

Gesunde Gemeinde Infomail Juni 2021



Liebe Arbeitskreisleiterin, lieber Arbeitskreisleiter!

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gesunden Gemeinden!

Ein herzliches Dankeschön dafür, dass es auch in Pandemiezeiten vielfach gelungen ist, Bürgerinnen und Bürger in Gesunden Gemeinden mit neuen Ansätzen, kreativen Ideen und Flexibilität für einen gesunden Lebensstil zu motivieren!

In diesem Infomail informieren wir Sie unter anderem über unsere neuen Angebote unter dem Titel „Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert“. Beispielhaft für die Umsetzung steht das „Impulsbäumchen“ der Gesunden Gemeinde Inzersdorf.

Lesen Sie mehr dazu und zu anderen Themen!

Inhalt:

- * Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert
- * Handbuch 2021
- * Impulsbäumchen der Gesunden Gemeinde Inzersdorf
- * Neues Dachmarkenlogo Gesundes Oberösterreich
- * Neues zum Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige
- * „Bleiben Sie gesund“ – Rezepttipps
- * Gesundheitstipp „Vom Sportmuffel zur Sportskanone“



Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert

Die Pandemie hat gezeigt, dass klassische Veranstaltungen mit Referentinnen oder Referenten und Publikum vor Ort wegen der Kontaktbeschränkungen nicht immer durchführbar sind. Mit sechs neuen Angeboten unter dem Titel „Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert“ und der Artikelserie für die Gemeindezeitung bietet die Abteilung Gesundheit Ihnen nun zusätzliche Möglichkeiten, die Gemeindegewerinnen und Gemeindegewerber in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken. Im beiliegenden Dokument werden die Angebote kurz vorgestellt, sowie zur Umsetzung und Verwendung in den Präventionspaketen und Zielgruppenprojekten informiert.

- Gesund im Homeoffice
- Gesund im Homeschooling
- Gesund werden: Wo bin ich richtig?
- Ich hole mir Unterstützung
- Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober
- Weltgesundheitstag am 7. April

Handbuch 2021

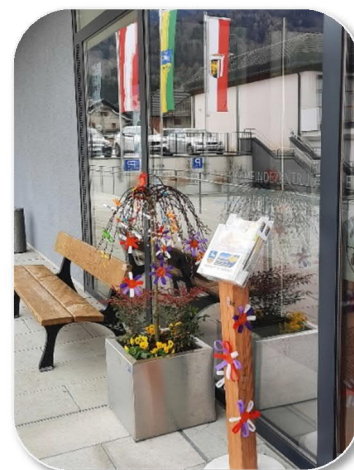
Das Handbuch Netzwerk Gesunde Gemeinde 2021 steht im Mitarbeiterportal Gesunde Gemeinde der Homepage www.gesundes-oberoesterreich ab sofort zum Download zur Verfügung. Darin sind auch die neuen Angebote „Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert“ ausführlich beschrieben.

Impulsbäumchen der Gesunden Gemeinde Inzersdorf

In besonderen Zeiten entstehen besondere Ideen. Die Gesunde Gemeinde Inzersdorf zeigt Präsenz mit einem liebevoll geschmückten „Schau drauf“-Bäumchen beim Eingang des Gemeindezentrums.

Arbeitskreisleiterin Ingrid Kronegger:

„Unser „Schau drauf“-Bäumchen soll der Bevölkerung Tipps, Ideen, Nachrichten zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden bieten. Es soll Anlaufstelle „zum Pflücken“ von gesundheitlichen Informationen sein. Als Ziel eines kurzen Spaziergangs an der frischen Luft soll es zu Bewegung motivieren und zum Ordnen seiner Gedanken dienen. Zu einer kurzen Rast lädt das gemütliche Bankerl daneben ein. Manchmal braucht man eben eine extra Portion Motivation, einen neuen Denkanstoß für das eigene Leben oder auch einen Grund innezuhalten um einmal durchatmen zu können.“



Neues Dachmarkenlogo Gesundes Oberösterreich

Im Zuge der Umsetzung des neuen Corporate Designs (CD) des Landes Oberösterreich wurde auch das Logo der Dachmarke Gesundes Oberösterreich adaptiert. Die Verwendung dieses „neuen“ Logos entspricht der bisherigen Verwendung. Ab sofort steht Ihnen das neue Dachmarkenlogo als Download im Mitarbeiterportal Gesunde Gemeinde der Homepage Gesundes Oberösterreich zur Verfügung.





Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige – neue Form der Beratung

Über das Modell der „individuellen Beratung“ ist es für die Stammtischleitungen nun möglich, einzelne Termine mit jenen Stammtischteil-

nehmerinnen und –teilnehmern zu vereinbaren, bei denen eine Unterstützung als ganz wichtig erachtet wird. Die Gemeinden wurden darüber informiert.



„Bleiben Sie gesund“ – Rezepttipps

Folgende Rezepttipps finden Sie diesmal im Anhang:

- ☺ Grüner Fitmacher Shot
- ☺ Gebratenes Fischfilet auf Rollgerstotto mit buntem Gemüse
- ☺ Bohnen-Kürbiskern-Muffins mit weißer Schokolade



Die Rezepttipps sind eine Auswahl von Rezepten, welche wir Ihnen im Rahmen unserer Angebote „Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert“ auf unserer Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at bereits fertig layoutiert zum Download zur Verfügung stellen. Sie finden diese unter > Gesunde Gemeinde > Mitarbeiterportal > Unterlagen Präventionspakete.

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Gesundheitstipp: Vom Sportmuffel zur Sportskanone

Beiliegender Gesundheitstipp ist ebenfalls ein Tipp aus unseren neuen Serviceleistungen von „Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert“. Die Gesundheitstipps können selbstverständlich für Veröffentlichungen in der Gemeindezeitung etc. verwendet werden, auch wenn das zugeordnete Präventionspaket nicht aufgegriffen wird.



Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Engagement und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute – bleiben Sie gesund!



Gesunde Gemeinde sensibilisiert und informiert neue ANGEBOTE für Gesunde Gemeinden

Die Pandemie hat gezeigt, dass klassische Veranstaltungen mit Referentinnen oder Referenten und Publikum vor Ort wegen der Kontaktbeschränkungen nicht immer möglich sind. Die Abteilung Gesundheit bietet Ihnen mit den nachfolgenden Angeboten etwas Neues, das den Gesunden Gemeinden zusätzliche kreative Möglichkeiten eröffnet.

Diese Angebote erfüllen die Qualitätskriterien für Aktivitäten im Netzwerk Gesunde Gemeinde. Sowohl im Präventionspaket als auch im Zielgruppenprojekt ist die Umsetzung von maximal zwei Angeboten im zwei-/dreijährigen Umsetzungszeitraum möglich. Bei Aufgreifen eines der untenstehenden Angebote im Rahmen des Zielgruppenprojekts ist zu beachten, dass dieses für die Zielgruppe passend sein muss sowie die bereits geplanten Angebote im Sinne eines „roten Fadens“ ergänzen soll.

Ihre Regionalbetreuung berät Sie gerne bei der Planung!

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- ☺ Gesund im Homeoffice: Homeoffice nimmt in der modernen Arbeitswelt eine immer wichtiger werdende Rolle ein. Ergonomie und Work-Life-Balance, aktive Pause und gesunde Snacks sind dabei wichtige Themen, welche die Gesunde Gemeinde auf mind. zwei unterschiedliche Arten (z.B. in Form einer „Pflückstraße“, in der Gemeindezeitung, ...) verteilen kann.
- ☺ Gesund im Homeschooling: Schülerinnen und Schüler und insbesondere auch die Eltern sind gefordert, die Situation gemeinsam zu meistern. Durch Veröffentlichung von kurzen fachlichen Artikeln sowie Tipps unterstützt die Gesunde Gemeinde Familien während der herausfordernden Zeit des Homeschoolings.
- ☺ Gesund werden: Wo bin ich richtig? An wen soll ich mich wenden? Das ist bei gesundheitlichen Problemen nicht immer klar. Mit dieser Initiative soll die grundlegende Orientierung der Menschen im Gesundheitssystem verbessert und die Kompetenz im Umgang mit häufigen harmlosen Beschwerden gestärkt werden.



- ☺ Ich hole mir Unterstützung: Gerade in Zeiten einer Krise ist es wichtig, die richtige Ansprechperson zu finden. Der Weg zu Fachleuten, die psychiatrische, psychologische bzw. psychotherapeutische Hilfe anbieten, soll heutzutage so normal sein wie der Gang zur Hausärztin/zum Hausarzt.
Die Gesunde Gemeinde erstellt eine Liste mit regionalen/örtlichen Expertinnen/Experten sowie passenden Anlaufstellen und Notrufnummern in Zeiten der Krise.
- ☺ Tag der psychischen Gesundheit 10. Oktober: Rund um diesen Tag können Artikel und Tipps präsentiert werden, um die psychische Gesundheit zu stärken.
- ☺ Weltgesundheitstag 7. April: Die Trage rund um den Weltgesundheitstag sind eine gute Gelegenheit, Artikel und Tipps im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention zu präsentieren und das Bewusstsein dafür im Alltag zu stärken.
- ☺ Gesunde Gemeinde berichtet – Artikelserie für die Gemeindezeitung: Die Gesunde Gemeinde veröffentlicht innerhalb des Projektzeitraums mindestens vier Artikel zum gewählten Schwerpunkt (Gemeindezeitung, Homepage, Plakate, ...).

Die Abteilung Gesundheit stellt für alle angeführten Angebote diverse Unterlagen und Materialien (Gesundheitstipps, Gemeindeartikel, Rezepte, ...) zum Download zur Verfügung. Diese sind auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at > Gesunde Gemeinde > Mitarbeiterportal > Unterlagen Präventionspakete bzw. Gemeindeartikel zu finden.



Bohnen-Kürbiskern-Muffins mit weißer Schokolade

Zutaten: 6 Portionen

200 g Bohnen weiß (Dose)
 100 g Zucker
 4 Dotter
 20 g Schokolade, weiß, gerieben
 30 g Kürbiskerne, gerieben
 40 g Vollkorn-Semmelbrösel
 1 Pkg. Vanillezucker
 Schale von einer unbehandelten Orange
 2 cl Rum
 4 Eiklar
 40 g Zucker
 50 g Vollkornmehl

Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb gut abschwämmen, abtropfen lassen und fein mixen. Zucker und Dotter cremig rühren und die Bohnen dazugeben. Weiße Schokolade, Kürbiskerne, Brösel, Vanillezucker, Orangenschale und Rum zugeben. Eiklar und Zucker zu festem Schnee schlagen. Abwechselnd Mehl und Schnee unter die Dottermasse heben und in Muffinformen füllen. Im Rohr bei 170°C ca. 25 Minuten backen.



Mit Apfel-Kürbiskompott, Birnenkompott, Zwetschenröster servieren.



Süße Gerichte immer mit Früchten kombinieren.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes





Foto: Land OÖ



Gebratenes Fischfilet auf Rollgerstotto mit buntem Gemüse

Zutaten: 4 Portionen

4 Fischfilets (à 130 – 150 g)
Salz
Zitronensaft
5 EL Öl zum Braten
2 Karotten gewürfelt
8 Cocktailtomaten halbiert
½ Zucchini gewürfelt
4 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Stangensellerie
Basilikum
200 g Rollgerste
¾ – 1 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
30 g Parmesan

Zubereitung:

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem restlichen Gemüse in etwas Öl anlaufen lassen. Eingeweichte Rollgerste dazu geben, nach und nach immer wieder Suppe zugießen, umrühren und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig etwas Suppe nachgießen.
Rollgerste soll fast eine risottoähnliche Konsistenz haben.
Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern.
Die Fischfilets würzen und langsam in wenig Öl anbraten und mit der Rollgerste anrichten.

Weitere Rezepte sowie Infos
und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes



Grüner Fitmacher Shot

Zutaten: 4 Portionen

50 g Vogerlsalat
1 Radieschen
100 ml Joghurt 1%
100 ml Milch
1 TL Nussöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Curry

Zubereitung:

Vogerlsalat und Radieschen putzen, waschen und mit Joghurt, Milch und Nussöl pürieren. Mit Gewürzen abschmecken und genießen.

TIPP

Der Drink kann auch mit Mineralwasser verdünnt werden. Je nach Geschmack kann ein Schuss Tabascosauce für Schärfe sorgen



Eine gesunde Tagesstruktur mit gut gewählten Pausen und Mahlzeiten gehört zu den Herausforderungen im Homeoffice. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr bildet die Basis für eine gute Konzentration- und Leistungsfähigkeit.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes





Vom Sportmuffel zur Sportskanone

Kennen Sie das auch? Sie kommen gestresst vom Arbeiten nach Hause und sind nur noch müde und grantig? Vielleicht macht Ihnen nach langem Sitzen vorm PC oder im Auto auch ein Wehwehchen da, eine Verspannung dort, zu schaffen? Da hilft nur noch Bewegung, am besten im Freien. Auch wenn die gemütliche Couch oder der Gastgarten lockt, es lohnt sich, gegen den inneren Schweinehund anzukämpfen. Durch regelmäßige Bewegung fühlt man sich merklich besser und ausgeglichener.

Setzen Sie Ziele und beginnen Sie langsam!

Setzen Sie sich kleine Ziele: Es wird nicht funktionieren, gleich zu Beginn den Großglockner besteigen zu wollen, der kleine Hügel nebenan tut's für den Anfang auch. Versuchen Sie zu Beginn viele kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Nehmen Sie konsequent die Treppe anstelle des Aufzugs und erledigen Sie kurze Strecken (z.B. zum Einkaufen) zu Fuß.

Auch die Wahl der richtigen Sportart ist wichtig

Gemäß der österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung sollten Erwachsene sich mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerem Anstrengungsgrad bewegen. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet. Nur so bleiben Sie auch dabei. Beachten Sie dabei Ihre Stärken und Schwächen sowie die zur Verfügung stehende Infrastruktur und zeitlichen Ressourcen. Wenn Sie mit Koordination und Gleichgewicht auf Kriegsfuß stehen, dann ist für Sie die Slackline im Garten nicht geeignet. Oder wenn Sie keinen Pool oder See in der Nähe haben und die Möglichkeit des Schwimmens kilometerweit entfernt ist, so ist auch das wohl keine so gute Idee.

Jeder Anfang ist schwer

Der Körper benötigt Zeit, um alte, festgefahrene Verhaltensmuster abzulegen. Bleiben Sie also geduldig! Verbinden Sie die sportliche Aktivität mit angenehmen Dingen. Nordic Walking, Laufen oder Wandern z.B. bietet eine ideale Gelegenheit, um Neues in der Natur zu entdecken. Auch mit Ihrer Lieblingsmusik im Ohr oder einem gleichgesinnten Sportpartner kann die Bewegung leichter fallen.

Als *Faustregel* für mittlere Intensität beim Sport gilt das „Plaudertempo“: jenes Tempo, bei dem ein Sprechen gerade noch möglich, aber ein Singen bereits unmöglich ist.