

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

Psychologische Beratung hilft!

Gespräche über Probleme erzeugen Probleme, Gespräche über Lösungen schaffen Lösungen.

Wir alle haben Strategien, die wir in verschiedenen Lebenssituationen erfolgreich anwenden, weil sie uns weiterhelfen. Wir alle haben aber auch dysfunktionale Gewohnheiten, Gedankenkonstrukte und Verhaltensweisen, die uns oft an unsere eigenen Grenzen bringen oder unsere Umgebung negativ beeinflussen und uns selbst psychisch belasten.

Oft sind uns diese Muster kaum bewusst und nicht zugänglich oder wir können gut gemeinte Veränderungswünsche und Vorsätze nicht in die Praxis umsetzen.

In einer Familie – egal ob Klein- oder Großfamilie, Patchwork- oder AlleinerzieherIn – treffen naturgemäß viele oft sehr verschiedene Meinungen, Werte und Lebensansichten aufeinander. Hinzu kommen von außen oft Einflüsse und Systeme wie Kindergarten, Schule oder unvorhergesehene Ereignisse, Gegebenheiten, die es einem oft erschweren den Überblick zu bewahren.

In den letzten Jahren ist zudem immer wieder von den verschiedensten Krisen die Rede, die sehr bedrohlich auf uns als Einzelperson wirken können.

In einer psychologischen Beratung bekommen sie Hilfestellungen, wie Betroffene mit schwierigen Situationen, Konflikten, Krisen oder Belastungen umgehen können.

Egal ob Erziehungsprobleme, Partnerschaftskonflikte, Krisen am Arbeitsplatz oder finanzielle Sorgen, ob Themen wie Behinderung, Migration oder Scheidung – das Hilfswerk Niederösterreich berät Sie in vielen belastenden Lebenssituationen persönlich oder telefonisch.

Das Expertenteam begleitet Einzelpersonen, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche, nimmt sich Zeit für die persönlichen Anliegen und hilft, individuelle Lösungen zu erarbeiten.

Durch eine Förderung von Bund und Land kann die Beratung kostenlos bzw. gegen einen freiwilligen Kostenbeitrag angeboten werden. Die Beratungen sind selbstverständlich vertraulich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin für Ihr persönliches Anliegen. Wir sind für Sie da!

Die aktuellen persönlichen Beratungszeiten der Familienberatungsstellen finden Sie unter folgenden Links:

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/wir-ueber-uns/unsere-standorte/standorte-familien-und-beratungszentren/familien-und-beratungszentrum-amstetten/>

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/erwachsene/familienberatung/>

Beitrag vom Hilfswerk NÖ / zur Verfügung gestellt von Mag. Martha Tiefenbacher

Familienberatung

HILFswerk
NIEDERÖSTERREICH

KINDER, JUGEND UND FAMILIE

T 05 9249-71000
kijufa@noe.hilfswerk.at

Familienberatungsstelle
Amstetten:
Ardaggerstraße 50
3300 Amstetten
T 05 9249 70210
Mail:
zentrum.amstetten@noe.hilfswerk.at

www.hilfswerk.at

Familienberatung
UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG FÜR FAMILIEN IN SCHWIERIGEN UND AUSSERGEWÖHNLICHEN LEBENSITUATIONEN

In einer schwierigen Situation oder bei einem plötzlich aufgetretenen Problem (z.B. Erziehungsprobleme, Partnerschaftskonflikte, Pubertätskrisen, Scheidungsprobleme oder andere belastende Lebenssituationen) unterstützen Sie die erfahrenen Beraterinnen und Berater der Hilfswerk Familienberatungsstellen, um gemeinsam eine Lösung zu erarbeiten.

BERATUNG KOSTENLOS & ANONYM!

Kostenfreier ÖGK-Vortrag für Kleinkind-Ernährung

Referentin Sabine Zeller BSc informierte Mitte Oktober die Teilnehmerinnen zum Thema Kleinkindernährung. Neben den Schwerpunkten rund um Nährstoffe, Hygiene aber auch z.B. Vorlieben des Kindes, ging sie auf die wichtigsten Grundlagen für einen ausgewogenen Ernährungsplan des Kindes ein. Die Teilnehmerinnen aus Ardagger, Blindenmarkt, Neustadt, Petzenkirchen und Wolfpassing zeigten großes Interesse an den Ausführungen von Diätologin Zeller und es ergab sich erfreulicherweise noch Gelegenheit für ausreichend Austausch im Anschluss an den Vortrag.



Foto © Martina Gaid

Mit Diätologin Sabine Zeller ist in der Küche der NMS Blindenmarkt noch ein Kochworkshop im Jahr 2024 geplant, wobei interessierte Eltern Gelegenheit bekommen, hochwertige Beikost selbst zuzubereiten.

Unser „Kochbiachl“ – nimm dir ein Stück Kleinregion mit nach Hause!

Die Gesunde Kleinregion Donau Ybbsfeld kann stolz das erste kleinregionale Kochbuch präsentieren. Ein „Kochbiachl“ mit beachtlichen 190 Seiten, 130 originellen Rezepten von 77 Autoren, mit vielen Infos rund um unsere Regionalvermarkter, Nahversorger und Gastronomen.

Sichere dein „Kochbiachl“ der Kleinregion Donau-Ybbsfeld für dich oder als Geschenk um nur € 15!

Erhältlich auf den Gemeindeämtern der Kleinregion (Ardagger, Blindenmarkt, Ferschnitz, Neustadt an der Donau, St. Georgen am Ybbsfelde, Viehdorf) und bei ausgewählten Nahversorgern, Regionalvermarktern und Gastronomen der Partnergemeinden. Dank an die vielen Rezept-Autoren aus unserer Kleinregion für ihre g'schmackigen und teils regionalen Rezepte. Ebenso hat die Diätologin Mag. Elisabeth Bernkopf dankenswerterweise mit vielen fachlichen Tipps & Tricks zu unserem kleinregionalen „Kochbiachl“ beigetragen.

In Blindenmarkt ist das „Kochbiachl“ weiters bei unserer Raiffeisenkassa erhältlich – herzlichen Dank für deren Sponsoring! Der Nettogewinn aus dem Kochbuch-Verkauf kommt der Umsetzung weiterer hochwertiger Gesundheitsangebote für die Bürgerinnen & Bürger unserer Kleinregion Donau-Ybbsfeld zugute.



Wir möchten uns herzlich bei allen Rezept-Autoren für die tollen Beiträge und die gute Zusammenarbeit innerhalb der sechs Gemeinden bedanken. Viel Freude beim Nachkochen!



Foto (© Cafe Schonzeit) vlnr: BGM Christoph Haselsteiner (St. Georgen am Ybbsfelde), Sozialsprecherin der Kleinregion Karin Ebner (St. Georgen am Ybbsfelde), GGR Michaela Salzmänn-Naderer (Ardagger), Gastronom und Mitautor Alexander Taschl, GR Gerlinde Jochinger (St. Georgen), GGR Martina Gaid (Blindenmarkt), BGM Michael Hümbauer (Ferschnitz)

Rückblick Gesundheitsangebot für 2023

Danke für die zahlreichen Teilnahmen unserer Bürgerinnen und Bürger an dem 2023 erweiterten Angebot der Gesunden Gemeinde Blindenmarkt bzw. der Gesunden Kleinregion Donau-Ybbsfeld – hier ein kompakter Rückblick. ↓

Kurs / Veranstaltung (geförderte & ungeförderte Maßnahmen bzw. Angebote)	Anzahl TeilnehmerInnen
Wiederkehrender Kurs: Aerobic/Pilates - Förderung über die Gesunde Gemeinde & Gesunde Kleinregion	32
Wiederkehrender Kurs: Fit&Fresh - Förderung über die Gesunde Gemeinde & Gesunde Kleinregion	39
Wiederkehrender Kurs: Jazzdance - Förderung über die Gesunde Gemeinde	14
Wiederkehrender Kurs: Kundalini-Yoga	30
Erste-Hilfe-Kurs 16-stündig beim Roten Kreuz Blindenmarkt mit Ortsstellenleiter-Stv. Jörg Tauchner jun.	15
Schrittweg -Begehung (kostenfrei) gemeinsam mit dipl. Fitness-Trainerin Kerstin Stopfer	25
Kochworkshop „für junge Leut“ mit Diätologin Julia Stamminger BSc in der NMS-Küche	13
Vortrag von Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher im Energy Fitness Blindenmarkt	30
Workshop der ÖGK " Babys erstes Löffelchen " (kostenfrei) mit Diätologin Sabine Zeller BSc	12
Workshop der ÖGK " Kleinkindernährung " (kostenfrei) mit Diätologin Sabine Zeller BSc	9
Babymassage-Kurs mit Physiotherapeutin Corinna Völker BSc für Eltern mit ihren Babys	12
Kräuter-Workshop mit zert. Kräuterpädagogin Gerlinde Weinstabl (gemeinsam mit dem Kneipp Aktiv-Club)	14
Atem-Workshop mit akad. Atempädagogin Yvonne Kern (gemeinsam mit dem Kneipp Aktiv-Club)	16
Vortrag „Kinderschlaf“ mit dipl. Pädagogin Barbara Hargabner (Projektarbeit Maria Somogyváry-Lechner)	16
Gesundheitsförderung durch „PowerKids“ für Universitätslehrgang „Regionale Gesundheitskoordination“	
PowerKids: Muttertags-Backen 2023 in den Küchen der NMS mit 15 Papas & deren Kindern	41
PowerKids: Gemeinsame Hochbeet-Bepflanzung im VS-Garten	11
PowerKids: Vorlesestunde mit Eltern & Großeltern im Garten des Pfarrheims	17
PowerKids: Aufruf mit Kontaktdaten der neugegründeten Blindenmarkter Kinder-Feuerwehr	k.A.
PowerKids in den Sommerferien: Kneippen mit den Honigbienen	40
PowerKids in den Sommerferien: Wildes Revier	24
PowerKids in den Sommerferien: Feuerwehr erleben	32
PowerKids in den Sommerferien: Musi-Nachmittag der JTK Blindenmarkt	30

Erstmals neues Kursformat "Ganzheitliches Atemerleben®"

Im November startete erstmals im Turnsaal der VS Blindenmarkt der Kurs "Ganzheitliches Atemerleben®" mit der akademischen Atempädagogin Yvonne Kern. Das neue, gemeindeübergreifende Kursformat ist dankenswerterweise auf Initiative von Vize-BGM Anita Pitzl in Blindenmarkt entstanden, die schon vor Längerem auf das Angebot der akad. Atempädagogin Kern aufmerksam wurde. Ziel des 5-wöchigen Atem-Workshops mit je 1,5 Stunden pro Woche ist es nun, die 16-köpfige Kursgruppe mit – für sicher jede Altersgruppe durchführbaren – Übungen, an ein bewusstes Atmen und eine ganzheitliche Einbeziehung des Körpers heranzuführen. Achtsam wird bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wird miteinbezogen. Zwischen den Übungen gibt es Zeit, um das eigene Körpergefühl nach der jeweiligen Einheit wahrzunehmen und für den Austausch in der Gruppe.



Foto (© Martina Gaid) mit Atemexpertin Yvonne Kern (stehend, 3. von rechts) und Kursblock-Initiatorin Vize-BGM Anita Pitzl (sitzend, ganz rechts) sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Blindenmarkt und den Nachbargemeinden

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



GESUNDES
BLINDENMARKT | Tut gut!

Jazzdance

Jede Tanzstunde beginnt mit einem Warm-up und beinhaltet Mobilisierung und Kräftigung sowie Übungen für Körperhaltung und Koordination. Wir erarbeiten eine schwungvolle Choreographie, wobei die Freude an der Bewegung zur Musik im Vordergrund steht.

Ort: Turnsaal der NMS Blindenmarkt, Lindenstr. 18

Wann: **Donnerstags, 19 - 20 Uhr ab 11. Jänner 2024**

Preis: **€ 70 für 10 Einheiten**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Information und Anmeldung bei:

Dipl.-Päd. Mag. Sandra Illich

Cardio-Dance-Instructor

☎ 0676/88 906 42 67

E-Mail: sandra_illich@gmx.at



GESUNDES
BLINDENMARKT | Tut gut!

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 | Tut gut!

Aerobic-Pilates-Mix

In dieser kombinierten Trainingsform kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz. Es werden zu gleichen Anteilen sowohl die Ausdauer als auch der Muskelaufbau samt der tieferliegenden Muskulaturen trainiert. Besonderes Augenmerk wird auch auf die richtige Entlastung der Wirbelsäule und des ganzen Bewegungsapparates gelegt.

Dauer: 50 Minuten pro Einheit

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**, Lindenstraße 18

Wann: Montags ab **29.1.2024, 19:10 bis 20:00 Uhr**

Preis: **10 Einheiten € 65**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen der Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, leichter Ball (etwas kleiner als ein Fußball)

Information und Anmeldung:

Gerlinde Redl

Dipl. Body-Vitaltrainerin

☎ 0676 / 517 95 35 bzw.

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



GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut! | Kneipp Aktiv-Club Blindenmarkt | Natürlich gesund leben

Atem-Workshop nach Norbert Faller

GANZHEITLICHES ATEMERLEBEN®



ATEM-WORKSHOP MIT YVONNE KERN

Ich freue mich auf euch!

Ganzheitliches Atemerleben® nach Norbert Faller ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist & Seele an.

Kursblock-Kosten nur € 50 statt € 120 für 5 Einheiten durch hohe Förderung der Gesunden Gemeinde.

€ 50 Teilnahme-Gebühr

Nur € 45 für Kneipp-Mitglieder!

Termine Donnerstag 18 - 19:30 Uhr
18.1. / 25.1. / 1.2. / 15.2. / 22.2.2024
Kursort: Volksschule Blindenmarkt

Anmeldung bei: **Yvonne Kern**
Akademische Atempädagogin
☎ 0660 522 20 91
yvonne.kern@atempaedagogik.com

www.atempaedagogik.com

familienfreundlicheGemeinde

Es wird im Sitzen, im Stehen und in Bewegung geübt. Achtsam wird bewegt, gedehnt, berührt und auch die Stimme wird miteinbezogen. Die Übungen können beleben & aktivieren – ebenso entspannen, ausgleichen & zentrieren – dazwischen gibt es Zeit zum Nachspüren und für den Austausch in der Gruppe. Ganzheitliches Atemerleben® ist für jede Altersgruppe leicht erlernbar und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

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

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

NMS Schulküche
Lindenstraße 18,
3372 Blindenmarkt

maximal 15 Teilnehmer, darum verbindlich bis spätestens 5. März 2024 anmelden

Donau ybbsfeld Kleinregion | Österreichische Gesundheitskasse



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 Gaid unter 0664 / 220 86 88 melden!

GESUNDES BLINDENMARKT | Tut gut! | ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ NIEDERÖSTERREICH



ERSTE HILFE NOTFÄLLE IM BABY- & KINDERALTER

6. + 13. April 2024
8:30 – 12:30 Uhr (8 Stunden)

Ortsstelle Rotes Kreuz
Blindenmarkt, Hauptstr. 65
Referentin: Elke Leonhartsberger

nur € 35
pro Teilnehmer, statt € 60
bereits gefördert durch die
Gesunde Gemeinde Blindenmarkt
Babys können gerne mitgenommen werden!

FÜR ELTERN, GROSSELTERN, TAGESELTERN & BABYSITTER

ICH WILL HELFEN KÖNNEN – NUR NICHTSTUN IST FALSCH!

VERBINDLICHE ANMELDUNG: Maria-Magdalena Redl, ☎ 0650/560 1770 oder unter e-Mail: mariamagdalena.redl@gmail.com oder bei Martina Gaid unter martina.gaid@gaind.at

Impressum: Gesunde Gemeinde Blindenmarkt,
Hauptstraße 17, 3372 Blindenmarkt



GESUNDES
BLINDENMARKT



Beckenboden-Gymnastik

Der Beckenboden wird oft außen vor gelassen, als unwichtig abgetan oder gar tabuisiert. In diesem Kurs geht es darum, mit deinem Beckenboden in Kontakt zu kommen, ihn zu spüren, ihn in dein Leben zu integrieren und daran Freude zu haben. In Theorie und Praxis lernen wir Kräftigung wie auch bewusste Entspannung. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters. Bei Jungmüttern sollte das jüngste Kind mindestens 1 Jahr alt sein (ersetzt keinen Rückbildungskurs).

Ort: Blindenmarkt **Volksschul-Turnsaal**,
Lindenstraße 18

Wann: Montags ab **8.1.2024, 18:00 bis 19:00 Uhr**

Preis: **5 Einheiten € 50**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

TeilnehmerInnen aus Nachbargemeinden sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, bequeme Kleidung

Info und Anmeldung:

Hebamme Christina Prantl

0676 / 646 64 66

office@christina-hebamme.at



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

