

Laufende/regelmäßige Aktivitäten:

Gemeindenachrichten, Gesunder Kindergarten/Gesunde Küche, Vortragsreihe im Gesunden Monat November

AKTUELLE AKTIVITÄTEN (RÜCKBLICK ab Seite 4)

05.08.2026 Gänseblümchen-Reise	21.07.2026 Selbstverteidigung: Schnuppertkurs für Kinder+Elternteil
Was passiert: Wir machen eine kleine Wanderung und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet und gegessen werden (Gänseblümchenaufstrich, Kräutersalz und eine Gänseblümchen-Ringelblumensalbe). Alter: 5 bis 14 Jahre Wann: 10:00 bis 12:30 Uhr Treffpunkt: Goldglocke, Marktplatz 14 Abholung: Wiener Straße 54, Glockengießerei Mitzubringen: festes Schuhwerk, Regenschutz, gute Laune,... Anmeldung: Lehner Iris (Kräuterpädagogin): Tel. 0664/3817097 oder per Mail: office@goldglocke.at Kosten: € 15,- Veranstalter: Gesunde Gemeinde St. Florian	Was passiert: Stärke deine Selbstsicherheit, lerne Grenzen zu setzen, Konflikte spielerisch zu lösen und in herausfordernden Situationen agieren zu können. Alter: Kinder von 6-10 und 10-14 Jahren (mind. 10 Teilnehmer pro Altersgruppe) Wann: 10:00 - 12:00 Uhr (Kinder von 6-10 Jahren) 12:10 - 14:10 Uhr (Kinder von 10-14 Jahren) Treffpunkt: Garten der Volksschule, Linzer Straße 24 (bei Schlechtwetter drinnen Turn/Gymnastiksaal) Mitzubringen: gute Laune und Interesse, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte Anmeldung: tel. unter 0599/10722041 Kosten: € 19,- Veranstalter: Florian Holzmann – SEWAKO Trainer für Sport und Freizeit, Athlet




DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR - HÖRST DU ZU?

Rückenbeschwerden, Verspannungen oder eine schlechte Haltung entstehen meist nicht von heute auf morgen. Oft entwickeln sie sich schleichend im Alltag – durch langes Sitzen, einseitige Belastungen oder zu wenig Bewegung. Irgendwann meldet sich der **Körper und zeigt uns**, dass etwas verändert werden sollte.

Die **Gesunde Gemeinde St. Florian** lädt daher zu einem informativen und praxisnahen Vortrag mit den engagierten Trainern von **Energy – Das Studio** ein.

VORTRAG MIT MITMACHÜBUNGEN

- ✓ Erfahre, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Übungen deine Haltung verbessern, Muskulatur stärken und Beschwerden vorbeugen kannst.
- ✓ Viele Übungen werden direkt vorgezeigt und können vor Ort gleich mitgemacht werden.
- ✓ Unsere Trainer begleiten Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – und arbeiten bei Bedarf auch mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen.




EINFACHE ÜBUNGEN - GROSSE WIRKUNG!

Im Anschluss

laden wir zu einem erfrischenden Getränk ein. Dabei bleibt ausreichend Zeit für Fragen, persönliche Gespräche und einen gemütlichen Austausch.



21. September 2026



Beginn: 18:30 Uhr



Pfarrsaal St. Florian



Eintritt FREI!

Die Gesunde Gemeinde St. Florian
steht für Gesundheit von Körper, Geist und Seele der Bevölkerung
durch Förderung von Kommunikation, Information und
Bewusstseins-schaffung.

Ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind im Arbeitskreis
„Gesunde Gemeinde St. Florian“ immer herzlich willkommen!

Wir brauchen DICH mit

Deinen Ideen

für ein gesundheitsförderndes Gemeindeleben

Deiner Tatkraft

für die Umsetzung unserer gemeinsam entwickelten Aktionen

Deiner Entschlossenheit

das Leben in unserer Gemeinde aktiv mitzugestalten

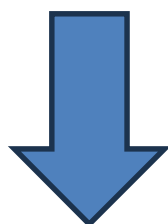
Was Du dafür brauchst?

..... eine gesunde Lebenseinstellung

..... Lust in einem fröhlich-freundlichen Team mitzuarbeiten

..... ein paar Stunden deiner wertvollen Zeit für die Menschen um uns herum

Der Arbeitskreis arbeitet ehrenamtlich, weitgehend selbstständig
und besteht aus GemeindegängerInnen verschiedener Alters- und Berufsgruppen,
denen es ein Anliegen ist, das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu fördern.



Hast Du Fragen, Wünsche oder Anregungen, dann nimm Kontakt mit uns auf:

Wir sind immer gerne für Dich da und freuen uns auf DICH!

ArbeitskreisleiterIn Iris Lehner mit ihrem TEAM!

Kontakt: Email iris.i.lehner@a1.net, Tel. 0664/3817097



v.l.n.r. Mag. Karin Steinkogler, Arbeitskreisleiterin Iris Lehner, Milena Hanisch, Thomas Holzmann, Monika Wallner (Schriftführung), Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Maria Standhartinger



SOMMERLICHER MELONEN-SALAT

Rezept vom Netzwerk Gesundes Oberösterreich

Zutaten: (4 Portionen)

- ca. 600 g Wassermelone (gewürfelt, entkernt)
- ½ Salatgurke
- Feta: 150 g
- Oliven (schwarz oder gemischt, entsteint): 80 g
- 1 kleine rote Zwiebel (fein geschnitten)
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll Basilikum
- Balsamico (weiß oder dunkel): 4 EL
- Olivenöl: 2 EL
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Optional Pinienkerne

Zubereitung:

Die Wassermelone in mundgerechte Würfel schneiden. Gurke klein schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel fein schneiden. Alle Zutaten mischen und Kräuter grob hacken und unterheben. Olivenöl und Balsamico verrühren, salzen und pfeffern. Den Salat marinieren und zum Schluss den Feta drüber bröseln.

Optional Pinienkerne ohne Fett anrösten und dazugeben. Kurz ziehen lassen.



TCM-KOCHWORKSHOP

Der Kochworkshop „TCM-Ernährung rund um die Menopause“ mit TCM-Ernährungsberaterin Sandra Weirauch am 21.5. bot den Teilnehmerinnen praxisnahe Einblicke in die Bedeutung der Ernährung während der Wechseljahre. Es wurden die Hintergründe typischer Beschwerden erläutert und aufgezeigt, wie die Traditionelle Chinesische Medizin durch gezielte Lebensmittelauswahl und alltagstaugliche Rezepte unterstützen kann.

Neben wertvollen theoretischen Impulsen standen praktische Tipps und der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen konnten neue Anregungen für eine ausgewogene, saisonale Ernährung mit nach Hause nehmen und erhielten konkrete Ideen zur Förderung ihres Wohlbefindens im Alltag.



Der Workshop wurde sehr positiv aufgenommen und bot viele hilfreiche Denkanstöße für einen bewussten Umgang mit den Veränderungen in den Wechseljahren.

KOCHKURS „VEGETARISCHER BRUNCHIDEEN“ IM KRÄUTERPARADIES BENISCHEK – EIN VOLLER ERFOLG

Am Dienstag, 24. März 2026, fand im Kräuterparadies Benischek der Kochkurs „Vegetarischer Brunchideen“ statt, der mit 15 begeisterten Teilnehmern restlos ausgebaut war. Unter der Anleitung von Seminarbäuerin Wilburg Benischek lernten die Teilnehmer, kreative und gesunde Brunch-Gerichte mit frischen Kräutern und saisonalen Zutaten zuzubereiten.

Die Teilnehmer zauberten gemeinsam verschiedene Köstlichkeiten wie Kräutersuppe, Ruck-Zuck-Shakshuka, Linsenaufstrich und aromatische Salate, ... Die Gerichte überzeugten nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch.



„Es ist faszinierend, wie vielfältig man mit Kräutern arbeiten kann“, sind sich die Teilnehmerinnen am Ende des von der Gesunden Gemeinde organisierten Kurses einig. Man konnte nicht nur neue Rezepte mit nach Hause nehmen, sondern auch wertvolle Tipps zur richtigen Kräuter Verwendung in der Küche.

Der Abend war ein kulinarisches Erlebnis für alle, und alle gingen mit vielen neuen Ideen für ihren nächsten Brunch nach Hause.



DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR - HÖRST DU ZU?

Rückenbeschwerden, Verspannungen oder eine schlechte Haltung entstehen meist nicht von heute auf morgen. Oft entwickeln sie sich schleichend im Alltag – durch langes Sitzen, einseitige Belastungen oder zu wenig Bewegung. Irgendwann meldet sich der Körper und zeigt uns, dass etwas verändert werden sollte.

Die Gesunde Gemeinde St. Florian lädt daher zu einem informativen und praxisnahen Vortrag mit den engagierten Trainern von Energy – Das Studio ein.

VORTRAG MIT MITMACHÜBUNGEN

- ✓ Erfahre, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Übungen deine Haltung verbessern, Muskulatur stärken und Beschwerden vorbeugen kannst.
- ✓ Viele Übungen werden direkt vorgezeigt und können vor Ort gleich mitgemacht werden.
- ✓ Unsere Trainer begleiten Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – und arbeiten bei Bedarf auch mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen.

EINFACHE ÜBUNGEN - GROSSE WIRKUNG!



Im Anschluss

laden wir zu einem erfrischenden Getränk ein. Dabei bleibt ausreichend Zeit für Fragen, persönliche Gespräche und einen gemütlichen Austausch.

21. September 2026

Beginn: 18:30 Uhr

Pfarrsaal St. Florian

Eintritt FREI!



Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Weniger Bildschirm – mehr Abenteuer

Ihr Motto für Ferien und Familienzeit



Für viele Kinder und Jugendliche gehört das Smartphone inzwischen selbstverständlich ins Reisegepäck. Oft scheint es unverzichtbar zu sein. Gerade die Ferien bieten jedoch eine wertvolle Gelegenheit, bewusst Abstand vom Bildschirm zu gewinnen und gemeinsame Erlebnisse wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

So gelingt's im Familienalltag

- ✓ **Klare Regeln vereinbaren**
Zum Beispiel: Beim Essen bleibt das Handy weg – und zwar für alle!
- ✓ **Vorbild sein**
Kinder orientieren sich an Erwachsenen. Halten auch Sie sich an die vereinbarten Regeln.
- ✓ **Verstehen statt verbieten**
Smartphones bieten schnelle Reize und Belohnungen („Dopamin-Kicks“). Ruhigere Tätigkeiten wie Lesen wirken dadurch oft weniger spannend.
- ✓ **Aktivitäten spannend gestalten**
Statt „Wir gehen wandern“ lieber: „Wir suchen den versteckten Wasserfall!“. Abenteuer und Neugier motivieren!
- ✓ **Langeweile zulassen**
Sie fördert Kreativität, Motivation und Erholung von ständigen Reizen.
- ✓ **Jugendliche einbeziehen**
Gemeinsame Absprachen funktionieren meist besser als Verbote.
- ✓ **Gemeinschaft stärkt**
Mit Freundinnen und Freunden verliert das Handy oft an Bedeutung.
- ✓ **Verständnis zeigen**
Wenn das Handy doch einmal wichtiger erscheint: ruhig bleiben und sagen: „Ich verstehe, dass das spannend ist – ich möchte jetzt aber Zeit mit dir verbringen.“

Ideen für spannende Ferienmomente

- Diese Aktivitäten bleiben oft länger in Erinnerung als das nächste Video oder endloses Scrollen:
- **Reale Abenteuer erleben**
Picknick im Grünen, Nachtwanderung mit Taschenlampen, Schatzsuche, Besuch im Hochseilgarten
- **Aktiv bleiben**
Familien-Fußballturnier, Mini-Wettkämpfe, gemeinsamer Kletterkurs
- **Mit Überraschungseffekt**
Ein gemeinsamer „Ja-Tag“ – jede Person darf einmal den Tagesplan bestimmen
- **Gemeinsam bauen und ausprobieren:**
Eine Seifenkiste bauen, Fahrräder oder alte Geräte reparieren, kreative Projekte für Garten oder Balkon umsetzen



Das Ziel sollte nicht sein, einen Urlaub auf Druck komplett „handyfrei“ zu gestalten. Viel wichtiger ist, dass gemeinsame Erlebnisse entstehen, die Kindern und Erwachsenen lange in Erinnerung bleiben.

Fotos: © pixabay.com, iStock/stock, 30770444, © AdobeStock, 3801847, Jack F., © AdobeStock, 27983378, seipixphoto



Gesundes Leben

8. April 2026 von 18.30 - 20 Uhr im Pfarrsaal

„Bildschön: Social Media und jugendliche Körperideale“

institut sucht prävention pro rechte GÖ

Gesunde Gemeinde

Luisa (15) findet, dass ihre Oberarme schwabbeln. Daniel (13) stört sein rundes Gesicht. Juna (12) findet, dass ihre 45 kg zu viel sind. Mario (14) möchte endlich Muskeln haben, wie die Jungs auf YouTube. Selma (11) stört ihre Bauchfalte beim Sitzen.

TikTok, Instagram, YouTube ... – sorgfältig ausgewählte, bearbeitete und gefilterte Höhepunkte des Lebens anderer – diese Bilder sind für unsere Kinder und Jugendlichen alltäglich.

Gerade in der Pubertät vergleichen Jugendliche ihre Körper und ihr Aussehen vermehrt mit Gleichaltrigen. Dabei kommt es häufig zu Abwertungen. Soziale Netzwerke spielen dabei eine immer größere Rolle. Einen „attraktiven“ Körper zu haben, gilt nicht selten als Voraussetzung für ein gelungenes Leben. Das erzeugt bei vielen jungen Menschen oft Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Körper – auch bei Kindern und Jugendlichen, die medizinisch als normalgewichtig gelten. Was brauchen unsere Kinder, damit sie sich in ihrem Körper wohl und selbstsicher fühlen?

Folgende Themenschwerpunkte erwarten Sie in diesem Vortrag:

Eltern sind für lange Zeit die wichtigsten Bezugspersonen für ihr Kind. Sie leben Verhaltensweisen vor, vermitteln Werte und Überzeugungen und beeinflussen dadurch die Entwicklung ihrer Kinder maßgeblich.

- Welchen Einfluss haben optimierte Bilder auf die reale Welt junger Menschen?
- Wie können Jugendliche einen bewussten Umgang mit Social Media entwickeln?
- Wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, sich in ihrem Körper wohl und selbstsicher zu fühlen?

Referentin:
Mag. Birgit Ziebmayer, Institut Suchtprävention

Kosten:
kostenloses Angebot

Termin:
Mittwoch, 8. April 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Keine Anmeldung notwendig!

Ort:
Pfarrsaal, St. Florian



www.praevention.at

Gefördert aus Mitteln des Agenden Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundheit Österreich

WECHSEL IN DER ARBEITSKREISLEITUNG DER GESUNDEN GEMEINDE ST. FLORIAN

Seit dem Jahreswechsel hat die Gesunde Gemeinde St. Florian eine neue Arbeitskreisleiterin: Iris Lehner übernimmt für die kommenden zwei Jahre die Leitung und wird gemeinsam mit dem engagierten Team die erfolgreiche Gesundheitsarbeit in der Gemeinde weiterführen. Iris Lehner ist seit vielen Jahren aktives Mitglied des Arbeitskreises und mit großem Engagement in zahlreiche Projekte und Veranstaltungen eingebunden. Mit ihrer Erfahrung, ihrer Begeisterung für Gesundheitsvorsorge und ihrem starken Bezug zur Gemeinde bringt sie beste Voraussetzungen mit, um die Initiativen der Gesunden Gemeinde weiterhin mit viel Herz und Einsatz voranzutreiben.

Im Rahmen einer feierlichen Übergabe wurde gleichzeitig der bisherigen Leiterin Karin Steinkogler herzlich gedankt. Sie hat den Arbeitskreis in den vergangenen zwei Jahren mit viel Engagement, Organisationstalent und persönlichem Einsatz geprägt und wichtige Impulse für zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Gesundheitsinitiativen gesetzt.

Auch Bürgermeister Bernd Schützeneder würdigte das Engagement beider Frauen: „Es ist schön zu sehen, mit wie viel Einsatz und Begeisterung in unserer Gemeinde an der Förderung von Gesundheit und Lebensqualität gearbeitet wird. Mein großer Dank gilt Karin Steinkogler für ihre wertvolle Arbeit und Iris Lehner für ihre Bereitschaft, diese wichtige Aufgabe zu übernehmen.“

Die Gesunde Gemeinde St. Florian bleibt damit auch weiterhin eine starke Plattform für Gesundheitsvor-



sorge, Information und gemeinschaftliche Aktivitäten, getragen vom großen Engagement vieler Ehrenamtlicher und dem gemeinsamen Ziel, das Wohlbefinden der Menschen in der Gemeinde nachhaltig zu fördern.

Auch die Arbeitskreismitglieder der „Gesunden Gemeinde“ samt Nachwuchs haben am 14. März 2026 fleißig Müll gesammelt – denn eine „Gesunde Gemeinde“ beginnt mit einer sauberen Umwelt.



Start 26. April
Finish am 3. August

Gemma
Die OÖ Bewegungs-Challenge

Von 26. April bis 3. August 2026 hast Du die Chance deine Gemeinde zur aktivsten von ganz Oberösterreich zu machen.

Nähere Infos zur Bewegungs-Challenge GEMMA findest du unter www.gesundes-oberoesterreich.at/gemma

Gesundes oberösterreich

KOCHWORKSHOP: TCM-ERNÄHRUNG RUND UM DIE MENOPAUSE

mit der TCM-Ernährungsberaterin Sandra Weirauch

Die Wechseljahre sind eine Phase tiefgreifender Veränderung. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, innere Unruhe oder Erschöpfung können auftreten. Die Traditionelle Chinesische Medizin versteht diese Zeit als natürlichen Transformationsprozess, der durch eine gezielte Ernährung wirkungsvoll begleitet werden kann.

In diesem praxisnahen Kochworkshop erfahren Sie:

- welche energetischen Veränderungen in den Wechseljahren eine Rolle spielen
- welche Lebensmittel bei Hitze, Trockenheit oder Energiemangel unterstützen
- wie Sie mit ausgewählten Zutaten Yin stärken und das innere Gleichgewicht fördern.

Wann: am Do., 21.05.2026 von 18:00 – 21:00 Uhr
Wo: Schulküche der Mittelschule, Wiener Straße 44, 4490 St. Florian



Kosten: € 45 pro Person inkl. Skript exkl. Lebensmittelkosten, die Lebensmittelkosten in der Höhe von € 15 übernimmt die gesunde Gemeinde Gemeindeamt Frau Monika Wallner, Tel. 07224-4255-13 oder per mail monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Anmeldung:

Mitzubringen: Kochschürze, verschließbare Behälter zum Mitnehmen von Resten.

Infos: bewegt-gesund@aon.at, www.bewegt-gesund.eu

REZEPT VOM NETZWERK GESUNDES OBERÖSTERREICH



Karotten-Apfel-Aufstrich

Tipp: Karotten mag nicht nur der Osterhase gern – probieren Sie diesen fruchtigen Aufstrich doch beim Osterbrunch.

Zutaten: (10 Portionen)

- 350 g Karotten
- 1 Stück mittelgroßer Apfel (ca. 150 g)
- 70 g Walnüsse, gerieben
- 70 g Gemüsebrühe
- ca. 2 TL Curry
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g Pflanzenöl (z.B. Walnussöl, Olivenöl)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Apfel klein schneiden und in der Gemüsebrühe weich kochen. Currypulver, Zitronensaft, Walnüsse und Öl zugeben und auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mach dich GreenFit

Neues Bewegungsangebot für die Begegnungszone „Am Ipfbach“

Auf der Grünfläche inmitten der Reihenhaussiedlungen steht der Bevölkerung nun ein neues Bewegungsangebot zur Verfügung, das zum Mitmachen und Verweilen einlädt.

Mehrere Stationen laden Jung und Alt zu leichter Bewegung, Balanceübungen und Fitness im Freien ein. Begleitet wird das Angebot von gemütlichen Sitzgelegenheiten und schattenspendenden Bäumen, die zum Ausruhen und zur Begegnung einladen.

„Wir wollen damit einen Ort schaffen, der Bewegung, Erholung und Begegnung gleichermaßen ermöglicht“, so der Bürgermeister, der bereits mit der Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde, Karin Steinkogler, ein Probetraining absolviert hat. Speziell für den Sommer bietet die Kombination aus Grünfläche, Schatten und Aktivitätsangebot einen echten Mehrwert für die Bürgerinnen und Bürger.“

Es ist Initiative zur Förderung von Gesundheit und Gemeinschaft im öffentlichen Raum. Durch eine naturnahe Gestaltung wurde zudem auf ökologische Aspekte wie heimische Bepflanzung und wasserdurchlässige Beläge geachtet.

Die Begegnungszone „Am Ipfbach“ ist frei zugänglich für alle Gemeindebürger und lädt ein, sich zu bewegen, zu entspannen oder einfach das Miteinander im Grünen zu genießen.



Rückblick: Gesunder Monat November

Im Rahmen der diesjährigen Veranstaltungsreihe „Gesunder Monat November“ fanden insgesamt vier Vorträge **rund um körperliche und seelische Gesundheit** statt, die alle auf reges Interesse stießen. Expertinnen und Experten vermittelten praxisnahes Wissen, sowie wertvolle Tipps und Denkanstöße für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Im Anschluss an die Vorträge bot sich den Gästen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch. In angenehmer Atmosphäre konnten Fragen vertieft, Erfahrungen geteilt und neue Kontakte geknüpft werden.

Die positive Resonanz zeigt, dass das Interesse an fundierten Gesundheitsinformationen groß ist und Formate wie diese einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung und Förderung der Gesundheit leisten.

*Vielen Dank für das rege Interesse an den Veranstaltungen und
kommen Sie „**Gesund durch den Winter**“.
Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Besuch im nächsten Jahr!*



3.11.: Erste-Hilfe-to-go
RK Ortsstellenleiter Markus Diesenreither



10.11.: Wer rastet, der rostet
Elisa Leitgeb – Ergotherapeutin



17.11.: Das Glück ist kein Vogerl
Evelyn Mallinger – Glückstrainerin



24.11.: Das Phänomen Schmerz
Ursula Wahl – Physiotherapeutin

Rückblick: FERIENPASS (mit Fotos)

Die Gesunde Gemeinde hat folgende Veranstaltung für Kinder im Ferienpass organisiert:

- Selbstverteidigungs-Schnupperkurs
- Gänseblümchenreise
- Kinder-Kochkurs: Ran an die tolle Knolle
- Bewegungsbaustelle

Fotos von den Veranstaltungen findet ihr auf der Homepage und auf den Seiten

GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge

Gut leben. Ein Leben lang. Beginnt mit Bewegung



Gesundes Oberösterreich hat 2025 einen Bewegungsschwerpunkt gestartet.

GEMMA – 100 Tage lang wurde die aktivste Gemeinde in OÖ gesucht – jede aktive Minute zählt!

Die **OÖ Bewegungs-Challenge GEMMA** wurde am **27. April** gestartet und nach 100 Tagen am **4. August** beendet.

Mit Hilfe der spusu Sport-App wurden die Bewegungsminuten der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher aufgezeichnet.

Für jede OÖ. Gemeinde gab es ein Gruppenprofil, sodass sich Einzelpersonen zu ihrem jeweiligen Wohnsitz registrieren konnten. Es zählte dabei nicht die Einzelleistung, sondern immer die gemeinsame Bewegungszeit pro Gemeinde – und zwar egal ob beim Gehen, Laufen, Radeln, Wandern und allem, was draußen Spaß macht. Alle Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher waren herzlich zur Teilnahme eingeladen, und so haben mehr als 6.000 Personen insgesamt mehr als 11 Millionen aktive Minuten für ihre Gemeinden gesammelt.

Die zehn Siebergemeinden mit den meisten Bewegungsminuten wurden bei einer feierlichen Abschlussveranstaltung am 10. September 2025 im Linzer Landhaus mit Geldpreisen prämiert, unter den aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden attraktive Sachpreise verlost.

Oberösterreich hat insgesamt 11.077.218 Bewegungsminuten gesammelt.

St. Florian landet mit 63.722 Bewegungsminuten auf **Platz 50**.

Ein Bravo an alle Florianer, die fleißig Bewegungsminuten gesammelt und dabei gleichzeitig Gutes für ihre Gesundheit getan haben.



RÜCKBLICK BRAUCHTUMSGEBÄCK-KOCHKURS

Am Dienstag, 18. März 2025 fand in der Mittelschul-Lehrküche der Kochkurs „Gebäudete und Brauchtumsgebäck“ statt.

Gemeinsam mit der Seminarbäuerin Barbara Strasser wurden u.a. traditionelle Zopfstriezel und kunstvolle Brote gezaubert und natürlich auch verkostet. Die Teilnehmer waren mit Begeisterung und Eifer bei der Sache und wie man sieht - ist alles wunderbar gelungen!

Foto: Karin Steinkogler



FLORIANER 2025 Ferienpass



„Wir wünschen euch viel Spaß mit den Ferienpass-Veranstaltungen von und mit der Gesunden Gemeinde!“



Selbstverteidigung: Schnupperkurs für Kinder • Osterfest | 29. Juli 2025

Was passiert: **Stärke deine Selbstsicherheit, lerne Grenzen zu setzen, Konflikte spielerisch zu lösen und in herausfordernden Situationen agieren zu können.**

Alter: **Kinder von 6-10 und 10-14 Jahren (mind. 10 Teilnehmer pro Altersgruppe)**

Wann: **10:00 - 12:00 Uhr (Kinder von 6-10 Jahren)
12:10 - 14:10 Uhr (Kinder von 10-14 Jahren)**

Treffpunkt: **Garten der Volksschule, Linzer Straße 24 (bei Schlechtwetter drinnen Turn-/Gymnastiksaal)**

Mitzubringen: **gute Laune und Interesse, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte**

Anmeldung: **tel. unter 0699/10722041**

Kosten: **€ 17**

Veranstalter: **Florian Holzmann – SEWAKO – Trainer für Sport und Freizeit, Athlet – in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde**



39



REZEPT AUS DEM GESUNDE GEMEINDE JUBILÄUMSKOCHBUCH: OSTERHASEN

Das Florianer Jubiläumskochbuch ist am Gemeindeamt, bei Goldglocke und im FlorianerLaden erhältlich.



Tipp: Aus dem Teig kann auch etwas anderes geformt werden. (Bsp. Herzert, Blumen, ...)

„Gutes Gelingen wünscht das Team vom Kindergarten T-Wiener Straße!“

Zubereitung:
Die Milch mit dem Ei in einer Rührschüssel verrühren. Das Mehl dazugeben und den Germ daraufbröseln. Salz, Zucker und die Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Anschließend den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.
Ca. 100 g Stücke vom Teig abwiegen und Hasen formen. Die Hasen mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.
Die Hasen nochmals 15 Minuten rasten lassen und dann bei 170°C Heißluft im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Zutaten: (für ca. 11 Hasen à 100 g)

- 250 g lauwarme Milch
- 620 g Weizenmehl (Typ 700)
- 1 Ei
- 80 g Zucker
- 42 g Germ (= 1 Würfel)
- 7 g Salz
- 100 g zimmerwarme Butter
- 1 Ei zum Bestreichen
- Hagelzucker

FIT IN DEN FRÜHLING: LAUFEN, WALKEN, WANDERN



Bitte nutzen Sie die im letzten Jahr neu beschilderten Laufwegen – QR-Codes finden Sie auf unserer Homepage bzw. bei der Beschilderung.



Eine Wanderung am neu gestaltete Brucker-Symphonie-Wanderweg oder einen der vielen weiteren Wanderwege sind ebenfalls sehr lohnend – die Wanderkarte ist ebenfalls auf unserer Homepage.



Gänseblümchen-Reise | 4. August 2025

Was passiert: **Wir machen eine kleine Wanderung und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet und gegessen werden. (Gänseblümchenaufstrich, Kräutersalz und eine Gänseblümchen-Ringelblumensalbe).**

Alter: **Kinder ab 6 Jahre**

Wann: **09:45 - 12:30 Uhr**

Treffpunkt: **Goldglocke, Marktplatz 14**

Abholung: **Veranstaltungsraum Wiener Str. 54 (ehem. Teststraßengebäude)**

Mitzubringen: **wetterfeste Kleidung**

Anmeldung: **bei Iris Lehner, Kräuterpädagogin, Tel. 0664/3817097**

Kosten: **€ 15 pro Kind**

Veranstalter: **Gesunde Gemeinde & Lehner Iris, Dipl. Kräuterpädagogin**



Gesundes

ASKO Bewegungskastelle für Kinder | 7. August 2025

Was passiert: **Mit Großgeräten, Alltagsmaterialien und auch nicht alltäglichen Dingen (Luftrollen, ...) werden Bewegungslandschaften/ Kletterlandschaften gemeinsam mit den Kindern „konstruiert“ und zusammengestellt. In diesen Landschaften können die Kinder Grundfertigkeiten (kriechen, hüpfen, springen, schaukeln, hangeln, rollen, ...) unter verschiedenen Aufgabenstellungen und Spielformen probieren, üben und festigen.**

Alter: **Kinder von 7-10 Jahren (min. 8 bis max. 20 Kinder)**

Wann: **9 - 11 Uhr**

Treffpunkt: **Volksschule St. Florian, Turnsaal**

Mitzubringen: **Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche**

Anmeldung: **am Gemeindeamt unter 07224-4255-13**

Kosten: **fallen keine an – Veranstaltung der Gesunden Gemeinde im Rahmen des aktuellen Präventionspaketes gesund bewegt.bewegt gesund**

Veranstalter: **ASKO OÖ – organisiert von der Gesunden Gemeinde St. Florian**



Gesundes

45

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Mit Bewegung in der Natur – meine Seele kann aufranken

Kennen Sie das auch? Der Tag war anstrengend und stressig und Sie möchten am liebsten nur mehr auf der Couch bleiben? Oftmals neigen wir dazu, bei Erschöpfung zu resignieren. Die Energie fehlt einfach. Um dem jedoch vorzubeugen ist es wichtig Zeit für sich selbst im Alltag einzubauen!

Die Natur hat einen positiven Einfluss



Foto: Openair

Dass Sport viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, ist unumstritten, aber bereits ein kleiner Spaziergang von 20 – 30 Minuten in der Natur kann schon Wunder bewirken.

Bei einer Runde im Wald werden die Sinne angesprochen. Der Wald strahlt Ruhe und Geborgenheit aus. Aber auch Naturphänomene wie z.B. Wasser, die Berge, haben eine besondere Wirkung auf unsere Psyche. So können Gedanken in eine andere Perspektive gerückt werden. Wenn man von einem Berg herablickt oder dem Fließen eines Baches zusieht, kommen auch eigene Gefühle in Bewegung! Die Natur unterstützt uns dabei, Kraft zu tanken.

Durch eine kleine Auszeit vom Alltag schlägt man dem Stress ein Schnippchen. Die Stimmung wird positiv beeinflusst und man spürt mehr Energie. Nebenbei wird durch die frische Luft das Immunsystem gestärkt und man schläft besser! Besonders Personen, die mit Einsamkeit, depressiven Symptomen und Ängsten zu kämpfen haben oder einfach einmal Abstand von der technisierten Welt benötigen, profitieren von der Verbundenheit mit der Natur.

Lassen Sie sich von Natur berühren und inspirieren

- ☺ Planen Sie für einen Spaziergang **genug Zeit** ein.
- ☺ Seien Sie **offen für alle Eindrücke**: Halten Sie öfters kurz inne und spüren Sie **achtsam** in die Natur hinein.
- ☺ Machen Sie **kurze Atemübungen**, bei welchen Sie die frische Waldluft bewusst einatmen und dann wieder schwingvoll ausatmen. Bewegen Sie sich ruhig dabei, als würden Sie selbst wie ein Baum sein Laub abschütteln.
- ☺ Vielleicht finden Sie einen **Lieblingsplatz**, einen Kraftplatz den Sie in Gedanken immer mal wieder aufsuchen können.
- ☺ Kleiner Tipp: Betrachten Sie Gegebenheiten in der Natur mit den neugierigen Augen eines Kindes. Lassen Sie sich von Ihren Kinder inspirieren. Kinder sind sehr intuitiv!

Regelmäßige Bewegung, am besten in der Natur,
tut unserer Gesundheit einfach gut!



Gesundes **oben**

am Dienstag
18. März 2025

FRÜHJAHR 2025: KOCHKURS

*Kochkurs „Gebildbrote und Brauchbrotgebäck“
mit der Seminarbäuerin Barbara Strasser*

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gebäubrottes und entdecken Sie die Kunst des handgeformten Backens! Sie erlernen traditionelle Techniken, um Ihr eigenes kunstvolles Gebäck zu kreieren. Von niedlichen Tierbrotchen wie Hasen, Küken und Igel bis

hin zu kunstvollen Flachgebäcken wie Zapfsträußen und Muttertagsherzen. Mit diesem Kurs werden Sie Meisterbäcker:in in Sachen Gebilde- und Zierbrot und können zu Hause beeindruckende Backkreationen für jeden Anlass zaubern.



Wann/Wo: Dienstag, 18. März 2025 von 18 bis 21 Uhr in der Mittelschul-Lehrküche,
Wiener Str. 44

Kosten: € 40 (die zusätzlichen
Lebensmittelkosten übernimmt die
Gesunde Gemeinde)

Anmeldung:
unter 07224-4255-13 oder
monika.walner@st-florian.gv.at
(Gemeindeamt, Frau Walner)



Lebensmittel
LFI



Rückblick

GESUNDER MONAT NOVEMBER 2024

Heuer fanden drei interessante und gut besuchte Vorträge zu folgenden Themen statt:

- Der doppelte Apparat des Auges mit besonderem Augenmerk auf den Grauen Star
- Die Komfortzone verlassen – gesunde Gewohnheiten etablieren
- Sporternährung – so kommst du gut ans Ziel

Alex Hochreiter, MSc.
(Klinische Psychologie), 11.11.24



Dr. Alexander Schimoner,
MA FEBO (Augenarzt), 4.11.24



Mag. Barbara Pirvat
(Ernährungswissenschaftlerin), 18.11.24

GESUNDER MONAT NOVEMBER 2024

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:



Montag, 04. November 2024

Der dioptrische Apparat des Auges mit besonderem Augenmerk auf den Grauen Star

Dr. Alexander Steinmaurer, MA FEBO
(Augenarzt in St. Florian)



In diesem interessanten Vortrag werden u.a. folgende Themen näher beleuchtet: Lichtbrechung im Auge, Erkrankungen mit Einfluss auf brechende Medien, Graue Star OP und Prävention. <https://www.augenarzt-st-florian.at/>

Montag, 11. November 2024

Die Komfortzone verlassen – gesunde Gewohnheiten etablieren

Anja Hochrathner, MSc.
(Klinische Psychotherapeutin aus St. Florian)



Gesunde Gewohnheiten versus innerer Schweinehund? Innere und äußere Widerstände machen uns den Weg zur Zielerreichung nicht leicht. Gerade im stressigen Alltag lässt uns die Motivation oft im Stich. Warum? Wir erlernen Techniken und Methoden, um kompetent eigene Gewohnheiten zu ändern und so langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu finden.

Montag, 18. November 2024

Sporternährung – so kommst du gut ans Ziel

Mag. Barbara Horvat
(Ernährungswissenschaftlerin)



„Bewegung ist der König. Ernährung ist die Königin. Nimm sie zusammen, und du hast ein Königreich.“ (Jack LaLanne) Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die Gesundheit, sportliche Leistungsfähigkeit und den Erhalt der Muskulatur. In diesem Angebot erfahren Sie, worauf Sie bei sportlicher Betätigung im Breitensport achten sollten: Wie hängen Ernährung und Fitness zusammen? Was sollte vor, während und nach dem Training gegessen werden? Welche Nährstoffe sind wichtig, und welche Rolle spielen Eiweiße und Kohlenhydrate? Brauchen Sie spezielle Sportgetränke oder Nahrungsergänzungsmittel? Sportgerechte Rezeptbeispiele runden das Angebot ab.

**Jeweils um 19.30 Uhr im Pfarrsaal St. Florian! Eintritt frei
(Freiwillige Spenden erbeten). Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

ST. FLORIAN LÄUFT.

Übersicht beschilderter Laufwegen.

ERÖFFNUNG DER LAUFSTRECKEN AM 29. MAI 2024



Am 29. Mai wurden die sechs neuen Laufwegen im Beisein von St. Florian Mag. Werner Grad, dem Pater der ersten Laufwegen, offiziell eröffnet.

Vizebürgermeister Wolfgang Spat und viele Läufer und Walker der Naturfreunde sowie zahlreiche Gäste wurden aktiv und so konnten fast alle Runden Probe gelaufen werden.

Die mit QR-Code versehenen Routen können in Sekundenschnelle zum Navigieren auf das Smartphone

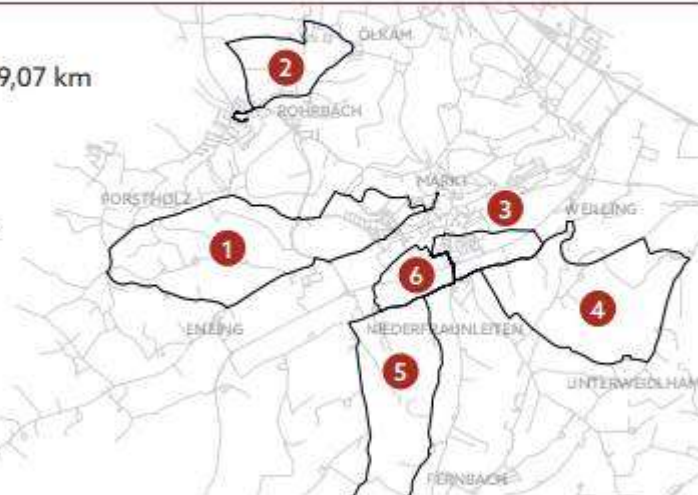
übertragen werden. Probieren Sie es gleich aus und scannen sie die QR-Codes mit der Kamerafunktion Ihres Handys!

Karin Steinkogler, die Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde, freut sich über das rege Interesse und die Beteiligung aus der Bevölkerung von Jung bis Alt. Im Anschluss gab es eine kleine Stärkung im Sportpark und man tauschte sich noch sportlich aus!



LAUFROUTEN:

- 1 Stiftpfarrer Werner Grad - 9,07 km
- 2 Rohrbach - 4,94 km
- 3 Weilling - 3,21 km
- 4 Unterweidham - 8,78 km
- 5 Fernbach - 8,31 km
- 6 Niederfraunleiten - 2,71 km



LAUFRUTE 1:

STIFTSPFARRER WERNER GRAD - 9,07 KM



LAUFRUTE 4: UNTERWEIDLHAM - 8,78 KM



LAUFRUTE 2: ROHRBACH - 4,94 KM



LAUFRUTE 5: FERNBACH - 8,31 KM



LAUFRUTE 3: WEILING - 3,21 KM



LAUFRUTE 6: NIEDERFRAUNLEITEN - 2,71 KM



DEFIBRILLATOREN IN ST. FLORIAN



Defibrillator bei der FF Rohrbach

Im Gemeindegebiet haben wir neun öffentlich zugängliche Defibrillatoren. Damit Sie diese im Notfall finden, hier zur Erinnerung die Standorte:

- Einsatzzentrale
- Sparkasse, Foyer
- Zentrum für Betreuung und Pflege, Eingangsbereich
- Florianhalle, Eingangsbereich
- Sportpark, Eingangsbereich
- Stift, v. Stiftskeller Richtung Gruft zum Stiegenhaus
- Stift, Stiftsladen, Garderobe hinter Verkaufsraum
- Freiwillige Feuerwehr Rohrbach
- Freiwillige Feuerwehr Bruck-Hausleiten

<https://www.st-florian.at/buergerservice/service/defibrillator-standorte>



SO BEDIENT MAN EINEN DEFIBRILLATOR!

Die Geräte sind laienfreundlich konzipiert, sodass jede und jeder sie bedienen kann. Ein Anwendungsvideo finden Sie auf der Homepage der Gemeinde unter dem oben angeführten Link.

DAS WARME FRÜHSTÜCK DER ENERGIEKICK FÜR DEN TAG

RÜCKBLICK

„Das war der TCM-Kochworkshop mit Sandra Weiranch am 30.04.2024.“

Viel Wissenswertes wurde vermittelt und gemeinsam wurden Gerichte mit wohltuender Wirkung zubereitet und verkostet. Ein Kochkurs fürs Wohlbefinden!



2023

Die Jubiläumskochbuch-Präsentation im Rahmen des Goldenen Herbstes im Palmenhaus der Gärtnerei Sandner am 15. Oktober 2023 mit Interviews und Verkostung war ein großer Erfolg.



Verkostung von Kochbuch-Rezepten



Interviews mit Gründungsmitgliedern

Das Kochbuch ist zum Selbstkostenpreis von € 15 am Gemeindeamt, im Florianer Laden und bei Goldglocke erhältlich

Kochkurse im Herbst 2023

Viel Wissenswertes und Schmackhaftes vermittelte Seminarbäuerin Barbara Strasser bei den beiden Kochkursen **Spezialbrote & Kleingebäck** und **Smart gekocht** im Okt. 2023



→ Hier wurde richtig „Smart gekocht“

Gesunder Monat November 2023

Heuer gab es 3 Vorträge im Pfarrsaal St. Florian mit folgenden interessanten Themen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen|

Vegetarisch, vegan oder doch flexitarisch und

Worte wirken! Worte spüren, Worte neu denken, Wortwahl wandeln



Dr. Stefanie Nell vom Team der Florianer Hausärzte, 06.11.23



Sabine Reichthaler, Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück, 20.11.23



GESUNDER MONAT NOVEMBER 2023

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:

Montag, 06. November

Fragestunde „Medizin & Pflege“: Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Das Ärzteteam der Florianer Hausärzte. <https://www.florianer-hausaerzte.at/>



Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall sind sehr häufige Erkrankungen, die schwerwiegende Folgen nach sich ziehen können.

Ungesunde Ernährung, Bewegungsarmut, Übergewicht, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sowie die Zuckerkrankheit sind als wesentliche Auslöser von Herz-Kreislauferkrankungen zu nennen. Der Vortrag soll über dieses Thema informieren, um einen gesünderen Lebensstil zu fördern.

Montag, 13. November

Vegetarisch, vegan oder doch flexitarisch

Diätologin Petra Handorfer, BSc MSc nutr.med. (geb. Eberharter)
<https://www.diaetologie-eberharter.at/>



Die pflanzenbetonte und -basierte Kost ist schon lange mehr als nur ein Hype! Im Zuge dieses Vortrages werden unter anderem folgende Fragestellungen besprochen und diskutiert: Welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile hat eine pflanzenbasierte Ernährungsform? Was sind die kritischen Nährstoffe und wo gibt es pflanzliche Quellen? Ist die vegane Ernährungsweise als Dauerernährung geeignet und allgemein zu empfehlen?

Montag, 20. November

Worte wirken! Worte spüren, Worte neu denken, Wortwahl wandeln

Sabine Reichsthaler, Expertin für Lebensfreude, Humor und Glück
<https://www.kopfgarten.at/sabine-reichsthaler/>



Sprache ist kraftvoll und mächtig. Worte können unser Gegenüber kleiner oder größer machen. Worte können schwächen oder stärken. Worte können Konflikte schüren oder gar nicht erst entstehen lassen. Ein praxisnaher, humorvoller Abend mit vielen Alltagsbeispielen, die zeigen, wie bewusste Sprache und gezielte Wortwahl liebevolles und achtsames Miteinander fördern und persönlichkeitsstärkend wirken. Entdecken wir gemeinsam, wie bereits kleine Änderungen im Sprechen große Wirkung auf unser Denken, Fühlen und Miteinander haben. - Weil: Worte wirken!

Jubiläumskochbuch-Präsentation

mit Interviews und Verkostung

(Kostprobenbereitstellung von Kochbuchrezepten dazu werden gerne entgegengenommen – Tel. 0664/3817097)

im Rahmen des Goldenen Herbstes

am Sonntag, 15. Oktober 2023, 10:30 Uhr

im Palmenhaus der Gärtnerei Sandner

Eintritt frei – wir freuen uns auf ihr Kommen!



Auszug aus dem Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde – Seite 57

Das Kochbuch ist am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorianerLaden um € 15 zu erwerben



Empfehlung von Sabine Allerstorfer

Dinkelvollkornbrot

ZUTATEN

- 500 g Vollkornmehl
- 1 EL Salz
- 1,5 Pkg. Trockengem
- 70 g Haferflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 2 Stk. Karotten (gerieben)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Essig

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten vermischen. Danach den Rest dazu.

Kastenform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und mit Sonnenblumenkerne bestreuen. Dann in den kalten Ofen stellen.

200°C Ober-/Unterhitze für 1h oder 180°C Heißluft für 1:10h.

Kochkurse im Herbst 2023

Anmeldung dazu am Gemeindeamt, Tel. 07224-4255-13 oder per mail: monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Dienstag, 10. Oktober 2023, 18 Uhr, Mittelschulküche: *Kochkurs Spezialbrote & Kleingebäck* mit Seminarbäuerin Barbara Strasser



© UK ÖÖ

Dieser Praxiskurs Ihnen die Möglichkeit, Spezialbrote mit verschiedenen kreativen Zutaten selbst zu backen und unter Anleitung verschiedenste Variationen von Kleingebäck aus Lebensmitteln der heimischen Landwirtschaft zu formen. Zur Verkostung der Brotköstlichkeiten werden dazu passende Aufstriche serviert. Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Kosten: € 35 (zusätzliche Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Dienstag, 17. Oktober 2023, 18 Uhr, Mittelschulküche: *Smart gekocht* mit Seminarbäuerin Barbara Strasser, für Teenager und junge Erwachsene (ab 13 Jahre)



© Tobias Schneider-Land

Kennen Sie das? Der Hunger ist groß, der Magen knurrt, die Zeit knapp und die Kochideen fehlen auch. Gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin werden in diesem Kochkurs trendige Wohlfühlgerichte gezaubert. Unser Erfolgsrezept: frische Lebensmittel aus der Region, kreative, alltagstaugliche Rezepte und jede Menge Spaß am Selberkochen. Ein Kurs voller smarter Genüsse für Anfänger genauso wie für leidenschaftliche Hobbyköche und jene die gerne ernährungsbewusst genießen. Unser Motto: Küchenlust statt Küchenfrust! Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Kosten: € 35 (zusätzliche Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Ferienpass 2023 – schön war der Sommer!



Kinderkochkurs „Weckerl & Brot“ im Kräuterparadies
mit Seminarbäuerin Wilbirg Benischek



Gänseblümchenreise
mit Diöz. Kräuterpädagogin Iris Lehner

AKTUELLE VERANSTALTUNG(EN) FERIENPASS 2023:



26. Juli 2023: Gänseblümchenreise

Was passiert: Wir machen eine kleine Wanderung und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet und gegessen werden (Gänseblümchenaufstrich, Kräutersalz, Salbe oder Glycerin-Gänseblümchen-seife).

- **Alter:** Kinder ab 6 Jahre
- **Wann:** 09:30 – 12:00 Uhr
- **Treffpunkt:** Goldglocke, Marktplatz 14
- **Abholung:** Veranstaltungsraum Wiener Str. 54 (ehem. Teststraßengebäude)
- **Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung
- **Anmeldung:** bei Iris Lehner, Kräuterpädagogin, Tel. 0664/3817097
- **Kosten:** € 15 pro Kind
- **Veranstalter:** Gesunde Gemeinde & Lehner Iris, Dipl. Kräuterpädagogin

1. August 2023: Kinderkochkurs - Weckerl und Brot kinderleicht gemacht

Was passiert: Du liebst krachfrisches Gebäck und selbstgebackenes Brot frisch aus dem Ofen? Ja, dann sei dabei, weil für uns ist Backen keine Hexerei! Am Programm stehen unkomplizierte Grundrezepte mit vielen Ideen und Abwandlungen für eine so richtig krosse Backstube daheim. Unter dem Motto „Heute bin ich BäckermeisterIn“ kannst du dich in unserer Backstube so richtig kreativ austoben. Ob Stockbrot, Kastenbrot, Pizzaschnecken oder handgeformte Jausenweckerl – Gemeinsam kriegen wir das gebacken.

- **Alter:** 6 - 12 Jahre
- **Wann:** 14.00-17.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Kräuterparadies Fam. Benischek, Hohenbrunn 14, 4490 St. Florian
- **Mitzubringen:** Behältnis für Kostproben, Kochschürze, bequeme Schuhe
- **Anmeldung:** kontakt@kraeuterparadies.net
- **Kosten:** € 15, die zusätzlichen Kosten übernimmt die Gesunde Gemeinde
- **Veranstalter:** Gesunde Gemeinde & Mag. Wiliborg Benischek, Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin

Vorschau Herbst 2023

Dienstag, 10. Oktober 2023:

*Kleingebäck-Kochkurs
mit Seminarbäuerin Barbara Strasser*

Dienstag, 17. Oktober 2023:

*Smart gekocht mit Seminarbäuerin Barbara Strasser
für Teenager und junge Erwachsene (ab 13 Jahre)*

Sonntag, 22. Oktober 2023:

*Jubiläums-Kochbuch-Präsentation im Rahmen des
Goldenen Herbstes in der Gärtnerei Sandner*



JUBILÄUMSKOCHBUCH

„...eine tolle Geschenk-Idee!“

Am vergangenen Kirtag konnten wir unser Jubiläumskochbuch erfolgreich verkaufen! Wir dürfen uns über ein ausgesprochen positives Feedback freuen. Und möchten uns hiermit bei allen bedanken, die uns dabei unterstützt haben, das Buch zu realisieren und am Kirtag zu präsentieren,

Den kulinarischen Streifzug durch St. Florian gibt es am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorianerLaden um € 15 zu erwerben. Eine tolle Geschenkidee für Familie und Freunde!

Die Gesunde Gemeinde wünscht Guten Appetit!

Das Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde ist ein HIT!



Auch Süßes darf mal sein:



Empfehlung von Sebastian Sandner (Gärtner|Sandner)

Ricotta-Torte

ZUTATEN

- 500 ml frischer Ricotta
- 250 ml Joghurt natur
- 250 ml Schlagobers
- 2 EL Zucker
- 1 Biskuitboden
- Staubzucker
- Optional: Heidel- und Himbeeren, Ribisel oder Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Es handelt sich um einen schlichten Biskuitboden, der durchgeschnitten und üppig mit einer Mischung aus Ricotta, Joghurt und leicht gesüßtem Schlagobers gefüllt ist. Und gerade auch weil diese Torte herrlich gut in heißen Sommertage passt, kann man sie mit Heidel- und Himbeeren, Ribisel oder Erdbeeren anrichten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Torte wird in Alufolie eingeschlagen und einige Stunden kalt gestellt, bevor man sie mit Staubzucker bestreut serviert.

Den Ricotta von Hand oder in der Küchenmaschine glatrühren und mit dem Joghurt vermischen. Das Schlagobers steif schlagen, nach Belieben süßen und unter den Ricotta heben. Die Masse gleichmäßig dick (gut 3 cm hoch) auf dem halbierten Biskuitboden verteilen. Die obere Hälfte darauf setzen und mit Staubzucker bestreuen. Gutes Gelingen!

TIPP: Ricotta ist übrigens ein Frischkäse aus Schafmilch-, Büffelmilch- oder Kuhmilch.

265

Auszug aus dem Jubiläumskochbuch der Gesunden Gemeinde – Seite 265



GESUNDES FRÜHJAHR 2023

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im Frühjahr 2023 folgende Vorträge für Sie organisiert:

Dienstag, 17. Jänner 2023 17.30 - 20.30 Uhr in der Mittelschulküche, Wiener Str. 44

Kartoffel-Kochkurs mit Seminarbäuerin Barbara Strasser

Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle! Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und sie stehen für puren Genuss! In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin - sie schmecken nicht nur als Beilage, sondern sind auch köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich auch tolle Brote, Mehlspeisen, Aufsätze, Marmeladen u.v.m. zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezepte an!



Kosten: € 35 (die zusätzlichen Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: 07224-4255-13 (Gemeindeamt, Frau Wallner)

Donnerstag, 09. März 2023 17.30 - 20.30 Uhr in der Mittelschulküche, Wiener Str. 44

TCM-Küche im Zeichen des Frühlings mit TCM-Ernährungsberaterin Sandra Weirauch

Endlich naht der Frühling! Alles beginnt wieder zu grünen und uns zieht es wieder mehr hinaus. Es gilt der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen und unsere Allergieanfälligkeit zu lindern. Aus Sicht der TCM ist es nun an der Zeit zu entschlacken und Bewegung in unser Verdauungssystem zu bringen. Leber und Gallenblase sind dem Element Holz und somit dem Frühling zugeordnet und wollen bei ihrer Arbeit unterstützt werden. Wir kochen gemeinsam Rezepte, die dabei helfen, den Körper von den „Altlasten“ des Winters zu befreien. Vom warmen Frühstück bis zum leichten Abendessen, an Inspiration wird es nicht fehlen. Wir lernen weiche Lebensmittel, Geschmäcker und Kochmethoden uns dabei unterstützen und werden im gemütlichen Kreis auch alles verkosten können.



Kosten: € 40 (die zusätzlichen Lebensmittelkosten übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: bis Ende Februar unter 0664/739 43 868 oder bewegt-gesund@aon.at

Mitzubringen: Schürze, Gläser oder Tupperware zum Mitnehmen

Samstag, 15. April 2023 14 - 17 Uhr, (Schlechtwetter-Ersatztermin: 13. Mai) Wolfsjägerstraße 4

Waldbaden - Wald mit allen Sinnen erleben

Du kannst dich ganz der Natur hingeben und all deine Sinne einschalten, wahrnehmen wie sich die Natur anfühlt. Ob du mit deinen Augen wahrnimmst oder riechst und schmeckst wie die Luft ist, oder du deinen Tastsinn übers fühlen einsetzt, wir werden alle unsere Sinne in Anspruch nehmen. Spüre die wohltuende Wirkung des Waldes für Körper, Geist und Seele. Wir werden keine Höhenmeter und auch keine Kilometer machen, jeder konzentriert sich auf sich selbst, wir werden die Schwingungsenergie des Waldes in uns aufnehmen. Eintauchen in die Faszination Wald, Energie tanken, Freude haben und sich mit der Natur verbinden. Du findest den Ausgleich für Körper, Geist und Seele - wenn du dich auf das Abenteuer Wald einlässt.



Kosten: € 35,00 Anmeldung: bei Margarete Lengauer, Tel. 0664 5974848 Mitzubringen: Decke, Wasserflasche, lange Hose, warme Kleidung und gutes geschlossenes Schuhwerk.

2022

DAS JUBILÄUMS-KOCHBUCH



*„20 Jahre: Die Gesunde Gemeinde
St. Florian im Jubiläumsjahr 2022“*

Danke für die vielen Einsendungen für unser Jubiläumskochbuch. Den kulinarischen Streifzug durch St. Florian gibt es am Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und im FlorianerLaden um € 15 zu erwerben. Eine tolle Geschenkidee für Familie und Freunde!

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!



RÜCKBLICK: VORTRÄGE IM GESUNDEN MONAT NOVEMBER

*„Der Arbeitskreis freut sich, dass die Vorträge von
der Bevölkerung so gut angenommen wurden!“*

07.11. Bewährte Hausmittel mit den Florianer Hausärzten
Dr. Hannes Hoffmann und Dr. Stefanie Neß



21.11. Gut zu(m) Fuß mit Physiotherapeutin
Barbara Karasek-Einwagner



KARTOFFEL-KOCHKURS „TOLLE KNOLLE“

Erdäpfelküche: Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle

Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und sie stehen für puren Genuss! In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln

und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin - sie schmecken nicht nur als Beilage, sondern sind auch köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich auch tolle Broie, Mehlspeisen, Aufstriche, Marmeladen uvm. zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten! Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezeptideen!

Kartoffel-Kochkurs

4. Oktober 2022 von 18-21 Uhr
in der Küche der Mittelschule mit der
Seminarbäuerin, Barbara Strasser

Kosten: € 35 (die zusätzlichen Lebens-
mittelkosten in der Höhe von € 10
übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Anmeldung: 07224-4255-13
(Gemeindeamt, Frau Wallner)



ST. FLORIAN
IN BEWEGUNG



RÜCKBLICK FERIENPASS 2022

Rückblick Ferienpass: Gänseblümchenreise mit Iris Lehner am 11. Juli



GESUNDER MONAT NOVEMBER

Liebe Florianerinnen und Florianer!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde St. Florian“ hat im „Gesunden Monat November“ folgende Vorträge für Sie organisiert:

Montag, 07. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Bewährte Hausmittel

Das Ärzteteam der Florianer Hausärzte, <https://www.florianer-hausaerzte.at/>

Bei leichten Beschwerden, wie Malsschmerzen, Insektenstichen oder Sonnenbrand sind Hausmittel eine gute Möglichkeit, körpereigene Kräfte zu aktivieren und so die Symptome zu lindern. Sie erhalten Informationen über bewährte Hausmittel, die meist von Generation zu Generation weitergegeben werden und nützliche Tipps für die Anwendung.



Montag, 14. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Schlaf gut – Der Schlaf aus psychologischer Sicht

Mag.a MSc Birgit Santner, Psychotherapeutin, <https://www.psychotherapie4u.at/>

Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, um sowohl psychisch als auch physisch gesund zu bleiben. Chronische Schlafstörungen und ein daraus resultierendes Schlafdefizit können unsere Gesundheit massiv beeinträchtigen und Auswirkungen auf unseren Alltag haben. Sie erfahren, welche Schlaftypen es gibt, was für eine gesunde Schlafhygiene wichtig ist und was man gegen das abendliche Grübeln tun, das u.a. ein Grund für Schlafmangel und Ein- und Durchschlafprobleme ist.



Montag, 21. November 2022 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Gut zu(m) Fuß Barbara Karasek-Einwagner, Physiotherapeutin, Jakob Hochradl, BSc

Unsere Füße als Basis für unabhängige Fortbewegung verdienen besondere Aufmerksamkeit. Machen Sie sich schlau über Funktion und Fehlstellungen sowie Möglichkeiten der Verbesserung bei Problemen. Richtig gehen und stehen im Alltag, sodass jeder Schritt zur Therapie werden kann.



Eintritt frei - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

PATENSCHAFT FÜR 3 RASTBANKERL

Die Gesunde Gemeinde hat für die nächsten 5 Jahre die Patenschaft für 3 Rastbankerl übernommen. Wir freuen uns wenn Sie darauf Platz nehmen. Eines bei der Georgskapelle, eines beim Sportplatz der Mittelschule und eines oberhalb vom Aichetfeld (nahe Alpenblick).

... eines unserer drei Bankerl
bei der Georgskapelle



DAS WAR DIE GESUNDE GEMEINDE IM FRÜHLING 2022



Workshop „Körperpflege
am Stück“



Rein ins Leben –
raus aus dem Stress

Vorankündigung 2022

Gänseblümchenreise (siehe Ferienpass)
11. Juli 2022

Kartoffel-Kochkurs „Tolle Knolle“
04. Oktober 2022

Brotbackkurs



„Du bist, was
du isst!“



JUBILÄUMSJAHR 2022 20 JAHRE GESUNDE GEMEINDE ST. FLORIAN

Aus Anlass des 20-Jahr-Jubiläums wird im Herbst ein Kochbuch mit den Lieblingsrezepten der Florianer und Florianer*innen herausgegeben. Wir haben schon etliche Rezepte erhalten, Sie können aber noch bis Ende August Ihre Lieblingsrezepte übermitteln. Toll ist, wenn Rezepte aus allen Rubriken bei uns einlangen (also nicht nur Hauptspeisen und Nachspeisen, auch Vorspeisen, Brot & Gebäck, Säfte, ...). Gerne mit einem Foto vom Gericht und am liebsten per Email an monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

Der Arbeitskreis wird ein möglichst buntes Gesamtwerk daraus zusammenstellen. Das fertige Jubiläums-Kochbuch gibt es Ende 2022 zum Selbstkostenpreis am

Gemeindeamt, bei Goldglocke Naturkosmetik und bei Veranstaltungen der Gesunde Gemeinde zu erwerben.

JUBILÄUMS-KOCHBUCH: IHR LIEBLINGSREZEPT

Bitte noch bis Ende August 2022 einsenden!

Gerne mit einem Foto vom Gericht und am liebsten per Email an:
monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at

ARBEITSKREIS TEAM

v. l. n. r. Milena Hanisch, Monika Wallner (Schriftführerin), Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Iris Lehner (Leitung), Thomas Holzmann, Maria Standhartinger, Karin Steinkogler, nicht im Bild (Pauline Reiter)



Lachen ist
gesund...

Und weil LACHEN gesund ist, waren viele beim Kabarett
von Juchli Anst. am 6. Mai 2022 im Alten Kino
Super war!!!

Informieren Sie sich: Faktencheck: Coronavirus - Impfen schützt!

<https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Corona-Schutzimpfung.html>

..... auch darauf sollte nicht vergessen werden www.

Gesundheitsvorsorge durch Schutzimpfungen

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen, die der Medizin zur Verfügung stehen.

Mit diesen Impfungen schützen Sie sich selber aber auch Ihr Umfeld, wie noch nicht geimpfte kleine Kinder oder Kranke, die selber nicht geimpft werden dürfen.

Auch wenn Sie nicht verreisen, sollten folgende Impfungen vorliegen und regelmäßig aufgefrischt werden. Ihr erster Ansprechpartner dazu ist Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt (als Grundlage dient ihr/ihm der österreichische Impfplan).

Diphtherie/Tetanus/Kinderlähmung/Keuchhusten:

Diese 4-fach-Impfung wird alle 10 Jahre aufgefrischt, ab dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre.

Masern-Mumps-Röteln-Immunisierung:

Nach der 2. Impfung besteht lebenslanger Schutz.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis):

Diese wird von Zecken übertragen und verursacht eine Gehirnhautentzündung. Die Infektion kann in Ihrem eigenen Garten passieren.

Die jährliche Grippeimpfung und ein Impfschutz gegen Pneumokokken (Erreger von schweren Lungenentzündungen) wird ab dem 50. Lebensjahr oder wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden, in Absprache mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt angeraten.

Weiterführende Informationen zu Impfungen finden Sie unter

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at> > Themen > Gesundheit > Gesundheitsschutz

Quelle: Abteilung Gesundheit beim Amt der Oö. Landesregierung



Und da LACHEN gesund ist:

War eben total stolz, das Training mit der Fitness-App abgeschlossen zu haben.
Zwar total fertig und am Ende - aber ich habs geschafft.
... und dann sagte die App: „Aufwärmen abgeschlossen“

Neues aus
ST. FLORIAN

2021



Ferienpass 2021 (in digitaler Form)

Datum:	14. Juli 2021
Name:	Gänseblümchen-Reise
Was passiert:	Wir machen eine kleine Wanderung begleitet von einer Geschichte und sammeln Kräuter, die anschließend verarbeitet werden (Gänseblümchensalbe, Kräutersalz, -Tee, -Aufstrich, -Gelee);
Alter:	Kinder ab 5 Jahre
Wann:	09:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt/Abholung:	wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Mitzubringen:	wetterfeste Kleidung
Anmeldung:	bei Iris Lehner, Tel. 0664/3817097
Kosten:	€ 10 pro Kind
Veranstalter:	Gesunde Gemeinde & Lehner Iris, Dipl. Kräuterpädagogin



Kochworkshop - Gemüse haltbar machen und fermentieren am Dienstag, 3. August 2021 von 18.00 – 22.00 Uhr

Du bist, was du isst

Referentin:
Mag. Wilbirg Benischek

Veranstalter:
Gesunde Gemeinde St. Florian

Ort:
Kräuterparadies, Hohenbrunn 14



Anmeldung bis 27. Juli 2021 unter Tel. 07224-4535 bzw. kontakt@kraeuterparadies.net

Nichts übertrifft das Aroma und den Geschmack frischer, sonnengereifter Früchte, Gemüse und Kräuter. Viele heimische Gemüsesorten reifen gerade im Sommer alle auf einmal. Damit sie nicht verderben, möchten wir in diesem Workshop verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, Gemüse länger haltbar zu machen und so viel wie möglich von den wertvollen Inhaltsstoffen zu bewahren. So können wir den reichen Erntesegen auch in den Wintermonaten genießen und haben gleich einen gesunden Vorrat auf Lager.

Kochworkshop mit wertvollen Tipps und Rezepten!

Kosten: 48 €, die Teilnehmer bezahlen € 35, die verbleibenden Kosten für Rezepte, Vorratsgläser und Lebensmittel übernimmt die Gesunde Gemeinde.

Die Gesunde Gemeinde wünscht einen angenehmen Sommer

Und da LACHEN gesund ist:

Was ist ein Keks unter einem Baum?
EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN

Neups aus

RÜCKBLICK

Gänseblümchenreise am 14.7.2021 - Ferienpass



Kochworkshop „Gemüse haltbar machen und fermentieren“

Am Dienstag, 3. August 2021 fand dieser Workshop im Kräuterparadies der Familie Benischek statt. Gemeinsam wurden frisches, sonnengereiftes Gemüse, Kräuter und Obst haltbar gemacht und fermentiert. So können die wertvollen Inhaltsstoffen bewahrt werden und der gesunde, reiche Erntesege auch in den Wintermonaten genossen werden.



Die Teilnehmerinnen waren begeistert von den vielen Möglichkeiten des Haltbar-Machens!

Und da LACHEN gesund ist:

Mein Motto ist ja immer: Bauchmuskeln
ohne „B“ sind **Auchmuskeln!**

RÜCKBLICK - Gesunder Monat November



Zumindest ein Vortrag hat heuer noch vor dem vierten Lockdown stattfinden können:

Am Montag, 8. November 2021 referierte die Diätologin, Frau Petra Eberharter zum Thema:

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Was ist dran an dieser Weisheit?
Es konnten viele Fragen rund um dieses Thema erörtert werden und die FlorianerInnen waren sehr interessiert.

Das Kabarett und die beiden anderen Vorträge werden wir im 1. Halbjahr 2022 nachholen. Die entsprechenden Informationen dazu finden Sie wieder in den Gemeindenachrichten, auf der Homepage und Plakaten.



Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde wünscht Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage und ein gesundes neues Jahr!!

Rezept: Nusskugeln

Zutaten:

200 g Haselnüsse gerieben
4 EL Schlagobers
2 EL Honig
Zimt, Lebkuchengewürz
50 g Haselnüsse ganz
Konfektkapseln

Zubereitung:

Geriebene Haselnüsse mit flüssigem Schlagobers, Honig und Gewürzen gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen. In Konfektkapseln setzen und mit einer ganzen Haselnuss belegen - und genießen



(Quelle: Foto: Land OÖ / Unschuldig)

Und da LACHEN gesund ist:

Kennen Sie das?

Da will man nur mal kurz die Keksdose lüften, zack – ist die Hälfte der Kekse verdampft.

2020



NEUE ARBEITSKREISLEITERIN

Die Gesunde-Gemeinde-Mitarbeiter haben entschieden, den Arbeitskreis in Zukunft in einem Rotationsprinzip zu führen.

Mit 1. Jänner 2020 hat Ingeborg Fink-Schwarzmayr die Arbeitskreisleitung von Thomas Holzmann übernommen, welcher symbolisch eine von ihm kreierte Wandpokalscheibe an die neue Arbeitskreisleiterin überreichte.



Ingeborg Fink-Schwarzmayr, Thomas Holzmann

KIRTAG, Montag, 4. Mai 2020: ab 10 Uhr (nur bei Schönwetter!)

Kommt und besucht die Gesunde Gemeinde am Aktiv-Stand (Bereich Volksschule)!
Gesunde Vitamine – Gesundheitslose – Fitnessübungen – Infos

EINLADUNG ZUM WORKSHOP: Naturkosmetik selber machen

am Dienstag, 5. Mai 2020, um 18.00 - 20.45 Uhr in der Schulküche der NMS St. Florian

Referentin: Iris Lehner - Dipl. Kräuterpädagogin

Verschönere dein Leben mit hochwertigen Naturkosmetikprodukten. In diesem Naturkosmetik-Workshop lernst du deine Pflegeprodukte nachhaltig und selbst herzustellen. Gemeinsam werden wir Gesichtsscremen, Handcremen, Bodybutter, Badepralinen, Deo, Körperpeeling und/oder einen Lippenbalsam herstellen. Mit deinen selbst gemachten Beauty- und Wellnessprodukten, dem dazu gehörenden Manuskript und breitem Wissen zum Thema Naturkosmetik gehst du wohlduftend nach Hause.



Materialkosten: €15 pro Person (max. 20 TeilnehmerInnen – Jugendliche/Erwachsene).
Die Vortragskosten übernimmt die Gesunde Gemeinde.
Anmeldung im Gemeindeamt (Fr. Monika Wallner, Tel. 07224-4255-13)

RÜCKBLICK



Spiegel-Treffpunkt und Union St. Florian freuen sich über die von der Gesunden Gemeinde gesponserten Spiel- und Sportgeräte und sagen Dankeschön!

Und da LACHEN gesund ist:

.....wenn Patienten zu viel googeln
Sie zum Arzt: Mein Mann leidet unter Kompressionen, sitzt den ganzen Tag völlig homöopathisch rum und infiziert sich für gar nichts mehr. Kann man das mediterran behandeln oder müssen wir zu einem Psychopathen?

Neues aus
ST. FLORIAN

2019



Spiegel-Treffpunkt und Union St. Florian freuen sich über die
von der Gesunden Gemeinde gesponserten Spiel- und Sportgeräte und sagen Dankeschön!

In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk (kbw) fanden im Gesunden Monat November heuer drei Vorträge und ein Kabarett statt.

04.11.2019: **Wechseljahre und Menopause**

Dr. Julia Ganhör-Schimböck

11.11.2019: **Gesünder leben ohne Müll – 33 Tipps für ein müllfrei(er)es Leben**

Mag. Michaela Bittner

18.11.2019: **Kabarett „Kreuz und Quer?“**

Monika Huemer - Kabarettistin

25.11.2019: **Ein Abend voll Energie**

Heidmarie Wagner – Human-Energetikerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester



Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde bedankt sich für Ihr Interesse und Ihren Besuch!!

Ferienpass 2019



23.7.2019: Kinderkochkurs im Kräuterparadies der Fam. Benischek: Saftig, knackig, würzig – einfach köstlich – die jungen HaubenköchInnen waren fleißig am Werken!

Am Montag, 4. Februar 2019 von 18:00 – 21:30 Uhr fand in der Neuen Mittelschule St. Florian der Koch-Workshop: **1,2,3 Fertig! Schnelle Küche, die schmeckt und gut tut!** statt

Zuerst gab es interessante Informationen zum Thema von der Referentin, Ernährungsberaterin Mag. Barbara Horvat. Danach konnten sich die Teilnehmer selbst überzeugen, dass schnelle und gesunde Küche kein Widerspruch sein müssen! Es wurden in kürzester Zeit viele Gerichte gekocht und somit praktisch ausprobiert, wie durch eine bewusste Auswahl an Fertigprodukten durch Ergänzung zB mit frischem/TK-Gemüse und Kräutern gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können.

Bei den Köchinnen war jede Altersgruppe vertreten - die jüngsten waren erst 11 Jahre. 🍷
Und es zeigte sich wieder einmal: Gemeinsames Kochen und Essen macht Spaß!



.... es brodelte am Herd!



... festlich gedeckte Tafel -
mit Kichererbsenaufstrich-Brotten



.... das Kochen war rasch erledigt!

Kichererbsenaufstrich-Rezept

Zutaten:

350 g gekochte Kichererbsen (Dose), 50 ml Wasser, 100 ml Naturjoghurt 1%, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Essigkurkel, 30 g geriebener Parmesan, 2-3 TL Estragonsenf, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, etwas Zitronensaft, Schnittlauch

Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Joghurt pürieren. Zwiebel, Knoblauch und Essigkurkel fein hacken und unter das Kichererbsenmus rühren. Alle weiteren Zutaten untermischen und abschmecken. Den frisch geschnittenen Schnittlauch darauf verteilen und auf Vollkornbrot servieren. GUTEN APPETIT!

2018



Ein Kräuter-/Wintergemüse-Kochkurs

fand am **Montag, 12. Februar 2018** im Kräuterparadies bei Wilbirg Benischek statt. Nach Kennenlernen der Kräuter und Gemüse wurde eifrig gekocht und anschließend in gemütlicher Runde gegessen. Alle Teilnehmer waren erstaunt über die Sortenvielfalt und die intensiven Farben der saisonalen Wintergemüse. www.kraeuterparadies.net

Das Menü war eine echte Freude für Gaumen und Auge!!



Mit Kräutern gedeckte Essenstafel

Kirtag – Freitag, 4. Mai 2018:

Am Aktiv-Stand der Gesunden Gemeinde war ordentlich was los!

Gesunde Vitamine wurden verteilt und jeder Besucher erhielt ein gratis Gesundheitslos. Die so gewonnenen Fitness-/Gesundheitsübungen konnten sofort in die Tat umgesetzt werden – zusätzlich gab es auch Infos zu Bewegungsangeboten und Gesundheitsthemen.



Ferienpassveranstaltung 2018:

Kinderkochkurs mit der Seminarbäurin Wilbirg Benischek am 20. Juli 2018

Bogenschießen: abgesagt aufgrund von Schlechtwetter

Schmankerlroas am 8. September 2018



In Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk (kbw) fanden im **Gesunden Monat November** wieder **vier interessante Vorträge** statt.

Frauenherzen schlagen anders (Dr. Gunda Buchmayr) am 05.11.2018,

Seele und Immunsystem – ein starkes Paar (Ulrike Lukas) am 12.11.2018,

NetDoctor –wie viel Glauben schenke ich Doktor Google? (Patricia Groiß-Bischof) am 19.11.2018 und

„Vergesslich, dement? – Wie verhält man sich richtig?“ (Jennifer Nieke) am 26.11.2018.

Foto privat

Wie immer waren die Vorträge äußerst informativ, und durch eine Prise Humor auch unterhaltsam. Nach den Vorträgen konnten sich die Teilnehmer bei Saft und Nussbrot noch austauschen bzw. auch die Vortragenden persönlich ansprechen.



12.11.2018 Seele und Immunsystem – ein starkes Paar

2017

Am Donnerstag, 27. April 2017 fand im Kräuterparadies Benischek der von der Gesunden Gemeinde organisierte Kräuterkochkurs statt. 14 Hobbyköchinnen zauberten aus vielen verschiedenen Wildkräutern schmackhafte Köstlichkeiten, die anschließend gemeinsam genossen wurden. Die Teilnehmer haben die Kräuter vor dem Kochen selbst gepflückt und dabei von der Kräuterpädagogin Mag. Wilbirg Benischek viel Interessantes und Wissenswertes erfahren.

Ein echt gschmackiger Abend!



FLORIANER GESUNDHEITSTAG

Der 2. Florianer Gesundheitstag fand am Samstag, 24. Juni 2017, von 9-13 Uhr, in der Florianhalle statt.

Zum Thema „Sicher auf Schritt und Tritt“ gab es eine motorischer Testung und Beratung für Bewegungssicherheit im Alltag. Herr Hannes Trinkl hielt einen Impulsvortrag über sein Leben und viele Aussteller und Vereine aus dem Gesundheitsbereich präsentierten ihr Angebot, u.a. konnte man sich einer Blutdruck- und Blutzuckermessung sowie einem Hör- und Sehtest unterziehen.

Der Florianer Laden verköstigte uns und beim kniffligen Gesundheitsquiz gab es tolle Preise zu gewinnen!
Ein gesunder und informativer Vormittag für die gesamte Bevölkerung!



Ferienpassveranstaltungen der Gesunden Gemeinde:



27.7.2017: Kinderkochkurs – Kunterbunter Knödelspaß



26.8.2017: Bogenschießen

RÜCKENAKTIV – GESUNDER RÜCKEN

Ab Donnerstag, 21. September von 18:00 bis 18:55 Uhr im Turnsaal der Volksschule St. Florian
€ 60,-- (für 10 KE bis 30.11.2017);

Anmeldung: 07224-40980 (Einstieg nach Platzverfügbarkeit jederzeit möglich)

Trainerin: Physiotherapeutin Laura Freimund

GESUNDER MONAT NOVEMBER

Auch heuer fanden wieder jeden Montag im November „gesunde“ Vorträge im Pfarrsaal statt. Die vielen, interessierten Besucher wurden von den Vortragenden zum jeweiligen Thema umfassend und anschaulich informiert. Am Vortragsende war stets genügend Zeit um Fragen zu stellen und im Anschluss konnten sich die Besucher bei einem gesunden Gläschen Saft untereinander noch austauschen.

06.11.2017: OA Dr. Poullos (Orthopäde) zum Thema Gelenksgesundheit

13.11.2017: „Gesundheits-Kabarett von Herrn Gerhard Birsak „I hob koa Zeid – Jammern auf höchster Ebene“

20.11.2017: OA Dr. Gerhard Müllner (Sehschule der BH Brüder in Linz) zum Thema Augengesundheit

27.11.2017: Dr.ⁱⁿ Tamara Aberham zum Thema „Bewegung ist Leben“

Die Gesunde Gemeinde freut sich, dass dieses Angebot so gut angenommen wurde!



6.11.2017: Orthopäde Dr. Nikos Poullos



13.11.2017: Coach/Kabarettist Gerhard Birsak

Weiters hat die Gesunde Gemeinde im Jahr 2017 beide Kindergärten mit dem Ankauf von Gesundheits-hockern sowie mit der Kostenübernahme von Waldtagen unterstützt. Ein Dankeschön von der Kindergartenleitung dafür!

2016

Saver Internet-Workshop – Volksschule St. Florian

Charity-Aktion – Rote Nasen Cliniclows (Florianerball)

11. April 2016: Getreidekochkurs mit Seminarbäuerin Fr. Strasser in der Schulküche der Neuen Mittelschule St. Florian, 18 - 21 Uhr



18. Juli: Ferienpass – Pizza – selbstgemacht



20. August: Ferienpass – Bogenschießen



Schmankerlroas der Gesunden Gemeinde am 8. Oktober 2016

35 Genießer und Genießerinnen wanderten mit Vertretern der Gesunden Gemeinde durch die wunderschöne Landschaft von St. Florian. Auf der Strecke vom Marktplatz über den Kogel nach Samesleiten konnten bei 3 Betrieben lokale Schmankerl probiert werden. Der Florianer Laden bewirtete uns mit belegten Brötchen, Säften und Most, beim Kürbischhof Metz wurden wir mit Kürbissuppe und Kürbisstrudel verwöhnt und der süße Abschluss erfolgte beim Betrieb Wurm & Wurm, mit hausgemachten Mehlspeisen, Äpfel, Säften und Glühmost. Auch erhielten wir interessante Informationen über die Florianer Direktvermarkter. Begleitet wurde die Schmankerlroas von einem Gewinnspiel, wo Wissen über die besuchten Betriebe von Vorteil war. 3 Gewinner konnten sich so am Veranstaltungsende über Preise vom Florianer Laden, Kürbischhof Metz sowie Wurm & Wurm freuen. Eine gelungene Herbstveranstaltung, die wir in anderen Ortsbereichen gerne wiederholen möchten.



Gesunder Monat November - Vortragsreihe 2016 (jeweils montags um 19:30 Uhr)

Unsere Vorträge wurden von vielen Florianerinnen und Florianern besucht. Sie waren interessant, informativ, man durfte sich was merken, lachen und mitmachen. Bei guter Stimmung konnte jeder Besucher sich das eine oder andere mitnehmen.

- 07.11.2016 Die Leber, chemische Zentrale unseres Körpers
Priv.-Doz. OA Dr. Andreas Maieron
- 14.11.2016 Unser Wasser – Heilmittel für den ganzen Körper
Dr. Markus Stöcher
- 21.11.2016 Ich weiß, was ich ess
Frau Jacqueline Stolk, BSc
- 28.11.2016 „Merk dirs – einfach!“
Gedächtnistraining und Merktechniken
Frau Bettina Presenhuber



Ankauf von Spielfahrzeugen für den neuen Kindergarten in Rohrbach.



Die Kinder des neuen Kindergartens in Rohrbach/St. Florian haben bereits viel Freude und Spaß mit den von der „Gesunden Gemeinde“ gesponserten Spielfahrzeugen und bedanken sich sehr herzlich.

AKTIVITÄTEN 2015:

22.08.2015: Ferienpass: Bogenschießen in Alberndorf



25.7.2015: Marktplatzbrunch (von 9-13 Uhr) am Marktplatz

Im Zuge der Initiative „Mahlzeit miteinander“ fand am 25.7.2015 der Marktplatzbrunch der Gesunden Gemeinde statt (zeitgleich mit der Eröffnung des Florianer Ladens).



Gesunder Monat November (Vortragsreihe im Pfarrsaal St. Florian, Beginn jeweils um 19:30 Uhr):

Montag, 16.11.2015: Erna Wacha-Egger, Bewusstseinsberaterin „Was zählt wirklich im Leben“

Montag, 23.11.2015: Mag. Stefan Ofner, Psychologe, Institut für neue Autorität
„Wachsam Sorgen – Eltern stärken“

Montag, 30.11.2015: Gertraude Reitinger, Dipl. Coaching, Heilpraktikerin, „Die Kraft der Gedanken“



Ankauf von je einer Getreidemühle für jeden Kindergarten.

Ankauf Matte für Schülerhort

Gesunde Volksschule (spezielle Turnstunden bis 2014/2015)