



WINKLARNER - GEMEINDEMITTEILUNG

23.8.2018

September

Nr. 08/18

Liebe Gemeindegewinnen und Gemeindegewirger!
Liebe Kinder, Jugend und Senioren!



„Gesund und Fit in Winklarn!“

Die Vision von der Initiative „NÖ Tut Gut“ ist es, dass der Gedanke der Gesundheitsförderung und Prävention in jede Gemeinde getragen wird, damit Sie als Gemeindegewirgerin bzw. Gemeindegewirger sich einen Lebensraum schaffen können, der Sie körperlich und mental fit hält.

Dazu gilt es die Menschen in ihrem alltäglichen Leben zu erreichen. Die Idee „Gesunde Gemeinde Winklarn“ zu werden, wurde im Jahr 2000 auf Vorschlag von GR Elfriede Baumgartner im Gemeinderat beschlossen. Im Frühjahr 2001 wurde dann der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ unter der Leitung von Fr. Baumgartner gegründet. Inzwischen sind viele Ideen umgesetzt worden, wie z. B. der Generationenspielplatz „Begegnen und Bewegen“, die Gesundheitstage, die alle 2 Jahre stattfinden, die Wanderungen, Vorträge und das Wohlfühlturnen für alle 55+. Alle Tätigkeiten finden ehrenamtlich statt. Seit 2015 darf ich den Arbeitskreis leiten und möchte mich bei allen bedanken, die in den vielen Jahren in irgendeiner Form geholfen haben.

Im Arbeitskreis arbeiten Menschen mit, einerseits die im Rahmen der **Gesundheitsvorsorge Aktivitäten**, angefangen von verschiedenen Turn- und Trainingseinheiten über die mentale Ebene bis hin zu Vorträgen und Workshops in Sachthemen wie Kräuter, Garteln usw., anbieten und andererseits die bei Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde tatkräftig mitarbeiten. Die Regionalbetreuerin Sabine Kromoser unterstützt uns von Seiten „NÖ Tut Gut“.

Winklarn bietet ein Programm für alle Generationen in den verschiedenen Bereichen. Auf den nächsten Seiten sind die wöchentlichen **Bewegungsangebote** nachzulesen. Prävention ist im Gesundheitsbereich einfach wichtig, deswegen laden wir Sie herzlich ein, mitzumachen.



Weitere Themen, mit denen wir uns beschäftigen sind:

„Ein regionales, saisonales und gesundes Speisenangebot liegt uns ganz besonders am Herzen. Mit der »Vitalküche« der Initiative »Tut gut!« wurde dabei ein sehr erfolgreiches Aushängeschild in Niederösterreich geschaffen“, freut sich Landesrat Martin Eichinger.

In Winklarn wird das Mittagessen für die Volksschul- und Kindergartenkinder frisch von „Tut Gut“ Wirt Martin Graf zubereitet. Durch die gute Qualität und die tolle Zusammenarbeit dürfen sich Winklarns Bildungseinrichtungen, sowie der Gemeinschaftsverpfleger über die 2. Auszeichnung freuen. Erstmals wurde Winklarn im Jahr 2016 ausgezeichnet.

Wir übernehmen Verantwortung und ermöglichen den Kindern, mit einem gesunden Essen versorgt zu werden, das schmeckt.

Bild (v.l.n.r.): Vitalküche«-Verleihung im Stift Göttweig: Alexandra Kappl (Leiterin Initiative »Tut gut!«), Eva Pils, Landesrat Martin Eichinger, Bgm. Sabine Dörner, Irene Öllinger (Programmleiterin »Vitalküche«)



Die **Wanderwege** in Winklarn sind teilweise nicht mehr begehbar, diese sollen streckenweise geändert oder aktiviert werden. Ein Bewegungspark mit **Outdoorfitnessgeräten** ist eine Idee, der nachgegangen wird. Die Belegung des Generationenspielplatzes ist uns ein wichtiges Anliegen. Ein **Schrittweg, Lehrpfad oder Themenweg, Bewusstseinsbildung hinsichtlich körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit, Ruhebänke zum Innehalten bzw. für kurze Pausen, ...** Es gibt viele Ideen, denen nachgegangen wird und die mit Hilfe der Bevölkerung umgesetzt werden sollen. Infos zu diesen Themen oder die Bitte um Mithilfe finden Sie zeitgerecht in der Gemeindegewirgerung.



Arbeitskreissitzung im Frühjahr 2018:

Foto AK Gesunde Gemeinde: sitzend v.l.n.r.: Peter Hülmbauer, Sabine Kromoser, Gernot Lechner, Eveline Aichinger; Stehend v.l.n.r.: Manuela Gumpoltsberger, Sigrid Hagen, Isabella Weniger, Heidrun Krejci, Erika Scherz, Manfred Bilderl, Lore Kastner, Hans Wögerer, Rupert Deinfalt, Manfred Scherz, Bgm. Sabine Dorner

Sollten Sie Interesse haben, beim Arbeitskreis mitzuarbeiten, melden Sie sich einfach am Gemeindeamt oder kommen Sie zur nächsten Arbeitskreissitzung am 8. Oktober 2018 um 18.00 Uhr aufs Gemeindeamt, Sitzungssaal, Tanngabenstr. 2.

Die Arbeitskreismitglieder und ich freuen uns über Verstärkung.

Mit den besten Grüßen

Ihre/Eure Bürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin **Sabine Dorner**

Das Bewegungsangebot

Turnsaal des Landeskindergartens Winklarn, Kindergartenstrasse 6:

Kindermentaltraining für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahre

1. Termin: **2.10.2018 bis 30.10.2018** (jeweils am Dienstag), Zeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

2. Termin: **6.11.2018 bis 4.12.2018** jeweils 5 Einheiten, Kosten: 70,--

Anmeldung bei Manuela Gumpoltsberger, Dipl. Kindermentaltrainerin unter 0650 876 8016 oder office@berufung-leben.at,

Auf spielerische Art lernen die Kinder: die Kraft der Gedanken kennen, wie sie positive Verhaltensmuster aufbauen können, Motivation und Zielerreichung, Konzentration, Entspannungstechniken, Selbstvertrauen stärken.

Bodyattack - Spaß an Bewegung? Starte jetzt durch!

Der BodyAttack Kurs bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. In jeder Einheit der 10 Kursstunden widmen wir uns unterschiedlichen Workouts, wie z.B.: 1 Einheit: Rückentraining, 1 Einheit: Bauch, Beine, Po, 1 Einheit: Koordination und Balance, 1 Einheit: Core Training... **8 Einheiten 80 Euro**

Start: 2. Oktober immer von 19.50 - 20.40 Uhr; 9., 16., 23. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November 2018

Yoga am Mittwoch: 03.10.2018 - 05.12.2018: 18.30 - 20.00 Uhr

Yoga am Donnerstag: 04.10.2018 - 13.12.2018: 17.00 - 18.30 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Die Yogakurse umfassen 10 Einheiten zu je 1,5 Stunden. Der jeweilige Kursbeitrag beläuft sich für Erwachsene auf €110,00; für Schüler und Studenten auf € 90,00. Anmeldungen sind jederzeit möglich. (kursfreier Tag: 1.11.2018)

Einladung zu einer Weihnachtssyogastunde: 20.12.2018: 17.00 - 18.30 Uhr und 19.00 - 20.30 Uhr

Für die Kurse benötigen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und eventuell einen Polster

Kursleitung: Regina Wesely, Gesundheitsyogalehrerin, 0664 / 3 123 843, E-mail: regina.wesely@bytom.at

Turnsaal der Volksschule Winklarn, Hauptstrasse 13:

Herrenturnen ab 1. Oktober 2018, jeden **Montag** von 19.00 – 21.00 Uhr mit Josef Frenzl

Rückenfit ab 2. Oktober 2018, jeden **Dienstag** von 18.45 – 20.00 Uhr mit Eveline Aichinger

Kräftigung der inneren Muskulatur, des Gleichgewichts und der Koordination, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Gymnastikmatte und festen Polster; Kursbeitrag: 10 Stunden zu € 40,--

Wohlfühlturnen für Männer und Frauen ab 55 mit Prim. Dr. Raschauer u. Lore Kastner

am **Mittwoch** von 15.00 – 16.00 Uhr, **am 3., 17. und 31. Okt., 14. und 28. Nov., 12. Dez. 2018**

Tischtennis ab 5. September 2018

jeden **Mittwoch**

18.00 – 19.00 Uhr Kinder u. Jugendliche bis 15 Jahre

19.00 – 21.00 Uhr Erwachsene

Jeden **Samstag**

10.00 – 12.00 Uhr Erwachsene

Gesundheitsorientiertes Bewegen - Damenturnen ab 27. September 2018

jeden **Donnerstag**, 18.45 – 20.00 Uhr mit Lore Kastner





Kostenlose SORTEN-2018 BESTIMMUNGSTAGE

13 SEPTEMBER

Lassen Sie Ihre **Mostbirnen** und **Wirtschaftsäpfel** von unseren Experten und Expertinnen bestimmen, und tragen Sie so zum **Erhalt der Sortenvielfalt** bei!

- Bezirksbauernkammer Amstetten** | 8 - 12 Uhr
Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten
- Bezirksbauernkammer Scheibbs** | 8 - 12 Uhr
Kapuzinerplatz 4, 3270 Scheibbs
- Bezirksbauernkammer Waidhofen/Ybbs** | 8 - 12 Uhr
Kapuzinergasse 9, 3340 Waidhofen/Ybbs
- BioBauernhof Adelsberger Randegg** | 18 - 20 Uhr
Puchberg 26, 3263 Randegg
- LFS Ottenschlag** | 8 - 11 Uhr
Schloßgasse 1, 3631 Ottenschlag
- MostBirnhäuser Ardagger** | 9 - 17 Uhr
Stift 14, 3321 Ardagger Stift
- Mostheuriger Hansbauer Hiebl Haag** | 14 - 17 Uhr
Krottendorf 12, 3350 Stadt Haag
- Naturhotel Steinschalerhof Rabenstein** | 10 - 18 Uhr
Warth 20, 3203 Rabenstein
- Presshausheuriger Reikersdorfer Neuhofen** | 15 - 19 Uhr
Greinöd 3, 3364 Neuhofen/Ybbs

Bitte 5-10 reife, unversehrte Früchte pro Sorte in ein Sackerl geben und jeweils ein eigenes Sortendatenblatt ausfüllen. Da keine Bestimmung vor Ort erfolgt, informieren wir Sie schriftlich über das Ergebnis.

Alle Informationen zu den Sortenbestimmungen und das Sortendatenblatt finden sie im Internet unter www.gockl.at/sortenvielfalt und bei ihrem Abgabeort.

SORTEN VIELFALT
im Mostviertel
www.gockl.at/sortenvielfalt

Lassen Sie sich nicht pflanzen - pflanzen Sie lieber Zukunft!

Mit Unterstützung des Landes Niederösterreich

Pflanzaktion

FÜR HOCHSTAMM-OBSTBÄUME

von 16.07. - 30.09.2018

AUF WWW.GOCKL.AT/PFLANZAKTION

Nutzen Sie jetzt die Aktion für Obstbaumssets - gefördert durch das Land Niederösterreich!

“Obstbaumpflanzaktion durch Zusammenarbeit der LEADER Regionen: Tourismusverband Moststraße, Eisenstraße Niederösterreich, Südliches Waldviertel Nibelungengau, Mostviertel Mitte, Kamptal, Verein Genussregion Waldviertler Kriecherl.”

Most Straße
AUSTRIA JUICE
Roiffeisen Meine Bank
ERTI GLAS
NV

Firmenneutrale Energieberatung

auf der Bau & Energie-Messe Wieselburg vom 28.-30.9.2018



Beratungsstand Energieberatung NÖ in der Europahalle
Praxisnahe und firmenneutrale Informationen und Beratung zu Ihren Fragen rund um Hausbau, Heizung, Sanierung etc. erhalten Sie kostenlos beim Beratungsstand der Energie- und Umweltagentur NÖ in der Europahalle

Vorträge im Obergeschoß der Europahalle (organisiert durch die ENU)

Freitag, 28. September 2018

- 12 Uhr Althausanierung und Wärmedämmung – energetische Sanierung
- 13 Uhr Neu bauen – energieeffizient und behaglich – Wärmedämmung, Fenster, Raumlüftung, Heizung
- 14 Uhr E-Mobilität: Bereit für den next level? – E-Autos gehört die Zukunft
- 15 Uhr Wärmepumpe, Pellets, Holz, Solar, ... – womit heizen?
- 16 Uhr Photovoltaikanlagen und Stromspeichersysteme, den eigenen Strom selbst erzeugen

Samstag, 29. September 2018

- 10 Uhr Althausanierung und Wärmedämmung - energetische Sanierung
- 11 Uhr Photovoltaikanlagen und Stromspeichersysteme, den eigenen Strom selbst erzeugen
- 12 Uhr **Schritt für Schritt zur richtigen Wohnform finden**, Tipps und Entscheidungshilfen bei Neubau und Sanierung, Arch. Thomas Wesely
- 13 Uhr Wärmepumpe, Pellets, Holz, Solar, ... – womit heizen?
- 14 Uhr **Meinen Garten natürlich gestalten**, DI Alois Graf, Landschaftsarchitektur
- 15 Uhr **Regenwasseremutzung im privaten Haushalt**, Dachwässer, Gründach, Speicherung, Versickerung, etc., DI Georg Zeleny
- 16 Uhr E-Mobilität: Bereit für den next level? E-Autos gehört die Zukunft

10-17 Uhr „Gartenplanung spezial“ - naturnahes Gestalten von Gärten
Gartenplanungs- und Gestaltungsberatungen (jeweils 30 Minuten/Projekt) durch Landschaftsarchitekt DI Alois Graf. Bitte Gartenpläne, Fotos, etc. mitbringen!
Anmeldung erforderlich: im Vorfeld oder direkt bei der Messe unter 07416 502.

10-18 Uhr Elektroautos testen – incl. firmenneutrale Beratung durch die EBNO

NÖ Heckentag

November 2018

NEU: Heuer werden die Pflanzen ausschließlich versendet – einfach auf www.heckentag.at bestellen und liefern lassen!

Heimische Sträucher und Bäume bester Qualität

Bestellfrist: 1. Sept. bis 17. Okt.
Hecken-Telefon: 029 52/43 44-830



Sonntag, 30. September 2018

- 9.30 Uhr Althausanierung und Wärmedämmung - energetische Sanierung
- 10.30 Uhr **MEIN Haus – von Anfang an, Grundsätzliches zum Traumhaus**, BM Ing. Ernst M. Jordan, MAS
- 12 Uhr Neu bauen – energieeffizient und behaglich - Wärmedämmung, Fenster, Raumlüftung, Heizung,
- 13 Uhr Wärmepumpe, Pellets, Holz, Solar, ... – womit heizen?
- 14 Uhr Photovoltaikanlagen und Stromspeichersysteme, den eigenen Strom selbst erzeugen
- 15 Uhr E-Mobilität: Bereit für den next level? E-Autos gehört die Zukunft

13.30 – 16.30 Uhr „Hausbau spezial“ zum Thema Hausplanung
BM Ing. Ernst Michael Jordan MAS bietet eine Orientierungshilfe im Irrgarten von tausend Fragen, Ratgebern, Ratschlägen, Musterhausparcs und Baumessen. Sie erfahren, wie Räume zusammenhängen, wie sie einander beeinflussen – wie schlau und schön nicht teuer sein muss. Eine reiche Palette an Grundriss-Ideen wird an diesem Nachmittag LIVE skizziert!

Nähere Infos zu allen Messeaktivitäten unter www.messewieselburg.at

Weitere Informationen
Energie- und Umweltagentur NÖ, Büro Amstetten
Tel. +43 (0)7472 614 86 | amstetten@enu.at | www.enu.at





Lust auf frische Salatvariationen?

Dann seid ihr von

Do. 6. 9. 2018 - So. 9. 9. 2018

genau richtig bei uns in Schaffenfeld im



07472/62270 *um Reservierung wird gebeten!*



*Mittags, Abends, bei Regen & bei Sonnenschein ...
wir freuen uns auf euer Kommen*

**Do. - Sa. von 11:00-14:00 & 16:30-21:00
Sonntag von 11:00 - 14:30**

Wir laden ein ...

Patagonien - der Ruf der Wildnis

von und mit Gregor Sieböck

Samstag, 10. November 2018

Beginn: 19.00 Uhr Einlass: 18.00 Uhr

Festsaal der Gemeinde, Hauptstraße 13,
3300 Winklarn

Riesige Gletscher, wilde, frei fließende Flüsse, mystische, uralte Wälder, die Begegnung mit Walen, dem Puma und Kondor und die unendliche Weite der oft noch unberührten Landschaft Patagoniens verzaubern wohl jeden Reisenden. Der Weltenwanderer Gregor Sieböck erkundet diese Region im Süden von Chile und Argentinien immer wieder aufs Neue. Zu Fuß, mit dem Kajak und auf dem Rücken der Pferde macht er sich in die Wildnis auf. Es ist das Ausgesetztsein in der Natur, die intensive Begegnung mit Leben und Tod, die oftmals großen Strapazen und die darauf folgende wundervolle Entspannung, die den Zauber des Lebens im Rhythmus der Erde ausmachen. Neben der unberührten Natur sind es aber auch die Begegnungen mit den Menschen, die Gregor immer wieder nach Patagonien ziehen. Über die Jahre sind tiefe Freundschaften mit Gauchos, Abenteurern und Lebenskünstlern entstanden und so wird ihm das Zauberland am Ende der Welt immer mehr zur Heimat. Aus all diesen Abenteuern entstand – in Geschichten und Bildern – eine Reise in das Herz von Patagonien, die zutiefst berührt.

Eintritt: VVK: € 10,-- AK: € 12,--

Karten sind am Gemeindeamt erhältlich unter sabine.dorner@winklarn.gv.at oder eva.pils@winklarn.gv.at, 07472 64 319 17

Das Team der „Gesunden Gemeinde Winklarn“ freut sich auf Ihr zahlreiches Kommen!

