

NEUIGKEITEN RUND UM DIE GESUNDE GEMEINDE

www.gg.blindenmarkt.at blog.donau-ybbsfeld.at



Zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es eine Vielzahl weiterer Fotos – bitte einfach vorbeischaun: gg.blindenmarkt.info

Gesund aus der Krise – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene stärken

Eigentlich sollte die Jugend eine möglichst unbeschwertere Zeit sein. Eine Zeit, um Erfahrungen zu sammeln, soziale Kontakte zu knüpfen und auch den ein oder anderen Fehler machen zu dürfen. Für viele Jugendliche sind die vergangenen Jahre aber zur Belastungsprobe geworden. Die vielen Krisen unserer Zeit haben sich wie ein Brennglas über die Psyche gelegt.



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist laut Experten nach wie vor „besorgniserregend“. Das Programm „Gesund aus der Krise“ bietet deshalb kostenlose Behandlungen an. Psychische Symptome haben vor allem bei jungen Menschen in Österreich seit Beginn der Covid-19-Pandemie und nun vorherrschenden multiplen Krisen wie der Ukraine-Krieg und die Klimakrise überhandgenommen. Mehr als die Hälfte aller Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, sind von depressiven Symptomen betroffen, knapp jeder zweite junge Mensch leidet an Schlafstörungen und rund ein Drittel ist von Angstsymptomen betroffen. 16 Prozent haben gar wiederkehrende Suizidgedanken.

Ziel von „Gesund aus der Krise“ ist, die psychosoziale Versorgung österreichweit, niederschwellig und ohne lange Wartezeiten anzubieten.

Die zahlreichen Anmeldungen bei „Gesund aus der Krise“ durch junge Menschen oder deren Sorgeberechtigte zeigen das große Interesse der österreichischen Bevölkerung an einer niederschweligen und zentralen Anlaufstelle. Einzigartig ist die durchschnittliche Vermittlungszeit von nur elf Tagen.

Rasche, niederschwellige, kostenlose, wohnortnahe Hilfe

„Gesund aus der Krise“ wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) gefördert und vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) umgesetzt. Das Projekt bietet für Betroffene bis 21 Jahre kostenlos bis zu 15 klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische und psychotherapeutische Beratungen und Behandlungen im

Einzel- oder Gruppensetting an. Bei schweren Fällen ist eine einmalige Verlängerung nach Ansuchen in der Abwicklungsstelle um fünf weitere Einheiten im Einzelsetting möglich, diese sollen einem Übergang in die Regelversorgung dienen. Klinische PsychologInnen, GesundheitspsychologInnen und PsychotherapeutInnen, mit mehrjähriger Arbeits- und Fortbildungserfahrung im Kinder- und Jugendbereich beraten und behandeln in 25 Behandlungssprachen, kostenfrei, österreichweit, in städtischen sowie ländlichen Regionen. In der Servicestelle werden KlientInnen rasch mit BehandlerInnen zusammengebracht, unter Rücksichtnahme auf Wohnortnähe, Sprachen, Alterspräferenzen und das von KlientInnen gewünschte BehandlerInnen-Geschlecht.

Als Klinische- und Gesundheitspsychologin arbeite ich im Gesundheitszentrum Lindenhof in Amstetten in freier Praxis. Seit kurzem darf ich mich auch zum Kreis der BehandlerInnen des Vorzeigeprojektes „Gesund aus der Krise“ zählen. Ich freue mich schon sehr auf die Arbeit mit den Betroffenen und Eltern.

<https://www.lindenhof.am/tiefenbacher.html>

Mag. Martha Tiefenbacher

Psychologische Praxis:

Eggersdorferstraße 67

3300 Amstetten

0677 / 631 67 820

tiefenbacher.mm@gmail.com

Links und Quellenverzeichnis:

Alle genauen Infos zur Anmeldung, Abwicklung usw. finden Sie unter:

www.gesundausderkrise.at

Servicenummer:

0800 800 122, Montag bis Freitag von 8:00 – 18:00 Uhr oder per Mail unter info@gesundausderkrise.at

www.boep.or.at

www.psychotherapie.at

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20231129_OT_S0060/gesund-aus-der-krise-zieht-positives-projektresuemee-bild

<https://www.derstandard.at/story/3000000175281/was-jugendlichen-mit-psychischen-problemen-aus-der-krise-hilft>

Resilienz Kongress 2024

Für Interessierte: vom 8. bis 12. März 2024 findet ein kostenfreier Online-Resilienz-Kongress statt. Dabei wird das Thema Resilienz und mentale Gesundheit erkundet und die Veranstalter freuen sich schon jetzt über die rund 55 interessanten Gesprächspartner aus Wissenschaft & Praxis. Anmeldung bitte unter <https://2024.resilienz-kongress.de>

Mag. Martha Tiefenbacher

Kursformat 'Ganzheitliches Atemerleben®' wieder gerne besucht

Anfang Jänner 2024 startete abermals im Turnsaal der Volksschule Blindenmarkt der Kurs "Ganzheitliches Atemerleben®" mit der akademischen Atempädagogin Yvonne Kern in Zusammenarbeit mit dem Kneipp Aktiv-Club. Ziel des 5-wöchigen Atem-Workshops mit je 1,5 Stunden pro Woche war es, die diesmal sogar 18-köpfige Teilnehmergruppe mit – für sicher jede Altersgruppe durchführbaren – Übungen, an ein bewusstes Atmen und an eine ganzheitliche Einbeziehung des Körpers heranzuführen. Achtsam wurde bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wurde mit einbezogen. Zwischen den Übungen gab es Zeit, um das eigene Körpergefühl nach der jeweiligen Einheit wahrzunehmen und ebenso für den Austausch in der Gruppe.



Foto (© Martina Gaid): Stehend von links: Rosemarie Pöchacker, Paul Scholler, Christine Ramler, Herta Kitzberger, Veronika Schiefer, Julia Hassl, Tina Bauer, Claudia Mayrhofer, Magdalena Leithner, Karl Leonhartsberger, sitzend von links: Christina Prantl, Barbara Leithner, Christiana Furthner und Atemexpertin Yvonne Kern

Großes Interesse am neuen Beckenboden-Kurs

Kurz nach Jahresbeginn durfte sich Hebamme Christina Prantl aus Blindenmarkt über 11 interessierte Teilnehmerinnen an ihrem, in der Gemeinde erstmaligen, Beckenboden-Kurs freuen. Die Übungen des Kurses im VS-Turnsaal zielen auf alle Altersgruppen ab und dürfen selbstverständlich auch von Herren zur Kräftigung des Beckenbodens absolviert werden. Referentin Prantl erklärt bei den Übungen mit ihrem Fachwissen anschaulich die anatomischen Hintergründe rund um die Beckenboden-Muskulatur und gestaltet die Übungsumsetzung bei Bedarf für den Teilnehmer individuell.



Foto (© Martina Gaid) mit Hebamme Christina Prantl (4. von rechts)

Wir freuen uns auf Eure regen Teilnahmen bei den künftigen Kursen und Veranstaltungen!
AKL Martina Gaid

Vorankündigungen

- ▶ Bei der heurigen **Mostviertel-Regionalgala** in der Ybbs Stadthalle im März 2024 darf die **Gesunde Gemeinde Blindenmarkt** als eine von 30 Gemeinden (aus den rund 120 Mostviertel-Gemeinden) einen **Innovationspreis für die zahlreichen Umsetzungen rund um unser umfangreiches Gesundheitsangebot** von „Tut-Gut NÖ“ entgegennehmen. Wir freuen uns sehr über diese **besondere Auszeichnung** und berichten hier in den nächsten Ausgabe.
- ▶ Der **Erstehilfe-Kurs für „Baby- & Kindernotfälle“** am SA, 6. und 13. April 2024 in der Rotkreuz-Ortsstelle Blindenmarkt war bereits nach kurzer Zeit ausgebucht. Es ist daher **ein 2. Kurs im Herbst 2024 in Vorbereitung**, da bereits rund 10 Teilnehmer für einen Alternativtermin vorangemeldet sind. Bei **verbindlichem Teilnahmewunsch** im Herbst bitte bei der Projektverantwortlichen **Maria-Magdalena Redl**, ☎ 0650/560 1770 oder mariamagdalena.redl@gmail.com anmelden.

Junge Künstler der Herbsttage Blindenmarkt im Seniorentageszentrum St. Georgen



Junge Künstler der Herbsttage Blindenmarkt, Laura Palden, Florian Machold & Ava Therani beschenkten unsere Senioren des Seniorentageszentrum St. Georgen am Ybbsfelde mit einem Konzert zu den Klängen von Wolfgang Amadeus Mozart wie „Pagageno! Papagena! aus der Zauberflöte bis hin zu Heinrich Strecker's „Ja, ja der Wein is guad“.



Am Foto oben vlnr: KR Hilde Umdasch, Willi Narowetz, Laura Palden, Ava Therani, Florian Machold, Senioren aus dem Seniorentageszentrum St. Georgen und deren Tageszentrums-Leitung Karin Ebner.

Besondere Ehrengäste wie KR Hilde Umdasch und Volksschauspieler Willi Narowetz, machten den Nachmittag zu einem gelungenen Erlebnis. Die Senioren bedankten sich mit den Worten, „Diese Musik hat heute unsere Seelen berührt!“. Großer Dank gilt dem Initiator, dem Intendanten der Herbsttage Blindenmarkt, Michael Garschall.



GESUNDES
BLINDENMARKT



FIT&fresh in den Frühling am Ausee

Wie trainieren wir? Es wird immer im Freien und vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht trainiert in Form eines Zirkeltrainings. Jede/r kann und darf mitmachen. Keine Angst vor Liegestütz, Sit-ups & Co – ich zeige dir alle Variationen und du suchst dir aus, welche für dich am besten passt. **Einfach fitter werden unter freiem Himmel.**

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Sportplatzhalle des SV Union Raika Blindenmarkt, Vereinsstraße 1

Wann: Montags, von 18 bis 19 Uhr im Zeitraum vom 4. März bis 13. Mai 2024 (ohne 1.4. da Feiertag)

Preis: € 70 für 10 Einheiten, gefördert durch die ‚Gesunde Gemeinde Blindenmarkt‘

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Maximale Teilnehmeranzahl 15 Personen, min. 7 Personen

Anmeldung bitte bei:

Kerstin Stopfer

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

☎ 0664 161 92 99

E-Mail: k.for@hotmail.com

Web: www.fit-fresh.at



GESUNDES
BLINDENMARKT



„Wir Bleim Fit“ am Ausee

Ein kurzweiliges Outdoortraining mit Spaßfaktor. Sämtliche Muskulaturen werden durch einen interessanten Trainingsmix - an den rund um die Auseen Blindenmarkt räumlichen oder natürlichen Gegebenheiten - trainiert.

Ort: Outdoor an den Blindenmarkter Auseen oder bei Schlechtwetter in der Turnhalle der Volksschule Blindenmarkt

Wann: **Montags 19 bis 19:50 Uhr** im Zeitraum vom 29. April bis 17. Juni 2024, insgesamt 8 Einheiten

Preis: € 52 für 8 Einheiten, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen! Mindest-Teilnehmerzahl 8 Personen

Mitzubringen:

Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bei:

Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Blindenmarkt, Roseggerstraße 1

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

E-Mail: body.balance.redl@gmail.com




 

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

RUND UM KLEINKIND, BABY & SCHWANGERSCHAFT
JEWEILS UM 9-11:30 UHR IM MEHRZWECKSAAL BLINDENMARKT

 1 - 3 JAHRE 6. MÄRZ 2024	 1. LEBENSJAHR 24. APRIL 2024	 SCHWANGERSCHAFT 22. MAI 2024
---	---	---

REFERENTIN JACQUELINE HAUBENBERGER, BSC. | ÖGK
ANMELDUNG ERFORDERLICH – BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

Anmeldung zu den kostenfreien Workshops unter ernaehrung-12@oegk.at bzw. +43 5 0766-126214
Ihr Baby sowie weitere Familienmitglieder sind ebenso herzlich willkommen!

Bei etwaigen Rückfragen bitte bei der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld, Martina Gind unter 0664 / 220 86 88 melden!



GESUNDES
BLINDENMARKT



Kundalini Yoga

...nach einem betriebsamen Tag löst du dich von den Dingen der Welt und bringst dich nach Hause zu deinem Atem, deinem Körper, deinen Bedürfnissen, deinen Gefühlen und deinem Herzen. Stärke dein Immunsystem und erfahre die energetisierende und vitalisierende Kraft durch Kundalini Yoga. Sanfte Yogaübungen beleben deinen Körper und durch bewusstes Atmen sowie Meditation, erfährst du innere Ausgeglichenheit und bringst deine Gedanken zur Ruhe.

Dauer: 90 Minuten pro Einheit

Ort: **Mehrzwecksaal Blindenmarkt**

Wann: jeweils Montag **19:00 bis 20:30 Uhr**, ab **8. Jänner bis 24. Juni 2024**

Preis: **1 Einheit € 10**, Kurs-Einstieg jederzeit möglich

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Information und Anmeldung:

Irene Schneider, KRI-zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga und Kinderyoga unter ☎ 0650 / 516 55 85 bzw.

E-Mail: ireneschneider@gmx.at



GESUNDES BLINDENMARKT Tut gut!

Kneipp Aktiv-Club
Blindenmarkt
Natürlich gesund leben

Kochen und Würzen mit Frühlingskräutern

Kräuter-Workshop

Mit der zertifizierten Kräuterpädagogin
Kräuter-LINDE Gerlinde Weinstabl

TERMIN	KOSTEN	MITZUBRINGEN
Montag 11. März 2024 18:00-21:00 Uhr	pro Person 12.- (gefördert von der Gesunden Gemeinde mit 18.-) für Kneipp-Mitglieder 10.- incl. Material und Skript	Gläser und Behälter mit Deckel zum Mitnehmen der fertigen Köstlichkeiten

NMS Schulküche
Lindenstraße 18,
3372 Blindenmarkt
maximal 15 Teilnehmer, darum verbindlich bis spätestens 5. März 2024 anmelden

Anmeldung bei:
KNEIPP-Obfrau Maria Zellhofer 0676-6462678
Martina Gaind 0664-2208688

GESUNDES BLINDENMARKT Tut gut!

Hebammen-Beratung beim Mami-Papi-Treff

TIPPS RUND UM GEBURT & BABY

BESUCH DER HEBAMME www.christina-hebamme.at

CHRISTINA PRANTL

HEBAMME MIT KASSENVERTRAG

Ich freue mich auf euch!

Anmeldung bitte bei: **Maria Somogyvary-Lechner**: ☎ 0650 750 55 59
Leiterin des Mami-Papi-Treffs Blindenmarkt im Mehrzwecksaal

Kostenfrei, da Kostenübernahme und
Förderung durch die
Gesunde Gemeinde
Blindenmarkt!

Termin: Donnerstag 14. März 2024
9:45 bis 10:45 Uhr
Mehrzwecksaal (MZS) Blindenmarkt
Auhofstraße 17

familienfreundlicheGemeinde

Inhalte der Hebammenstunde im MZS für werdende und junge Eltern:
Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen,
Entwicklung des Kindes, körperliche Rückbildung und vieles mehr.

Kräuterworkshop mit Papa für Mama

DUFTENDE MUTTERTAGSGESCHENKE

WANN UND WO
Samstag 11. Mai 2024 von 9:30-11:30
Treffpunkt Schulküche NMS Blindenmarkt

KOSTEN
€ 8.- pro Kind mit Papa
statt €20.- durch hohe Förderung der
Gesunden Gemeinde Blindenmarkt
incl. Kräuter und Zubehör

ANMELDUNG
Verbindliche Anmeldung bis 3. Mai 2024
Gaind Martina 0664/220 86 88 oder
Gerlinde Weinstabl 0677/611 803 58

Nur begrenzte Teilnehmerzahl !!!

POWERKIDS

GESUNDES BLINDENMARKT Tut gut!

GESUNDES BLINDENMARKT Tut gut!

KOCH-WORKSHOP FÜR HOBBY-SPORTLER

UND DIE ES NOCH HERDEN WOLLEN...

Workshop am 3.5.2024 ausgebucht – nur mehr Teilnahmen am 17.5.2024 möglich!

WANN: FREITAG, 3.5. ODER 17.5. 15-18 UHR
(RESERVE-TERMIN 24.5.2024)

WO: KÜCHE DER NMS
(SCHULZENTRUM BLINDENMARKT)

KOSTEN: € 12 / PERS.
(BEREITS GEFÖRDERT VON GESUNDE GEMEINDE)

Proteine, Ballaststoffe, Kohlenhydrate,
Wasserbedarf, Gewichtsabnahme,
Fette, Muskelaufbau, zeitsparende &
schmackhafte Zubereitung und vieles
mehr sind Themen in unserem Koch-
Workshop für all jene, die zu ihrem
Hobby-Sportprogramm noch die
richtige, hochwertige Ernährung
benötigen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Referentin:
Kornelia Weiländer
Diätologin &
Sporternährungscoach
www.nahrhaftig.at

Verbindliche Anmeldung bitte bei:
Martina Gaind, martina.gaind@gaind.at
bzw. 0664/ 220 86 88 oder Jakob Fiedler
unter 0676 / 60 61 488.
Bitte verschließbare Gefäße zum etwaigen
Transport der fertigen Speisen mitneh-
men! Skriptum & Lebensmittel inklusive.

ENERGY FITNESS
Studio Blindenmarkt