

EINFACH MITMACHEN. EINFACH SPASS HABEN.

Ein kleiner Auszug unseres umfangreichen Programmes:



Bewegungsangebote

Kleinkinderturnen
Wirbelsäulengymnastik
Tanzen ab der Lebensmitte...



Ernährung

Vitalküche - Gemeinschafts-
Verpflegung in NÖ; Kinderkochkurs,
Kochen mit Kräutern...



Vorträge

Burnout
Lebensübergänge
Herzengesundheit...



Vorsorgeprojekte

Vorsorge aktiv
Betriebliche Gesundheitsförderung
im Gemeindedienst; Rauchfrei...



Umwelt/Natur

Klimawandel
Erdstrahlen
Richtig kompostieren...



Gesundheitstag

Blutzucker- u. Cholesterinmessung;
Fühlen mit allen Sinnen; Präsen-
tation von Gesundheitsangeboten



Ferientag

Kinderbetreuung in Zusammen-
arbeit mit Vereinen, Betrieben,
Künstlern, Privatpersonen...

Weitere Informationen über unser umfangreiches Angebot erhalten Sie im Internet oder bei einem Mitglied unseres Arbeitskreises.

KONTAKT & INFORMATION

» Jetzt aktiv mitmachen «

GESUNDE GEMEINDE HOCHNEUKIRCHEN-GSCHAIDT

Ulrike Schabauer und die Mitglieder des Arbeitskreises
Hauptstraße 26
2852 Hochneukirchen-Gschoaidt

Telefon: 02648/20206 oder 0664/8482608
E-Mail: marktgemeinde@hochneukirchen-gschoaidt.at

TIPP Unsere Termine und weitere
Informationen finden Sie auch im Internet unter:
www.hochneukirchen-gschoaidt.at/gesundegemeinde



Impressum

Herausgeber: ARBEITSKREIS GESUNDE GEMEINDE
HOCHNEUKIRCHEN-GSCHAIDT, Hauptstraße 26, 2852
Hochneukirchen, Telefon: 02648/20206 | Fotos: www.bigstockphoto.com, Andi Bruckner, Sylvia Beiglböck
Layout: LACKNER -Digital Marketing Services
Druck: druck.at

GESUNDE GEMEINDE HOCHNEUKIRCHEN- GSCHAIDT



Gemeinsam fit und gesund
das Leben genießen.



GESUNDE GEMEINDE HOCHNEUKIRCHEN-GSCHAIDT

» Gemeinsam - das tut gut! «

Geschätzte Mitbürgerinnen
und Mitbürger, liebe Jugend!



Auf den nächsten Seiten
erfahren Sie mehr über das
reichhaltige Angebot der
Gesunden Gemeinde
Hochneukirchen-Gschoaidt.

Als Bürgermeister freut es mich besonders, dass sich die
Gesunde Gemeinde über unsere Grenzen hinaus einen
Namen gemacht hat.

Aufgrund geänderter Lebensumstände ist es immer
wichtiger auf seine Gesundheit zu achten. Die
Marktgemeinde Hochneukirchen-Gschoaidt bietet ein
vielseitiges Gesundheitsprogramm an.

Die zahlreichen Aktivitäten und Angebote sind Dank eines
engagierten Teams möglich. Ich möchte mich an dieser
Stelle für den ehrenamtlichen Einsatz aller Beteiligten im
Dienste unserer Gesundheit bedanken.

Ihr Bürgermeister

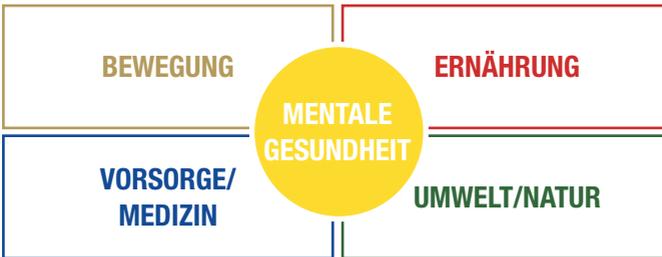
Ing. Thomas Heissenberger

Gesund sollst du leben!

WAS IST DIE GESUNDE GEMEINDE?

Wir vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Hochneukirchen-Gschaidt stärken Ihr Gesundheitsbewusstsein.

Heben auch Sie Ihr Wohlbefinden durch unsere gesundheitsfördernden Angebote.



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN SIND KEIN SELBSTVERSTÄNDLICHES GUT.

Für ein gesundes Leben und einen gesunden Lebensstil bedarf es vieler Faktoren. Neben ausreichend Bewegung in der Natur, gesunder Ernährung, medizinischer Betreuung und mentaler Gesundheit braucht es auch eine lebendige Gemeinschaft, in der man sich geborgen und zu Hause fühlt.



DAS TEAM DER GESUNDEN GEMEINDE HOCHNEUKIRCHEN-GSCHAIDT

v.l.n.r.: Anne Kornfeld, Waltraud Schuster, Elisabeth Binder, Maria Plank, Dr. Anton Waneczek, Gabriele Koger, Arbeitskreisleiterin Ulrike Schabauer, Initiatorin der Gesunden Gemeinde Gabriela Diewald, Helga Milchrahm, Johann Ulrich, Doris Beiglböck, Karin Lackner, Gabriele Schinewitz, Herta Höller, Elisabeth Brodsky; Nicht im Bild: Erna Trenker, Petra Picher, Gertrude Höller

ORGANISATION UND BEGLEITUNG DER VERANSTALTUNGEN & PROJEKTE

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe Gesunde Gemeinde verfügen über Kompetenzen in unterschiedlichen Fachbereichen. Das abwechslungsreiche Programm wird gemeinsam erarbeitet. Unser Team an ehrenamtlichen Gemeindegänger/innen organisiert und begleitet die Veranstaltungen.

WIR FREUEN UNS ÜBER VERSTÄRKUNG

Werden Sie jetzt in der Arbeitsgruppe **GESUNDE GEMEINDE** aktiv.



Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich über die Möglichkeit der Mitgestaltung. Unsere Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

UNSER ANGEBOT FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Bewegung

Die Gesunde Gemeinde fördert Bewegung für Jung und Alt. Nehmen auch Sie teil an unseren zahlreichen Aktivitäten. Wir veranstalten unter anderem Kinderturnen, Wirbelsäulengymnastik und Tanzen ab der Lebensmitte. **Bewegung in der Gruppe macht Spaß!**

Ernährung

Möchten auch Sie sich gesund ernähren? Die Gesunde Gemeinde bietet dafür spezielle Kochkurse und Ernährungsberatungen mit praktischen Tipps für den Alltag an. **Holen auch Sie sich köstliche Rezeptideen.**

Mentale Gesundheit

Ebenso wichtig wie Bewegung und Ernährung ist die mentale Gesundheit. Zu diesem Thema organisieren wir laufend Vorträge und Workshops. Kompetente Experten wie Mentaltrainer, Lebens- und Sozialberater oder Psychologen erwarten Sie. **Sie bekommen wertvolle Informationen und in geselliger Runde kommt auch der Spaß nicht zu kurz.**



Gemeinsam fit und gesund das Leben genießen.