

7/2022

1. September 2022

Kronstorfer

Gemeindezeitung



Projekt Gesunde Gemeinde



Die wunderbaren Herbstfarben der Bäume und Sträucher laden zu Spaziergängen in der Natur ein

Foto: privat

X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im
Herbst/Winter 2022

X'und & aktiv in Kronstorf



Liebe Kronstorferinnen und Kronstorfer!

Am Ende des Sommers, vor Beginn der Herbstarbeit, möchte ich einige persönliche Gedanken mit Ihnen teilen:

Corona ist halbwegs gut überstanden, aber nicht allen geht es gut. Die Aussicht auf die nächsten Herausforderungen, bzw. Sorgen machen auch mit mir etwas. Auch wenn man etwas nicht hautnah erlebt, wissen wir alle, dass viele durch den Verlust der Arbeit, durch die Teuerung, in finanzielle Nöte schlittern. Wir müssen uns aber vor Augen halten, dass eine Krise gemeistert werden kann und man daraus auch gestärkt hervor gehen kann. Mit dem Motto: „Vieles kann ich nicht selbst beeinflussen, kann aber für mich persönlich eine Lösung finden“ stärken wir unsere Resilienz. Ich mache mir auch Gedanken über wirkungsvolle Hilfen im Namen des Roten Kreuzes für unsere Kronstorfer Bürger. So wird gerade an der Eröffnung eines Marktes für gebrauchte Kleidung, Spielsachen, Haushaltsgegenstände etc. gearbeitet. Das Herbstprogramm der Gesunden Gemeinde Kronstorf nach Corona ist eine Art Neustart, gleichzeitig möchten wir auch unser 20-Jahr-Jubiläum, welches wir 2021 gefeiert hätten, aufgreifen und unsere Organisation den veränderten Umständen anpassen und neu dazu gekommene Mitarbeiter willkommen heißen.

Unserer **Handarbeitsrunde**, die seit vielen Jahren unermüdlich für verschiedene Projekte arbeitet, widmen wir diesmal eine eigene Seite.

Der **Pflegestammtisch**, geleitet von Frau Birgit Kern startete ebenfalls wieder.

Wir leben eigentlich „seit immer“ den jetzt so modernen Begriff der Nachhaltigkeit. Unsere vielen **Kurse und Workshops** gaben Hilfestellung beim Kochen, Kräuterwissen uvm. Jetzt wird gerade ein sehr hübsches Projekt vorbereitet, wir werden mit Kindern nähen und es werden im Sommerhalbjahr 2023 Puppenkleider genäht.

Der Jahresschwerpunkt 2021/2022 **gesund.betreuen.gesund.leben** bietet wieder viele interessante Veranstaltungen. In Zusammenarbeit mit Frau Sonja Zittmayr wurde ein gutes Programm zusammengestellt.

Geplant ist für die nächste Ausgabe eine Seite mit speziellen Haushaltstipps. Wir wissen, dass viele einen großen Erfahrungsschatz hinsichtlich umweltfreundlichem Putzen, bzw. Resteverwertung in der Küche haben. Diesen Schatz würden wir gerne heben und allgemein bekannt machen. Wenn Sie Ihre Tipps weitergeben möchten, werden diese von Irene Arbeitshuber gesammelt und zu einer eigenen Seite in der Programmvorschau gestaltet. Sie freut sich auf Post von Ihnen. Schicken Sie bitte ein E-Mail an gesundegemeinde.kronstorf@gmx.at.

Jetzt möchte ich Ihnen noch einen guten Start in den Herbst wünschen und verbleibe

Herzlichst Ihre

Linda Oberlininger,
Projektleitung Gesunde Gemeinde Kronstorf

Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbietern mit entsprechenden Qualifikationen aus unserer Gemeinde in den nächsten Ausgaben der Gemeinde- bzw. X' und & aktiv-Zeitung vorstellen. Helga Forstner und Pia Ömer sind hier Ihre Ansprechpartner. Wenn sie daran interessiert sind, nehmen Sie einfach Kontakt auf und schicken Sie eine kurze E-Mail an: helga.forstner@gmx.net



Susanne Sochor
MOBILE PHYSIOTHERAPEUTIN
(Wahltherapeutin)



Kronstorf – Hargelsberg – Enns – Ernsthofen – St. Valentin

Ist es ihnen nicht möglich eine physiotherapeutische Praxis aufzusuchen, dann komme ich gerne zu ihnen nach Hause.

Mein Name ist Susanne Sochor und ich wohne in Kronstorf.

Durch meine Ausbildung und 10-jährige Erfahrung als Physiotherapeutin ist es mir ein großes Anliegen die Mobilität meiner Patientinnen und Patienten zu fördern und so lange wie möglich zu erhalten.

Gemeinsam Therapieziele setzen und Strategien im Umgang mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Immobilität zu entwickeln sind weitere wichtige Aspekte meiner Arbeit.

Meine Schwerpunkte liegen in der Orthopädie und der Neurologie und meine Fortbildungen sind unter anderem:

- Mulligan Concept, Lokale Stabilität der Gelenke
- Manuelle Lymphdrainage
- Craniosacral Therapie, Viszerale Manipulation, Myofascial Release
- Faszienyoga
- Mobilisation nach Schlaganfall

**NEU seit 2022:
Termine in der Praxis
in Kronstorf möglich**

Ich freue mich darauf, sie unterstützen zu dürfen!

Terminvereinbarung nach ärztlicher Verordnung unter: 0664/2788727



„UNSERE“ Handarbeitsrunde stellt sich vor:

Das erste Treffen der Handarbeitsrunde fand am 30. September 2013 statt und umfasst mittlerweile 27 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die aus Kronstorf, Enns, Wels und Innsbruck kommen.

Während der Pandemie arbeiteten die Frauen von zuhause aus und standen nur telefonisch oder in achtsamen Kleinstgruppen in Kontakt. **Jetzt starten wir wieder mit dem Handarbeiten in der Runde im AWIK und zwar an jedem letzten Montag im Monat ab 18:00 Uhr.** Diese Treffen dienen dem gesellschaftlichen Zusammensein, Erfahrungsaustausch, Hilfestellung beim Handarbeiten (z.B.: wenn Sie nicht mehr genau wissen, wie man eine Ferse strickt) und bei Näharbeiten. Sie brauchen sich nicht anzumelden, es gilt Eigenverantwortung und Rücksichtnahme.



Bisher wurde gehäkelt, gestrickt und geliefert an:

Bibliothek: Polster, Decken, Bücherwürmer,...

Schule: Viele Paar Socken, Decken, Leseknochen, Lesezeichen, Sitzkissen,...

Marktgemeinde: Socken für die Belegschaft des Bauhofes, Kleidung und Spielzeug für Babypackerl, Stoffservietten,...

AWIK und BEWIK: Decken, Sitzpolster, Fingerbälle,...

Apotheke: Schlüsselanhänger „Herz“ für die Herzkinder

Pfarre Kronstorf: Bekleidung für die Sternsinger, Masken, Sitzpolster, Altartuch für die Erstkommunion 2021, Kürzen der Messgewänder

Reh-Gal: Verkauf ab 29.10.2020: Socken, Strudeltücher,...

Freiwillige Feuerwehr: Socken für den Einsatz, Trostbären für Einsatzfahrzeuge

Strick-Charity des Wiener Vereins SORO: Lieferung von ca. 1100 Hauben

Hrn. Auinger für die Landlerhilfe: Socken, Hauben, Decken, Trostbären

Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen und SOS Kinderdorf Rachberg:

Socken, Decken,...

LKH Steyr, Kinderstation und Landesfrauenklinik

Frühchenstation: Decken, Hauberl, Sockerl,...

Vinzi-Stüberl: Jährliche Lieferung im Advent, Socken u. Hauben

Notschlafstelle Steyr: Hauben, Socken,...

Altenheim Enns: Sitzkissen, Decken, Fingerbälle

Verschiedene Krabbelstuben und Kindergärten: Decken, Fingerpuppen, Kuschelschlangen, Puppenkleider

Trostbären: LKH Steyr, Verein Rainbows Gmunden, Krabbelstube St.Peter/Au, KiGa Gleink und Ennsdorf

Die Aufzählung dieser „Lieferungen“ ist bei weitem nicht vollständig, sondern zeigt nur einen repräsentativen Überblick über die bisherigen Leistungen.



Hallo liebe Volksschulkinder,



habt ihr schöne Ferien gehabt und dabei - wie wir - auch viele Fotos gemacht?

Vor beinahe 200 Jahren wurde der erste funktionierende Fotoapparat erfunden. Dieser Apparat war riesig und sehr kompliziert. Es dauerte sehr lange, bis ein Bild fertig war. Deshalb fotografierte man auch nicht selbst sondern ging in ein Fotoatelier.



Dadurch gab es in einer Familie normalerweise nur sehr wenige Fotos.

Mit der Zeit wurden Fotoapparate immer kleiner, leistungsfähiger und billiger. Die Menschen lernten selbst zu fotografieren – ob mit Fotoapparat oder mit dem Handy.

Schaut doch gemeinsam mit euren Eltern oder Großeltern alte Fotos an. Kennt ihr alle Personen auf den Fotos. Was machen sie? Sind euch die Dinge darauf bekannt? Wenn nicht, lasst euch alles erklären! Ihr werdet viel Interessantes aus eurer und der Vergangenheit eurer Familie erfahren.



Doch was macht ein gutes Foto aus? Die Bildschärfe, die Farben, die Helligkeit? Ja, auch. Viele Apps helfen uns, unsere Fotos in dieser Hinsicht zu verbessern. Aber was ganz besonders wichtig ist, ist das Bildmotiv – der wesentliche Bestandteil des Bildes. Das, was uns beim Betrachten eines Bildes anspricht oder nicht.

Je bewusster ihr fotografiert, desto besser wird euer Blick für Motive. Ihr nehmt die Welt intensiver wahr, denn ihr schenkt dem Geschehen um euch eure volle Aufmerksamkeit und trainiert eure Beobachtungsgabe.

Unsere **Brigitte Neulinger** kennt beim Fotografieren viele Tricks und wird euch einige verraten: Wir laden euch mit euren Smartphones am **Samstag, 8. Oktober von 9:00 bis 12:00 Uhr** zum **Fotografie-Workshop „Motive - sehen--wahrnehmen - fotografieren“** ein. Ihr werdet dabei eine einfache „Kamera“ basteln sowie lernen, wie man interessante Bildmotive erkennt und auch spannend mit eurem Handy fotografiert.



Nach unserer gemeinsamen Motiv-Jagd werden wir jedem Kind sein Lieblingsfoto ausdrucken und es als Erinnerung mitgeben.

Wir freuen uns auf diesen gemeinsamen Vormittag mit euch und auf viele gelungene Fotos!

Eure POWER-MAXIS
MAXIMA & MAXIMILIAN

Hallo liebes Volksschulkind,



wir laden dich sehr herzlich

am **Samstag, 8. Oktober** von **9:00 bis 12:00 Uhr**

zum **FOTOGRAFIE-WORKSHOP** mit **Brigitte Neulinger**
„**Motive - sehen-wahrnehmen - fotografieren**“ ein.

Du wirst dabei eine einfache „Kamera“ basteln sowie lernen, wie man interessante Bildmotive erkennt und auch spannend mit deinem Handy fotografiert. Als Erinnerung drucken wir dein Lieblingsfoto aus.

TREFFPUNKT:

Tennisclub-Parkplatz in Unterhaus

MITZUBRINGEN SIND:

ein **eigenes Smartphone** zum Fotografieren und der

Unkostenbeitrag von € 5,-

ANMELDUNG:

Frau Hemma Pleil (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-18)

Wir freuen uns auf diesen gemeinsamen Vormittag mit euch und auf viele gelungene Fotos!

Eure POWER-MAXIS

MAXIMA & MAXIMILIAN

Samstag, 22. Oktober 09:00 – 12:00 Uhr Küche der Volksschule Kronstorf	Herbstwerkstatt für Kinder Für Kinder von 6 bis 12 Jahren (Volksschulkinder und älter) Kinder erleben auf vielfältige Weise die bunte Vielfalt des Herbstes in der Natur und in der Küche. Ein Workshop für Kinder im Alter von 6 – 13 Jahren, bei dem wir die bunte Vielfalt des Herbstes gemeinsam erleben. Kräuter, Obst und Gemüse kennenlernen, Basteln mit Naturmaterialien. Äpfel, Kürbis und Co kindgerecht in der Küche verarbeiten. Leitung: Katharina Pfaffeneder Kosten: € 30,- inkl. Lebensmittelkosten, Kostproben und Rezeptheft Mitzubringen: Freude am Kochen, Hausschuhe, Schürze, Vorratsbehälter, wetterfeste Kleidung Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel 07225/8256-18
--	--

X'und & aktiv in Kronstorf

Terminvorschau Herbst/Winter 2022/23



Datum u. Ort Veranstaltungen für Erwachsene

<p>Mittwoch, ab 21. September</p> <p>jeweils 15:00 – 15:50 Uhr</p> <p>Kursort: AWIK, Kreuzweg</p>	<p>Mehr Lebensqualität und Sicherheit</p> <p>Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der ÖGK-Kurse für Sturzprävention. Die erlernten Körperübungen können Sie als Teilnehmer bzw. Teilnehmerin daheim machen. Sie verbessern damit ihre Selbsteinschätzung und erlangen mehr Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alltag. In einer Gruppe von Gleichgesinnten macht der Kurs besonders Spaß. Durch die kleine Gruppengröße kann der Trainer gut auf individuelle Bedürfnisse eingehen.</p> <p>Kursinhalte: Austausch und gemeinsame Bewegung in Kleingruppen, spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion, Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlagen, Kontrolle des Fortschritts durch den Trainer oder die Trainerin mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen</p> <p>Zielgruppe: selbständig lebende Personen ab ca. 70 Jahren Kursdauer: 12 Einheiten zu je 50 Minuten einmal pro Woche Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen Anmeldung: erforderlich! Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18</p> <p>Kein Kursbeitrag!!! Finanziert aus den Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds</p> <p>Bequeme Kleidung mitbringen.</p>
---	---

<p>Freitag, 23. September</p> <p>08:00 Uhr</p> <p>Ort: Parkplatz vor der Josef-Heiml-Halle</p> <p>Der Karton kann bei trockener Lagerung mehrmals verwendet werden.</p>	<p>„Gesundheitsprojekt“ Saftpressen</p> <p>Komm mit deinem eigenen Obst und lass es pressen! Sammle es 2 - 3 Tage vor dem Pressen!</p> <p>Wir, die Familie Katharina und Anton Pfaffeneder, bieten das Pressen des Obstes und Abfüllen des Saftes in Bag-in-Box Behälter an.</p>  <p>Aufgerufen sind alle Gruppen, Vereine und Privatpersonen innerhalb der Gemeinde. Das Obst wird mit der mobilen Presse am Presstag vor Ort zu einem frischen Saft verarbeitet und direkt zum mit nach Hause nehmen abgepackt.</p> <p>Abfüllung in Bag-in-Boxen (Gebinde von 5 l oder 10 l)</p> <p>Das Pressen des eigenen Obstes bietet zusätzlich die sinnvolle Nutzung vorhandener Ressourcen und Rohstoffe. Eine ideale und gesunde Verwertungsmöglichkeit für unser Obst. Nicht nur die Tatsache, dass man das ganze Jahr mit gutem, gesundem naturtrübem Saft aus eigenem Obst versorgt ist</p>
---	--



– sondern auch, dass es ein saisonales und regionales – aus dem eigenen Garten stammendes - Produkt ist, überzeugt.

Kosten: 5 l Bag + Presskosten € 4,-- 10 l Bag + Presskosten € 7,50

Die Gesunde Gemeinde übernimmt den Großteil der anfallenden Kosten dieser Aktion. Der Karton kann bei trockener Lagerung mehrere Male verwendet werden

Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18 bis **16.9.**

Dienstag,
ab 27. September
19:00 – 20:00 Uhr

10 Einheiten

Ort:
Josef-Heiml-Halle

Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnessstraining

Kräftigende und koordinative Bewegungsübungen mit eingebauten Ausdauersequenzen aktivieren den gesamten Körper. Abgestimmte Gleichgewichts- und Dehnungsübungen, kombiniert mit mobilisierenden Elementen aus dem Faszientraining fördern die Beweglichkeit, die Geschmeidigkeit, wie auch die Reaktionsfähigkeit.

Ziel: Fit sein macht Spaß, bringt Energie und trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei

Veranstalter: Projekt „Gesunde Gemeinde“ Kronstorf
Trainerin: Gerda Hochrath, MBA MSc Physiotherapeutin
Unkostenbeitrag: € 70,--

Mitzubringen: Trainingsmatte und Hallenschuhe
Anmeldung: Gerda Hochrath 0676/6015875
oder Marktgemeindeamt Kronstorf, Tel.: 07225/8256-18

Einstieg: Jederzeit möglich (Unkostenbeitrag aliquot)

Teilnahmevoraussetzung: Einhaltung der aktuellen Corona-Maßnahmen

Dienstag,
4. Oktober

19:00 Uhr

Veranstaltungs-ort:
AWIK, Kreuzweg

Sprechstunde mit Dr. Claudia Hockl

Zeit mit mir - Positive Aspekte vom Alleinsein

Allein zu sein kann die eigene psychische Gesundheit stärken. Jedoch wird es von vielen Menschen mit Einsamkeit gleichgesetzt. Einsamkeit ist ein Gefühl, welches sehr belastend sein kann und viele betrifft. Manchen Menschen tut es gut, wenn sie allein sind, manche verfallen in Traurigkeit und leiden an psychischen Erkrankungen. Welche Aspekte stecken dahinter? Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Welche Rolle spielen die Gesellschaft und die sozialen Medien in Bezug auf Einsamkeit?

Wir laden Sie ein, beim Vortrag dabei zu sein!
Um Voranmeldung wird dringend gebeten.

Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel.: 07225/8256-18

Freiwillige Spenden erbeten!

<p>Mittwoch, 12. Oktober</p> <p>19:00 Uhr</p> <p>Veranstaltungs-ort: Generationen- zentrum Kronstorf, Brucknerplatz</p>	<p>Beckenboden Sprechstunde für den Mann:</p> <p>Die Anordnung einer Prostata Operation durch den Urologen stellt Männer vor eine große Herausforderung - sehr häufig hatten Sie bis zu diesem Zeitpunkt noch keinerlei Information, dass Beckenbodentraining für den Mann nicht nur auf die Operation vorbereiten, sondern insbesondere danach Beschwerden lindern und in vielen Fällen die Regeneration verbessern kann.</p> <p>Kommen Sie in die unverbindliche Sprechstunde - allein, mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner – informieren Sie sich, wie sie sich optimal auf den vor Ihnen liegenden Weg vorbereiten können. Vertraulichkeit und absolute Diskretion sind selbstverständlich, deshalb werden innerhalb der Sprechstunde einzelne Terminslots vergeben.</p> <p>Informationen und Anmeldung: Petra Fuchs, Tel.: 0681/20428725</p> 
<p>Freitag, 21. Oktober</p> <p>18:00 bis ca. 22:00 Uhr</p> <p>Veranstaltungs-ort: Küche der Volksschule Kronstorf</p>	<p>Herbstgenüsse –</p> <p>ein Kochabend für Genießer! Aus den vielfältigen Gaben des Herbstes zaubern wir gemeinsam ein buntes, mehrgängiges Menü. Es werden die Produkte regionaler Produzenten verwendet und dazu passende Getränke vorgestellt.</p> <p>Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 14</p> <p>Mitzubringen: Schürze, Hausschuhe, Geschirrtücher, ausreichend Vorratsbehälter, Schreibzeug, Hunger 😊</p> <p>Freude am Kochen</p> <p>Kosten: € 30,- (inkl. Rezeptheft mit vielen weiteren Rezepten und Kostproben für zu Hause), exkl. Lebensmittel- u. Getränkekosten</p> <p>Kursleitung: Kathi Pfaffeneder, Hauswirtschaftslehrerin, Seminarbäuerin</p> <p>Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel 07225/8256-18</p>
<p>Mittwoch, 16. November</p> <p>19:00 Uhr</p> <p>Ort: Generationen- zentrum Kronstorf</p>	<p>Beckenboden Sprechstunde für die Frau:</p> <p>Egal ob Sie Betroffene sind, sich vorsorglich etwas Gutes tun wollen oder auch Angehörige – Themen wie Wechseljahresbeschwerden, Inkontinenz, Organsenkungen können uns alle betreffen. Beckenbodentraining kann lindern, helfen, vorbeugen.</p> <p>Ich lade Sie ein zur unverbindlichen Sprechstunde Beckenbodentraining.</p> <p>Informationen und Anmeldung: Petra Fuchs Tel.: 0681/20428725</p>

<p>Dienstag, 8. November</p> <p>19:00 Uhr</p> <p>Ort: Küche der Volksschule Kronstorf</p>	<p>Bewährte Hausmittel –</p> <p>ein Vortrag und Workshop mit Mag. Beate Pauer und Mag. Karin Köck</p> <p>Bei leichten Beschwerden wie zum Beispiel Insektenstichen, ein geschwollener Knöchel, eine beginnende Verkühlung, Halsschmerzen, Husten, leichtes Fieber, sind Hausmittel nach wie vor eine gute Möglichkeit, die Kräfte der Natur zu Hilfe zu nehmen, die körpereigenen Kräfte zu aktivieren und dadurch eine Linderung der Symptome herbeizuführen.</p> <p>Hausmittel wurden bzw. werden in vielen Familien von Generation zu Generation weitergegeben und haben sich schon oft bewährt.</p> <p>Dieses Angebot beinhaltet eine kleine Auswahl von bewährten Hausmitteln. Einige werden wir vor Ort ausprobieren und praktisch anwenden.</p> <p>Für die "Wickel" holen wir uns Unterstützung von der Firma Auberg aus Bad Aussee, die sich auf dieses Thema spezialisiert hat.</p> <p>Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Hemma Pleil, Tel 07225/8256-18</p>
---	---

Vorschau auf 2023:

Wir freuen uns auf eine Sprechstunde bei Herrn Dr. Martin Judendorfer, Facharzt für Orthopädie, zum Thema **Osteoporose**. Neben dem interessanten Vortrag erhalten Sie Antworten zu Ihren Fragen zum Leben mit dieser Krankheit.

Weiters werden wir über die Zusammenarbeit mit der **Mutterberatung** berichten. Wir möchten jene Themen, die im Ort vorhanden sind und behandelt werden sollen, aufgreifen.

Mit einer Seite zum Thema **„Nachhaltig leben“** möchten wir viele Tipps und Hilfestellungen weitergeben, z.B. über die sieben Helfer, die chemische Putzmittel ersetzen können, und über geschickte Resteverwertung beim Kochen, z.B. ein Rezept für eine köstliche Suppeneinlage, die aus übrig gebliebenen Panierzutaten hergestellt wird.



