



Gesunde Gemeinde Navis Jahresbericht 2011



Arbeitskreisleitung

SR Dir Alois Parigger



Es erfüllt mich Freude, dass es gelungen ist, das Projekt „Gesunde Gemeinde Navis“ auf die Beine zu stellen. Der Gemeinderat hat in der Gemeinderatssitzung vom 16.2.2011 den einstimmigen Beschluss gefasst das Projekt zu fördern und zu unterstützen. Navis ist damit die erste „Gesunde Gemeinde Tirols“.

Der Geschäftsführer des AVOMED (Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung Tirols) **Friedrich Lackner** unterstützt dieses Projekt dankenswerterweise tatkräftig.

„In Tirol gibt es dieses Projekt leider noch nicht. Wir „beknien“ die Gesundheitspolitiker allerdings in regelmäßigen Abständen mit dem Wunsch zur Finanzierung derartiger Projekte in Tirol.

Die „Gesunde Gemeinde Navis“ könnte somit nicht nur ein bedeutender Schritt für Navis, sondern auch ein Umdenken und Vorbild für ganz Tirol sein!“

Dipl. Sr. Waltraud Tamsamani

Nach den „5 Säulen der Gesundheit“ - ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, REGENERATION, UMFELDGESTALTUNG und MENTALE HYGIENE - suchten wir die Veranstaltungs- und Bildungsthemen im vergangenen Jahr aus. Zur Eröffnungsveranstaltung begrüßten wir den Arzt und Buchautor Dr. Edgar Raschenberger und Dipl. Sr. Raingard Raschenberger. Mit Stolz durften wir erkennen wie wichtig die Naviser Bürger das Thema Gesundheit nehmen. Im Jahre 2011 haben wir 16 verschiedene Veranstaltungen organisiert, dabei konnten sich mehr als 500 Besucher wertvolle Informationen holen.



GR Familienreferentin Martina Höllrigl

„Warte nicht auf den Wind, nimm das Ruder selber in die Hand.“

Ich denke dieses Sprichwort beschreibt ziemlich treffend, was sich in unserer „Gesunden Gemeinde Navis“ im letzten Jahr getan hat.



Wir wollten und möchten weiterhin die Eigenverantwortung unserer Bürger für ihre Gesundheit und Lebensqualität stärken. Man hat am Interesse und an der regen Teilnahme unserer Veranstaltungen gemerkt, dass uns allen die Gesundheit am Herzen liegt. Ich glaube, wir können stolz auf diese Initiative sein. Ich möchte mich bei allen bedanken, die dieses Ruder in die Hand genommen haben und dieses Projekt, auf welche Art auch immer, mitgestaltet und mitgetragen haben.

Und immer dran denken:

„Lachen ist eine körperliche Übung von größtem Wert für die Gesundheit!“

Arbeitskreis

Dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Navis“ gehören folgende Personen an:



h.l.: **Alois Parigger, Martina Höllrigl, Konrad Plautz, ,**
v.l.: **Waltraud Temsamani, Birgit Mayr, Gerhard Omminger,**
BM Hubert Pixner

Auf dem Bild fehlen die Ortsbäuerinnen **Helene Peer** und **Maria Volderauer**
und **Lisi Moser.**



Aktionen und Aktivitäten in Navis 2011

1. Eröffnungsabend	10.3.2011	Projektvorstellung Alois Parigger „Die 5 Säulen der Gesundheit“ „Ernährung: Gestern- Heute-Morgen“	<i>Dr. Raschenberger</i> <i>Dipl Sr Raingard Raschenberger</i>
2. Veranstaltung		„Fit for family!“ Treff für Mütter mit Kinder bis 3Jahren!	<i>GR Martina Höllrigl</i>
3. Veranstaltung	19.3.2011	„Wie kann Sport gesund sein?“	<i>Mag. Gerhard Mayrhuber</i>
4. Veranstaltung	5.Mai 2011	„Der Garten übers Jahr!“	<i>Dir Rupert Mayr</i>
5. Veranstaltung	16.5.2011	„Powerwalking“ Außernavis und Innernavis jeden Montag bis Oktober	
6. Veranstaltung	24.5.2011	„Ernährung- eine wichtige Säule der Gesundheit“ Über Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente - mit Kochvorführung	<i>R.Raschenberger, W.Temsamani</i>
7. Veranstaltung	31.5.2011	„Herstellung von Kräutersalben“	<i>Sylvia Eller</i>
8. Veranstaltung	18.Juni 2011	„Kräuterwanderung – Um Kraut und Unkraut“	<i>Waltraud Ploner</i>
9. Veranstaltung	21.Juni 2011	„Chancen der Regionalität“ <i>Gesundheit und Erfolg durch Schaffung ökologischer Kreisläufe</i>	<i>Agar-Ing. Michael Lebesmühlbacher</i>
10. Veranstaltung	9.Juli 2011	„Radwandertag“ zur Laponen Alm in Gschnitz	<i>Gerhard Omminger</i>
11. Veranstaltung	30.8. bis 1.9.2011	Zirkus Sommer Navis mit Zirkuspädagogen <i>Jürgen Wiehl</i> 1 Tag Zirkus-Aufführung mit der <i>Eulen-Musik</i>	3 Tage workshops mit den Kindern
12. Veranstaltung		„Europa-Ralley“ Kindersommer in der Mühle -- <i>Initatoren Naviser Trachtenverein</i>	Fragespiel zu den Staaten Europas 3.9.2011
13. Veranstaltung	10.Okt bis 5.Dez 2011	„Wirbelsäulengymnastik“	<i>Physiotherapeutin Maria Peer</i>
14. Veranstaltung	14.Okt bis Dez 2011	„Sanfte Bewegungen für Junggebliebene“ einzige Veranstaltung, die nichtdurchgeführt wurde (nur 5 Anmeldungen)	<i>Angelika Geir</i>
15. Veranstaltung	13.10.2011	„Wickel – Bachblüten – Kräuter“	<i>Mimy Krakers, Brigitte Hofer</i>
16. Veranstaltung	16.10.2011	„Sportmedizinische Messungen“ mit 25 Teilnehmer - Fußballer und Hobbysportler	<i>Gerry Mayrhuber</i>
17. Veranstaltung	29.11.2011	„Lebensqualität in der Familie“	<i>Angelika Wagner</i>

Bilder zu den Aktivitäten in Navis 2011



Am 10.März 2011 fand die **Eröffnungsveranstaltung** zum Projekt „**Gesunde Gemeinde Navis**“ statt.

Der Kultursaal war um 20 Uhr bis auf den letzten Platz gefüllt.

Mit großer Freude begrüßte **Waltraud Temsamani** alle Anwesenden im besonderen BM **Hubert Pixner**, LAbg **Konrad Plautz**, Vizebm **Vinzenz Gebauer** und mehrere Gemeinderäte.

Weiters hieß sie die Referenten **Dr. Edgar Raschenberger** und **Dipl Sr Raingard Raschenberger** willkommen.

BM Hubert Pixner begrüßte die Zuhörer und freute sich über das Zustandekommen des Projekts „**Gesunde Gemeinde Navis**“.

Anschließend stellte **Alois Parigger** die Ziele und die Umsetzung des Projekts „Gesunde Gemeinde“ anhand einer Powerpoint Präsentation vor.

Themen des Eröffnungsabends waren die „**5 Säulen der Gesundheit**“

Ernährung, Bewegung, Entspannung (Regeneration), Umfeldgestaltung, Mentale Hygiene (Gesundes Gedankengut)

und

Ernährung – Gestern- Heute – Morgen



3. Veranstaltung
„Wie kann Sport gesund sein?“

19.3.2011

Mag. Gerhard Mayrhuber

Aus den **5 Säulen der Gesundheit** war dieses Mal das Thema **„BEWEGUNG“** gewählt. Im Hauptreferat erklärte **Mag. Gerhard Mayrhuber** äußerst interessante Zusammenhänge, warum Bewegung und Sport die Gesundheit fördern und unterstützen können.

Drei Hauptbereiche wurden angesprochen:

Ausdauer, Kraft und Koordination.

Wie reagiert unser Körper ohne ausreichende Bewegung, wie bei falscher Belastung und wie bei nicht gezieltem Aufbau der drei Hauptbereiche? Anhand eindrücklicher Beispiele - meist in witziger Art - verstand es Gerhard Mayrhuber, die Zuhörer auf die richtige Spur zu führen.

Ausdauertraining muss in einem Zeitraum von mindestens 8 Wochen sehr vorsichtig aufgebaut werden. Niemals ist Überforderung förderlich.



4. Veranstaltung

„Der Garten übers Jahr!“

5. Mai 2011

Dir Rupert Mayr

Dir Rupert Mayr berichtete von seinen besonderen Projekten mit seinen Schülern, denen er mit viel Wissen und Liebe das Bearbeiten des Bodens, das Pflanzen und Säen, das Betreuen und Beobachten der Pflanzen und der Bäume im Garten beibrachte.

Den Bezug zu einer gesunden Lebensführung in Verbindung zu einer geistig-seelischen positiven und verantwortungsvollen Grundhaltung, das wusste Rupert Mayr hervorragend zu vermitteln.

Mit wunderschönen Bildern zeigte er wie viel Freude und wertvolle Nahrungsmittel ein gut betreuter Garten liefern kann.

Die vielen Tipps und Ratschläge waren fundiert und mit großem Wissen versehen. Die anschließende Fragerunde dauerte bis 10 Uhr 45.



5. Veranstaltung ab 16.5.2011 „Powerwalking“

Powerwalking – Fit in die Woche



Ab Montag, den 16. Mai 2011 jeden Montag bis Ende September

Vormittag: 9 Uhr 00
Abends: 19 Uhr 00

Animatoren:

Lisi Moser, Günther
Vogelsberger, Birgit
Mayr

Mit viel Gaudi und Einsatz – ja selbst bei verfrühtem Schneefall - beteiligten sich die „Powerwaker“ beim Erwandern unterschiedlicher Ziele im Gemeindegebiet von Navis. Besonderer Dank gilt den „Animatoren“ **Birgit Mayr**, **Lisi Moser** und **Günther Vogelsberger**.



6. Veranstaltung

24.5.2011

„Ernährung - eine wichtige Säule der Gesundheit“

Ernährungsberaterin Raingard Raschenberger und
Dipl Sr Waltraud Tamsamani

Informationen über Nährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette) und ihren unterschiedlichen Bedeutungen und Wirkungen auf den menschlichen Körper sind leicht verständlich vorgetragen worden.



Die immense Wichtigkeit der Vitamine, der Spurenelemente und der Ballaststoffe wurden im Plauderton während der Kochvorführung leicht verdaulich serviert.



In die Räumlichkeiten des Außernaviser Feuerwehr-Hauses waren zahlreiche Frauen und ein paar wenige Männer gekommen. Alle sind mit Aufmerksamkeit den Vorführungen gefolgt.

Ein herzliches Danke an die Ortsbäuerin von Außernavis **Maria Volderauer** für die Organisation.

7. Veranstaltung
„Herstellung von Kräutersalben“

31.5.2011
Sylvia Eller

Unter Anleitung von **Sylvia Eller** stellten die Teilnehmer Kräutersalben her. Das Wissen um Kräuter und deren Heilwirkungen wieder zu entdecken und als einfache „Hausmittel“ anzuwenden, dies gelang der Leiterin vorzüglich.



Die „Kräuterweibelen“ waren mit viel Eifer und auch mit großem Spaß bei der Sache. So konnten alle mit mehreren selber hergestellten Kräutersalben nach Hause gehen und die Wirkung ausprobieren.



8. Veranstaltung
„Kräuterwanderung – Um Kraut und Unkraut“

18.Juni 2011
Waltraud Ploner

Am Vormittag waren die Teilnehmer auf der Suche nach Kräutern in den Wiesen und Feldern von Navis unterwegs. Pflanzen zu erkennen und zu bestimmen war das erste Ziel dieser Kräuterwanderung.



Jede Pflanze besitzt ihre eigenen und besonderen Inhaltsstoffe, wie

Alkaloide, Farbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Schleimstoffe, usw.

Die vielen Fragen an **Waltraud Ploner** bekundeten das große Interesse der Teilnehmer. Am Nachmittag wurden die gesammelten Pflanzen verarbeitet.

Kräutersalze, Essenzen wurden hergestellt und das *Haltbarmachen* von Kräutern erlernt.



**9. Veranstaltung
CHANCEN durch REGIONALITÄT**

21. Juni 2011

Agrar-Ing. Michael Lebesmühlbacher

„Gesundheit und Erfolg durch Schaffung ökologischer Wirtschaftskreisläufe“ war der Untertitel dieser Veranstaltung.



Ein kleiner Kreis von wirklich Interessierten war gekommen. Mit großer Sachkenntnis zeigte *Michael Lebesmühlbacher* Chancen und Möglichkeiten auf, wie auch in Navis ein Erfolg durch regionales wirtschaften erzielt werden kann. Die anschließende Diskussion zeigte aber auch wie schwierig es ist, sich neu zu orientieren und bestehende Strukturen aufzulösen und neue zu schaffen. Die Gesprächsrunde diskutierte intensiv bis 11 Uhr.



10. Veranstaltung
Gemütlicher RADWANDERTAG
Ziel: Lapones Alm in Gschnitz

9. Juli 2011
mit Gerhard Omminger



Einen „gemütlichen“ Radwandertag organisierte Arbeitskreismitglied und Sportvereinsobmann **Gerhard Omminger**. Das Ziel war die Lapones Alm in Gschnitz.

Mehrere Sportbegeisterte standen pünktlich bereit zur gemeinsamen Radtour.

Der älteste Teilnehmer hatte schon nach wenigen Kilometern eine Radpanne – einen „Patschen“. Die „Profis“ reparierten den Schaden innerhalb weniger Minuten.



Es war ein herrlicher Tag und die Radwanderung war für alle ein großer Genuss.



11. Veranstaltung

30.8. bis 1.9.2011

Zirkus Sommer Navis

Jürgen Wiehl

ist Leiter des **Zentrums für Zirkus und bewegtes Lernen** in Halle (BRD). Er ist Zirkus- und Sozialpädagoge. Als Jongleur und Zirkuspädagoge verfügt er über ein reiches Repertoire an Zirkus- und Jonglagentechniken.



Diese Veranstaltung war besonders beeindruckend und für alle Kinder unvergesslich. Drei Tage (Di, Mi, Do) übten die jungen Künstler die verschiedensten Tricks und Kunststücke ein: Jonglieren, Seiltanzen, Clownerie, Yo-Yo, .. sie übten sich als Tierbändiger und Akrobaten.... In verschiedenen Gruppen wurde Kleider genäht, Kulissen hergestellt,...

Am Freitag war dann die große Aufführung am Platz vor dem Widum in Navis. Die Kinder- und Jugendblasmusik „Eulenmusig“ spielte flotte passende Musikstücke.



Für dieses großartige Event gebührt ein riesiges Dankeschön Katharina Lammers, GR Martina Höllrigl, Ingrid Eppensteiner, Christa Tost und den vielen Müttern, die sich für die Vorbereitung des **Zirkus Navisello** engagiert haben.

Für das Zustandekommen dieser Veranstaltung waren auch einige Firmen - durch ihre großzügigen Spenden – mitverantwortlich.

BM Hubert Pixner, Firma Jürgen Tragler, Firma Troger & Bacher – Hanspeter Spörr, Firma Ruetz, Sylvia und Ewald Salchner KIWI, sowie freiwilligen Spenden.





Ein gelungenes Fest für Jung und Alt!
FREUDE IST DER BESTE JUNGBRUNNEN



12. Veranstaltung**3. Sept 2011****„Kindersommer in der Mühle – eine Europa-Ralley“****Initiatoren: Naviser Trachtenverein**

Im wunderschönen und unberührten Bereich der Grüner Mühle organisierte der Naviser Trachtenverein die „Europa-Ralley“. Ein Fragespiel zu den Ländern Europas. Die Kinder wurden mit Getränken und einer Jause versorgt. Für alle ein angenehmes Erlebnis in freier Natur.

13. Veranstaltung**10. Okt bis 5. Dez 2011****„Wirbelsäulengymnastik“****Physiotherapeutin Maria Peer**

Die Gesunderhaltung und Stärkung der Wirbelsäule ist ein allgemein wichtiges Anliegen der Bevölkerung.

Der beste Weg, um „Kreuzschmerzen“ zu verhindern oder zu lindern, sind gezielt gewählte Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilitätsübungen.

Zahlreiche Anmeldungen bewirkten, dass zwei Kurse abgehalten werden mussten.

Je Kurs 15 Personen. Insgesamt 9 Abenden für jede Gruppe.

Physiotherapeutin Maria Peer verstand es großartig ihr Wissen den Teilnehmern nahe zu bringen. Alle waren voll des Lobes.

14. Veranstaltung**13.10.2011****„Wickel – Bachblüten – Kräuter“****Mimy Krakers, Brigitte Hofer**

Alternative Möglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden unserer Kinder zeigten **Mimy Krakers und Brigitte Hofer** einer größeren Gruppe von interessierten Müttern. Viele wertvolle Tipps konnten sie mit nach Hause nehmen.

15. Veranstaltung

16.10.2011

„Sportmedizinische Messungen“ mit Gerry Mayrhuber

25 Teilnehmer - Fußballer und Hobbysportler



Am Fußballplatz wurden die Teilnehmer in Dreier-Gruppen eingeteilt und auf drei unterschiedlich schnelle Laufrunden geschickt: 6 km/h, 8km/h und 12km/h.

Nach jeweils 2 Minuten Laufzeit wurden die Laktatmessungen vorgenommen.

Im Anschluss versammelten sich alle Teilnehmer im KIWI zu einer Nachbesprechung und zur Auswertung der gemessenen Laktatwerte. Die Teilnehmer erhielten eine fundierte Basis (Leistungsblatt) wie sie ihre Leistung gezielt und den aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen angepasst steigern können.



16. Veranstaltung

29.11.2011

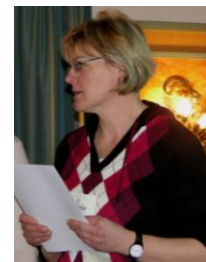
„Lebensqualität in der Familie“

Angelika Wagner



Diese Veranstaltung wurde von den Ortsbäuerinnen **Helene Peer** und **Maria Volderauer** initiiert.

Helene Peer konnte eine große Anzahl von Besuchern begrüßen.



Angelika Wagner verstand es mit ihrer sehr sympathischen Art, dieses Thema hervorragend und leicht verständlich darzubieten.

Mit großem Einfühlungsgefühl ließ sie auch Nicht-Gern-Gehörtes anklingen und welche Verhaltensweisen Ursachen für eine positive Lebensqualität sein könnten.