



**Gesunde
Gemeinde
Birgitz**



© Vertigo Signs - Fotolia.com

Bericht zum „GESUNDHEITSPROZESS“ der Gemeinde Birgitz.

Im Rahmen des Pilotprojekts **„Gesunde Gemeinde Birgitz“** wurde im Herbst 2014 ein umfassendes Gesundheitsprogramm für die Birgitzer Bevölkerung, Jung und Alt, entwickelt.

Das Projekt wird nun übergeführt in den **nachhaltigen Gesundheitsprozess**, in Rahmen dessen das umfangreiche Gesundheitsprogramm durch die Gemeinde Birgitz sukzessive in Maßnahmen und Aktivitäten umgesetzt werden soll!

Schwerpunkte in der ersten Phase werden Themen der Bereiche „Ernährung“ und „Bewegung“ sein. Gleichzeitig wird daran gearbeitet, den INFO-Point im Gemeindeamt und auf der Homepage zu errichten und dadurch der Bevölkerung aktuelle Informationen über den Gesundheitsbereich zu bieten!

Heuer im Frühjahr wurden einige Programmpunkte bereits umgesetzt –

Computeria Birgitz für unsere Senioren sowie die Durchführung der **„Dorfgesundheitswoche“** vom 23. bis 27. Februar 2015 im Kultursaal mit der Gesundheitsstraße und Vorträgen über Herz-Kreislauf, Ernährung, Bewegung und Rauchstopp. 396 Birgitzerinnen und Birgitzer haben sich im Laufe der Woche an der Gesundheits-Veranstaltung beteiligt.

Unter Leitung des Teammitglieder **Rosi Lang** hat sich eine **„Ernährungsgruppe“** gebildet, die bereits im Frühjahr Aktivitäten gesetzt hat.

G a r d e n i n g



Dazu gehört die Errichtung des
„Schulgartls“
im **„Knollen-Pivatgrund“**

durch den Elternverein mit
Unterstützung des
Gartenbauvereines und der
Betreuung durch die Lehrerschaft
der Volksschule Birgitz.

Die Einweihung durch Kooperator
Kidane Korbza gemeinsam mit den
Kindern der Volksschule Birgitz
erfolgte noch vor Schulschluss.



**Gesunde
Gemeinde
Birgitz**



© Vertigo Signs - Fotolia.com



An zwei Veranstaltungen im Mehrzweckraum Ende Juni waren insgesamt 21 Volksschulkinder zwischen 9 und 10 Jahren eifrig damit beschäftigt,

Produkte aus dem „Schulgart!“

unter Anleitung der Frauen der Ernährungsgruppe, unterstützt durch Lehrmaterial von Ernährungsberaterin Frau Hofer, zu gesunden Gerichten aufzubereiten, die dann von den Eltern verköstigt wurden.

Die Kinder haben sich auch spielerisch mit der sogenannten Ernährungspyramide beschäftigt!

Anfangs Juni fand auch eine „Kräutersammlung“ statt, an der sich neben den Lehrerinnen der Volksschule insgesamt 15 Birgitzerinnen beteiligt haben. Für den Herbst sind bereits weitere „Ernährungsveranstaltungen“ mit Vorträgen, Stammtischen und Aktivitäten geplant und in Vorbereitung.

Speziell für Seniorinnen und Senioren:



Bereits am Montag 22. Juni 15 im Mehrzweckraum fand eine INFO-Veranstaltung zu den Themen

„Präventive Seniorenberatung“ und „ganzheitliches Gedächtnistraining“

mit 15 Birgitzerinnen und Birgitzern statt.

Bei Bedarf bzw. auf Wunsch planen wir, Interessierte hier vor Ort „Gedächtnistraining“ anzubieten.



**Gesunde
Gemeinde
Birgitz**



© Vertigo Signs - Fotolia.com

Untergruppe „BEWEGUNG“ gebildet.

Die Untergruppe wird im Rahmen des „Gesundheitsprozesses“ die Aufgabe übernehmen, aus dem umfangreichen Gesundheitsprogramm der Birgitzer Bevölkerung ab Herbst 2015 gezielt Maßnahmen und Aktivitäten im Bereich gesunde Bewegung anzubieten.

Folgende Aktivitäten sind bereits fixiert:

■ Die Bewegungsgruppe bietet allen Radsportbegeisterten in Birgitz die Informationsveranstaltung

„Sitzen wir richtig am Fahrrad?“

mit **Karl Wackerle** an. Insbesondere geht es um die Frage, was kann man am Rad alles verstellen und anpassen, um möglichst **gelenksschonend** und **ökonomisch** zu radeln?

Dauer ca. 45 Minuten.

Termin: **Freitag, 7. August 15 um 19:30 Uhr im Seminarraum**

Für die Bewegungsgruppe: Sepp Strasser, Projektleiter.

■ Unter dem Motto „Gesunde Gemeinde Birgitz“ werden **die Jungbauern** ab September 2015 ein

wöchentliches Fußballtraining

in der Turnhalle Birgitz organisieren.

Solltest Du Interesse haben, mit uns zu trainieren, würden wir uns über Deine Anmeldung freuen. Mitmachen kann jeder(män. & weib.) ab dem 16.Lebensjahr. Nach der Anmeldung werde ich mit den Interessierten einen günstigen Wochentag auswählen, an dem wir uns dann **einmal in der Woche** am Abend zum Fußballspielen in der Halle treffen.

Bei Interesse können wir das Training auch im Sommer am Sportplatz fortführen.

Da unserer Gemeinde die **Gesundheit der Bevölkerung** am Herzen liegt, wird uns die Turnhalle kostenlos zur Verfügung gestellt und somit können wir dieses Angebot gratis anbieten.

Anmeldung unter **0699/12508800** Haid Florian.

**Für die Jungbauern:
Obmann Haid Florian.**

Birgitz, August 2015.