



## Frühjahr 2024

---

### Das warme Frühstück – der Energiekick für den Tag (TCM-Kochworkshop)

mit Sandra Weirauch (TCM-Ernährungsberatung)

**Dienstag, 30.04.2024, 18:30 – 21:30 Uhr; Mittelschulküche, Wiener Str. 44**

In der 5-Elemente Küche nach der traditionellen chinesischen Medizin ist das warme Frühstück quasi der Game-Changer für mehr Energie und der Wegbegleiter zum Wohlfühlgewicht. Es stärkt unsere Verdauungskraft und somit auch unser Immunsystem. Dass es nicht immer das klassische Porridge sein muss, lernt ihr in diesem Kochworkshop. Einfache und schnelle Varianten für den süßen und pikanten Gusto stehen am Programm.

Du erhältst Tipps, die dich beim Umstieg zum warmen Frühstück unterstützen und wie du am Morgen in kurzer Zeit ein nahrhaftes und leckeres Frühstück für dich und die Familie auf den Tisch bringst.

Gemeinsam werden wir unsere Gerichte verkosten und deren wohltuende Wirkung spüren. Die Gerichte können selbstverständlich zu jeder Tageszeit gegessen werden und sind auch als einfaches Abendessen perfekt.



**Anmeldung:** bis 15. April unter 0664/739 43 868 oder [bewegt-gesund@aon.at](mailto:bewegt-gesund@aon.at)

**Kosten:** € 40,-- (plus € 20 Lebensmittelkosten, wovon die Gesunde Gemeinde € 10 pro Person übernimmt)

**Mitzubringen:** Schürze, Gläser oder Tupperware zum Mitnehmen.

---

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

**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 Mag. Karin Steinkogler mit ihrem TEAM!**

Kontakt: Email [ks@karinsteinkogler.at](mailto:ks@karinsteinkogler.at), Tel. 0676/9492071



## ArbeitskreisleiterIn (2024/2025):



### Mag. Karin Steinkogler

Dunkelfeld-Vitalblut-Therapeutin und Energetikerin

Sternzeichen: Jungfrau

Hobbys: Draußen Sein (Laufen, Wandern, Schifahren, Garteln, ...)

Ich arbeite für die Gesunde Gemeinde, weil es schön ist, wenn es den Menschen körperlich, geistig und seelisch gut geht. Dabei unterstütze ich viele in meinem Beruf, und im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde auch gerne ehrenamtlich.

## Arbeitskreismitglieder:



### Ingeborg Fink-Schwarzmayr

Physiotherapeutin

Sternzeichen: Jungfrau

Hobbys: Aktivitäten in der Natur, Familie, Chor

Ich arbeite für die Gesunde Gemeinde St. Florian weil:  
Beruflich helfe ich den Menschen ihre Gesundheit wieder zu erlangen.  
Es ist mir ein Anliegen die Gesundheits-Kompetenzen unserer Mitbürger zu stärken, damit sie auch selber ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit verbessern und erhalten können.



### Thomas Holzmann

Orthopädietechnikmeister, „Freewheely“

Dipl. Multimedialer Kunsttherapeut, Kreativtrainer

Sternzeichen: Jungfrau mit Aszendent Krebs

Hobbys: Bogensport, Familie, Haus und Garten.

#### **Ich arbeite für die Gesunde Gemeinde St. Florian weil:**

Ich seit über zwanzig Jahren im Gesundheitsbereich beruflich tätig bin.  
Als Unternehmer ist mir die Nahversorgung der Florianerinnen und Florianer aller Generationen ein unmittelbares Anliegen. Themen rund um die Jugend beschäftigen mich in der eigenen Familie und als Arbeitsbegleiter beim OÖ Hilfswerk. Zukünftige gesundheitliche und gesellschaftliche Herausforderungen will ich mit Kreativität und Engagement meistern.



### Iris Lehner

Dipl. Kräuterpädagogin

Sternzeichen: Skorpion mit Aszendent Löwe

Hobbys: Lange Spaziergänge, Malen, Familie, Soziale Kontakte

Ich arbeite für die Gesunde Gemeinde St. Florian weil mir Gesundheit ein großes Anliegen ist und Prävention für mich einen großen Stellenwert hat.  
Gemeinsam mit Vereinen und Institutionen können wir Aktivitäten zum Thema Gesundheit durch gegenseitige Ergänzung und bessere Koordination organisieren.  
Gesundheit geht uns alle an!



### **Milena Hanisch**

Archivarin

Sternzeichen: Löwe

Hobbys: Zeit mit meinen 2 Söhnen verbringen; mich ehrenamtlich engagieren

Ich bin im Team, weil mich die verschiedenen Themen der Vorträge im „Gesunden Monat November“ interessieren und ich es fantastisch finde, dass dies für alle FlorianerInnen angeboten wird.



### **Maria Standhartinger**

Verkäuferin

Sternzeichen: Stier

Hobbys: Wandern, Walken, Skifahren, Saunieren, ...

Ich arbeite gerne im Team der Gesunden Gemeinde mit, weil auch für mich Gesundheitsthemen mit zunehmendem Alter immer wichtiger werden.

\*\*\*\*\*



### **Monika Wallner (Schriftführung)**

Gemeindebedienstete

Sternzeichen: Wassermann

Hobbys: Wandern, Radfahren, mit Menschen zusammen sein

Ich erstelle die Protokolle für die Sitzungen der Gesunden Gemeinde, helfe bei der Organisation von Veranstaltungen und bin auch selbst immer an Gesundheitsthemen interessiert.



# Archiv

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 Alkoholgenuß sowie die Zuckerkrankheit sind als wesentliche Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen 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 FlorjanerLaden um € 15 zu erwerben



Empfehlung von Sabine Allerstorfer

### Dinkelvollkornbrot

#### ZUTATEN

- 500 g Vollkornmehl
- 1 EL Salz
- 1,5 Pkg. Trockengerm
- 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](mailto: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 Wohlfühlerichte 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 Biol. Kräuternärrin Iris Lehner



## AKTUELLE VERANSTALTUNG(EN) FERIENPASS 2023:



### 26. Juli 2023: Gänseblümchenroise

**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. Wilbirg 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 Biskuitartenboden
- Staubzucker
- Optional: Heidel- und Himbeeren, Ribisel oder Erdbeeren

#### ZUBEREITUNG

Es handelt sich um einen schichten Biskuitboden, der durchgeschnitten und fippig 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-, Büffel- oder Kuhmilchmolke.

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, Mehlspesen, Aufsätze, Marmeladen u.v.m. zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezepte!



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 Allergiefähigkeit 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 „Alllasten“ 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@son.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 Nell



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)*



## 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





## 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](mailto: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](mailto: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 mit LACHEN gesund ist, wenn viele beim Kabarett  
mit Jaschi Anas am 6. Mai 2022 im Alton Kino  
Superwar!!!*

## Informieren Sie sich: Faktencheck: Coronavirus - Impfen schützt!

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

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

### 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-Immunsierung:

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“

Neups 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](mailto: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 Erntesegen 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 Gesichtcremen, 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?

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 Essigkurkerl, 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 Essigkurkerl 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](http://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 Groß-Bischof) am 19.11.2018 und

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

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.



Foto privat

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!



[www.kraeuterparadies.net](http://www.kraeuterparadies.net)

KRÄUTERPARADIES  
Familie Benischek



### 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.<sup>in</sup> 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 Kürbishof 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, Kürbishof 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)**