



Gesunde Gemeinde Navis

Jahresbericht 2012



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“.

***Im zweiten Jahr „Gesunde Gemeinde“
Das größte und wertvollste Gut auf Erden ist die
Gesundheit.***

Um sie zu schützen, bedarf es einiger Anstrengung, doch oft kommen wir über gute Vorsätze nicht hinaus. Es ist nicht immer leicht, einen gesunden Lebensstil zu führen, und damit den eigenen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten.

Die „Gesunde Gemeinde Navis“ möchte hier ansetzen und die Bürgerinnen und Bürger durch zahlreiche Angebote unterstützen, ihren Alltag gesund zu gestalten.

So wie im vergangenen Jahr haben wir auch 2012 wieder Aktivitäten, Vorträge und Initiativen angeboten und damit Hilfestellung für die Erhaltung oder Verbesserung unserer Gesundheit gegeben.

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. Auch im Jahre 2012 haben wir wieder verschiedene Veranstaltungen organisiert. Mit großer Freude stellen wir fest, dass die Naviser das Angebot nützen. Dies ist uns Motivation und Förderung.



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 2012

1. Veranstaltung 1. März 2012

„Woran erkennt man hochwertige Lebensmittel“

Die besten Insidertipps!

Referentin: Mag Angelika Kirchmaier

2. Veranstaltung 19. April 2012

„Krebs – und wie damit umgehen lernte!“

Referentin: Dipl. Sr Raingard Raschenberger

3. Veranstaltung Kurspaket im März gestartet

„Wirbelsäulen Gymnastik“

Physiotherapeutin Maria Peer

4. Veranstaltung ab Mai 2012 bis Oktober

„Powerwalking“ Außernavis und Innernavis jeden Montag und Dienstag

Birgit Mayr, Lisi Moser, Günther Vogelsberger

5. Veranstaltung 6. Juni 2012

„JUNGSEIN – immer gesund bleiben“ *Dr. Edgar Raschenberger*

Über Hormone, Vitamine und wundersamen Substanzen

Tipps für junge NaviserInnen

6. Veranstaltung 15. Sept 2012

„Radwandertag zur Laponies Alm in Gschnitz“ mit Gerhard Omminger

7. Veranstaltung 9. Sept 2012

„Familien Gottesdienst am Zobersee“

8. Veranstaltung 21. Juni 2011

„Herstellung von Salben“ *Sylvia Eller*

Wurzelsalben, Wintersalben, Ringelblumensalbe

9. Veranstaltung 5. Nov bis 10. Nov 2012

„Gesundheitstage“

Erste Hilfe, Qi Gong, Homöopathie, Osteopathie, Zaubereien, Zumba, Burn Out, („I pocks nimmer“), mentale Fitness

10. Veranstaltung 13. Dez 2012

„Räucher Workshop“ *Sylvia Eller*

Herstellung von Heil- und Räucherkräutern für die Raunächte

Bilder zu den Aktivitäten in Navis 2012

1. Veranstaltung

1.3.2012

**„Woran erkennt man hochwertige Nahrungsmittel
– die besten Insidertipps!“**

Mag. Angelika Kirchmaier

Wir starten mit einem Informationsabend der allseits bekannten
Frau Mag. Angelika Kirchmaier

Donnerstag, 1. März 2012

19 Uhr 30

KIWI

Eine wichtige Säule der Gesundheit ist die Ernährung. In unserer Zeit der immensen Vielfalt an Nahrungs- bzw. Lebensmitteln, fällt es immer schwerer zu entscheiden was ist hochwertig und was minderwertig.

Insidertipps können es uns erleichtern.

Unkostenbeitrag: 7€



2. Veranstaltung „Wirbelsäulen Gymnastik“

März 2012
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 zubringen. Alle waren voll des Lobes.

3. Veranstaltung „Powerwalking“

ab Mai bis Sept 2012

Fitness für Jung und Alt, Dick und Dünn

Es schont die Gelenke, beansprucht 660 Muskeln, 206 Knochen und kurbelt den Kreislauf und die Fettverbrennung an: Power-Walking ist geeignet für jedermann.

Warum Power-Walking?

Die Vorteile:

Schonung der Gelenke: Im Gegensatz zum Laufen bleibt beim Walken immer ein Fuß am Boden. Die Hüft-, Knie- und Fußgelenke tragen demzufolge nur das eigene Körpergewicht - beim Laufen werden diese Gelenke mit dem Drei- bis Vierfachen des Körpergewichts belastet.

Abbau von Fettpölsterchen und Stress
Beim langsameren Walken bleibt der Puls in der Regel im aeroben Bereich. Der Organismus verfügt so über ausreichend Sauerstoff: Er greift die Fettdepots an und aktiviert das gute Stresshormon ACTH. Das macht auch den Kopf frei und den Verstand wach.

Verdichtung der Knochenmasse: Ab dem 40. Lebensjahr schwinden jährlich 0,5 bis 1,5 Prozent der Knochenmasse. Osteoporose, der übermäßig rasche Abbau der Knochensubstanz, kann entstehen. Ausdauerndes, regelmäßiges Walken wirkt dem entgegen. Es sorgt dafür, dass das Calcium aus der Nahrung in die Knochen gelangt.

Walken kann man immer und überall: Ob auf dem Asphalt, über Stock und Stein, im verschneiten Gebirge oder auf feuchten Waldwegen, Walken ist immer möglich. Einzige Voraussetzung: Die Kleidung passt.



- Montag, den 14.5.2012 19
Uhr Kindergarten Außernavis mit
Günther Vogelsberger
- Dienstag, den 15.5.201 19
Uhr 15 Parkplatz Grün mit
Birgit Mayr, Lisi Moser

„Krebs. Eine Krankheit, die jeder kennt und die doch so viele Fragen offen lässt.

Lernen wir die Vorgänge verstehen, die zu dieser Krankheit führen.

Information lindert zwar nicht das Leid, die Belastung der Patienten und Angehörigen, trägt aber zum besseren Verständnis des Krankheitsverlaufs und der Therapie bei.

Beeindruckend offen und mit Intensität schilderte Raingard Raschenberger den Verlauf ihrer Erkrankung. Wie sie mit der seelischen Belastung umging, welchen Therapien sie sich unterzog – all dies erzählte sie freimütig. Zu den Fragen der Zuhörer nahm sie Stellung, sie verteilte keine Ratschläge, sondern berichtete nur vom Fortschreiten ihrer Krankheit und welche Maßnahmen sie im Einvernehmen mit ihrem Mann (Dr. Raschenberger) getroffen hatte.

Die Zuhörer hatten ein Menge Fragen, die von Raingard und Edgar beantwortet wurden.



Alois Parigger, Walli Temsamani mit Raingard und Edgar Raschenberger (v.l.n.r.)
Foto: mühlbacher

„Der Krebs - und wie ich damit umgehen lernte“

■ NAVIS (em). Die Gesunde Gemeinde Navis veranstaltet am 19. April, um 20 Uhr im KiWi einen Vortrag zur Krankheit Krebs. Ausführungen wie „Ich glaubte immer mehr an die Gesundheit und vergaß die Krankheit“ bietet Dipl.Sr. Raingard Raschenberger. Im Anschluss daran werden von Dr. Edgar Raschenberger diesbezügliche Fragen beantwortet und auch Denkanstöße in Bezug auf die „5 Säulen der Gesundheit“ Ernährung, Bewegung, Entspannung (Regeneration), Umfeldgestaltung und Mentale Hygiene (Gesundes Gedankengut) gegeben. Der Arbeitskreis „Gesundes Navis“ lädt interessierte Zuhörer herzlich ein.

190489

Über Hormone, Vitamine und wundersame Substanzen und ihren besonderen Wirkungen erzählte **Dr. Raschenberger** dem versammelten „jungen“ Volk aus Navis. Die Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit der Landjugend initiiert.



Über Hormone, Vitamine und wundersame Substanzen

Tipps für junge Naviser Innen und Außen

Mittwoch, 6.Juni 2012 20 Uhr KIWI

Referent: **Dr. Edgar Raschenberger**

Der schlechte Gesundheitszustand österreichischer Kinder und Jugendlicher wird laut einer Studie das Gesundheitssystem schwer belasten.

- **Es geht um Gesundheit und mögliche Folgekosten.**
- **Prävention in Form von Bewusstseinsbildung!**



„Sei gesund, sei du selbst“

Es war wohl ein unglaublich beeindruckender Vortrag. Wie unvorstellbar wirksam winzige Mengen besonderer Substanzen in unserem Körper wirken. Die Jugend wurde sicherlich zum ersten Mal mit so einer tief beeindruckenden Vorstellung konfrontiert. Für viele war dieser Vortrag eine Offenbarung.

6. Veranstaltung

„Radwandertag zur Lapones Alm in Gschnitz“

mit Gerhard Omminger

15.9.2012



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.



Wegen Schlechtwetter wurde diese Radwanderung vom Juni auf den September verlegt.

7. Veranstaltung
„Familien Gottesdienst am Zobersee“

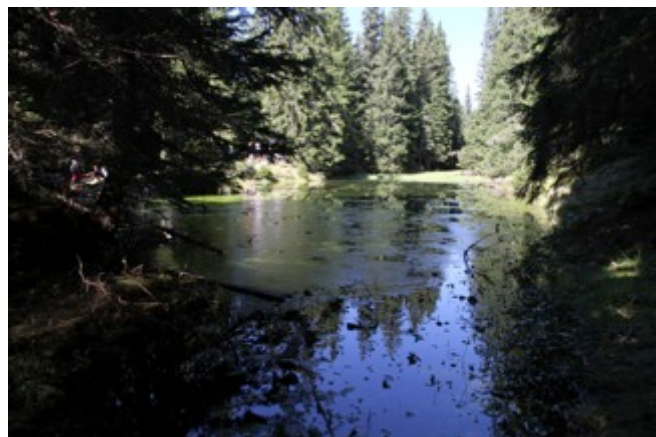
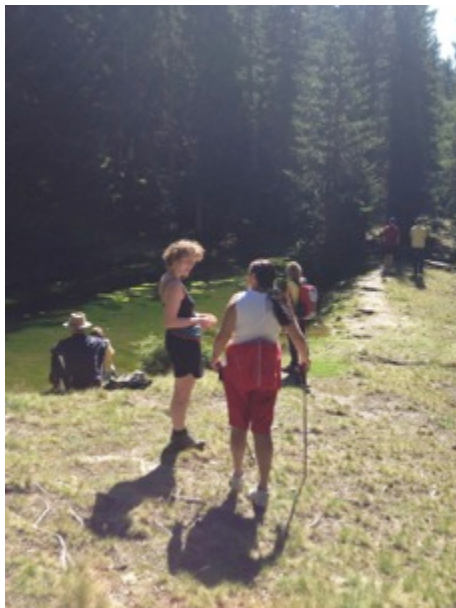
9.Sept 2012

Der katholische Familienverband und die Gesunde Gemeinde Navis
laden zum Familiengottesdienst am

**Sonntag , den 9.Sept 2012 um 12 Uhr
am Zobersee** herzlich ein.

Treffpunkt 11 Uhr beim Spielplatz
Kerschbaumsiedlung.

Für Speis und Trank möge bitte jeder
selbst sorgen!



Bei schönstem Wetter wanderten viele
Familien zum Zobersee.

Thomas Garber gestaltete
den Gottesdienst, die
Mädchen spielten mit den
Querflöten, ... in der
großen Stille waren alle
mit ganzem Herzen dabei
und empfanden den
Reichtum des Lebens in
gesunder Natur.



8. Veranstaltung
Herstellung von Salben

25.Okt 2012
Silvia Eller

„Herstellung von Salben“

Wurzelsalbe (Beinwell)
Wintersalbe (gegen Erkältungen)
Ringelblumensalbe



Donnerstag, 25.10.2012
17 Uhr 00
Widum Veranda



Max. 15 Personen Unkostenbeitrag 20 €
Anmeldungen Tel: 0699 10693389, 0664 73971415

Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält,
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,
Was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

Friedrich Hebbel (1852)



Silvia versteht es die Teilnehmer zu begeistern. Mit viel Freude wurden die Salben hergestellt und zur richtigen Anwendung mit nach Hause genommen. Silvia gibt auch gerne ihr großes Wissen über die vielen Anwendungsmöglichkeiten von Pflanzen weiter. So waren auch diesmal die Teilnehmer voll des Lobes.

9.Veranstaltung



1.NAVISER GESUNDHEITSTAGE



5.Nov. bis 10.Nov 2012

Zu den ersten Naviser Gesundheitstagen laden wir Dich herzlich ein.
Schau Dir das Angebot an, suche etwas Passendes für Dich aus
und nimm daran teil!



*Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß,
das Gesundheitswissen ist mäßig,
das Gesundheitsverhalten ist miserabel!*

Christian Morgenstern (1871- 1914)

MONTAG und DIENSTAG
5. und 6. Nov.2012

20 Uhr 00 Kindergarten
Außernavis

ERSTE HILFE für Zuhause Emmerich Vielgut

Anmeldungen bis Sa, 3.11.2012

Wie helfe ich gezielt und richtig?



Bei Verbrennungen, Schnittwunden, Verschlucken, bei Verstauchungen, ...

Die beiden Abendkurse bilden eine Einheit!



ACHTUNG: Anmeldungen für Erste Hilfe, Qi Gong, Zumba Tanz
(wegen begrenzter Teilnehmerzahl)

bei

Alois Parigger: 0699 10693389 oder
Martina Höllrigl: 0664 2363777

MITTWOCH
7.Nov. 2012

17 Uhr 00 Gymnastikraum
Unterkirche

QI GONG - Schnupperkurs

Monika Brandauer - diplomierte
Qi Gong und Tai Chi Trainerin



Anmeldungen bis Mo, 5.11.2012

Qi Gong - mehr als Wellness: Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst des Aktivierens der Lebensenergie (Qi = Tschì), die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und der Selbstheilung eingesetzt wird.

20 Uhr 00 im KIWI
Doppelvortrag



HOMÖOPATHIE
med.univ.
Dr. Wilfried Noisternig

OSTEOPATHIE

Physiotherapeutin,
Osteopathin

Elke Weißkopf



Über 70% der Österreicher erachten die Alternativmedizin als sehr wirkungsvoll und verzichten dadurch auf - Nebenwirkungen verursachende - Medikamente.

DONNERSTAG
8. Nov. 2012

17 Uhr 30 Gemeindesaal
Navis

ZAUBEREIEN für Jung und Alt



Dr. Daniel Pehböck
Anästhesist
Uni Klinik Innsbruck

Meine Vision ist es, möglichst viele Menschen zum Lachen zu bringen und sie wenigstens für einen Abend lang glücklich zu machen - dann könnten all die Probleme dieser Welt - wenn auch nur für einen winzigen Augenblick - für diese Menschen in Vergessenheit geraten.

20 Uhr 00 im KIWI
Vortrag

„I POCKS NIMMER“



Bewältigungsstrategien bei Erschöpfung, Ängsten und Depressionen - BURN OUT

MHS Andreas Stötter
Psychotherapeut, Leiter der YONI-Akademie

Das **Burnout-Syndrom**, welches mit dem Wort „ausbrennen“ übersetzt werden kann, ist ein geläufiges Wort geworden.

Immer mehr Menschen leiden an dieser emotionalen und körperlichen Krankheit.

Vermerkt wird das Burnout-Syndrom nun auch bei Jugendlichen diagnostiziert.

Man nimmt heute an, dass etwa 10% der Erwachsenen an einem Burnout-Syndrom leiden.

SAMSTAG
10. Nov. 2012

18 Uhr 00 Gymnastikraum
Unterkirche

ZUMBA TANZ



Vreni Lener
Zumba Instructor

Anmeldungen bis Do, 8.11.2012

Zumba ist ein workout mit Spaßfaktor, nach dem Prinzip FUN AND EASY TO DO, jeder kann mitmachen, egal welches Alter, egal welches Fitnessniveau.

20 Uhr 15 Gemeindesaal
ABSCHLUSSABEND
NAVISER GESUNDHEITSTAGE

- 1 ZUMBA TANZ Vorführung (ca 10 min)
- 2 GELEITWORTE von BM Hubert Pixner
- 3 Vortrag **MENTALE FITNESS**

von **Willi Denifl**

(Tiroler Meister, österreichischer Vizemeister, Junioren WM Bronze im Team, WM Gold im Team, und viele Spitzenplatzierungen im Weltcup der Nordischen Kombination)

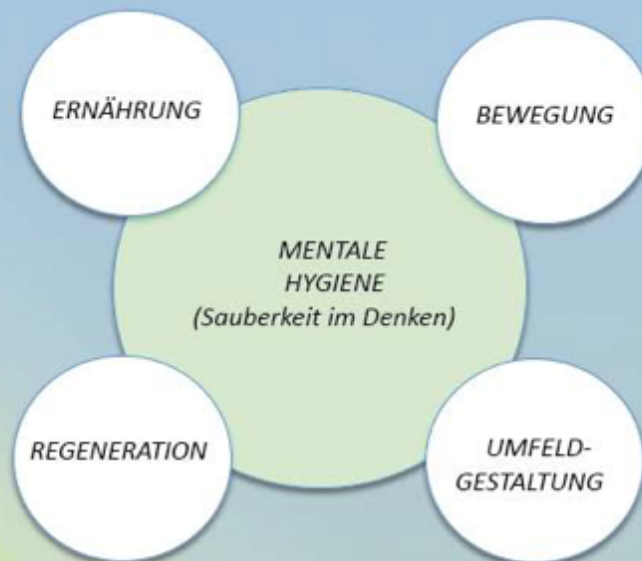


Er gibt Einblick wie Spitzensportler mit Schwierigkeiten mental umgehen, welche „Werkzeuge“ es gibt mit Problemen körperlicher und seelischer Art zurecht zukommen. Sportler haben es gelernt wieder aufzustehen, sich neue Ziele zu setzen und wieder fit fürs Leben zu sein.

Gemütliches Beisammensein mit der
Naviser Hausmusik.

Die **NAVISER BÄUERINNEN** verköstigen uns mit wohlschmeckenden Schmankerln und Getränken!

DIE 5 SÄULEN DER GESUNDHEIT



Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Navis“:
Martina Höllrigl, Birgit Mair, Lisi Moser, Gerhard Omminger, Alois Parigger,
Helene Peer, Konrad Plautz, Waltraud Temsamani, Maria Volderauer

ERSTE HILFE



Beide Kursabende waren überbelegt. Mit großer Intensität nutzten die Teilnehmer die fachkundigen Instruktionen.

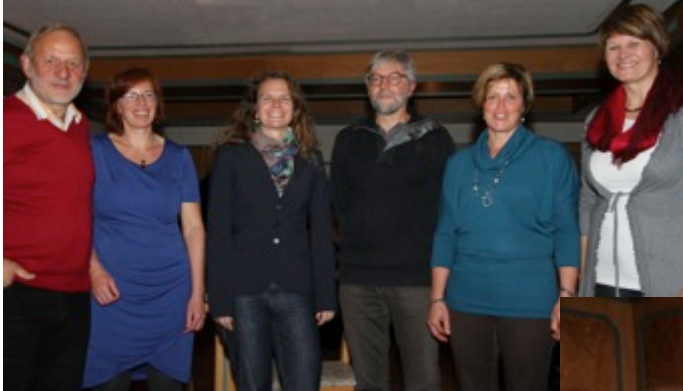
QI GONG



Der Andrang war groß. Die meisten Teilnehmer kamen das erste Mal mit QiGong in Berührung. Monika Brandauer war eine ausgezeichnete Vermittlerin der Inhalte und Absichten des QIGONG.

HOMÖOPATHIE und OSTEOPATIE

Der Doppelvortrag mit *Dr. Noisternig* und *Elke Weißkopf* war wie alle bisherigen Veranstaltungen ausgezeichnet besucht. Mit viel Interesse und Aufmerksamkeit verfolgten die Teilnehmer die Vorträge und in der folgenden Diskussion gab es für viele äußerst interessante Erkenntnisse. Viele Fragen wurden gestellt und ausreichend beantwortet



ZAUBEREIEN für JUNG und ALT



Es war einfach herz-
erfrischend mit welchem
Enthusiasmus die Kleinen
aber auch die Großen dem
Zauberer auf die Finger
schauten.



I POCKS NIMMER

Es war wohl das Highlight der Gesundheitstage, wie und auf welche Weise Andreas Stötter das Thema Depression und Burn Out der großen Besucherzahl erleben ließ. Ein großartiger und erhellender Abend.



Maria Volderauer, Lisl Moser,
BM Hubert Pixner, GR Martina Höllrigl
Birgit Mayr, Andreas Stötter, Waltraud
Tamsamani, Alois Parigger



ZUMBA

Junge und Ältere drängten sich zum ZUMBA mit *Vreni Lener*.
Es war eine Riesengaudi zu sehen wie Vreni Lener mit überschäumendem Schwung ZUMBA den Menschen beibrachte.
Schweißtreibend, aber voller Lebensfreude tanzten die Mädchen auch am Abschlussabend auf der Bühne im Kultursaal.



MENTALE FITNESS

Der Abschlussabend der 1.Naviser Gesundheitstage war zur Freude der Veranstalter ein sehr gelungener. Nach den Begrüßungsansprachen von Alois Parigger, Dr Edgar Raschenberger und BM Hubert Pixner freuten sich die Besucher auf die Insider Informationen des Sportstars Willi Denifl. Als erfolgreicher Nordischer Kombinierer waren wir gespannt wie sich ein Sportler von seinem Format MENTALE FITNESS aneignet. Willi verstand es ausgezeichnet in offener und persönlicher Sichtweise die Erarbeitung von mentaler Fitness zu erklären. Lange noch wurde anschließend an den Vortrag gefragt und diskutiert.



Bürgermeister HUBERT PIXNER überreichte dem Arbeitskreis GESUNDE GEMEINDE NAVIS die Gemeindetafel 1.GESUNDE GEMEINDE zum Anbringen am Ortseingang.



**Herstellung von Heil- und Räucherkräuter
für die RAUNÄCHTE**

**Donnerstag, 13.12.2012 17 Uhr 00
Widum Veranda**

Max. 15 Personen Unkostenbeitrag 23 €
Anmeldungen Tel: 0699 10693389, 0664 73971415

Räuchern ist die älteste Form der Pflanzenheilkunde. Schon vor Tausenden von Jahren haben unsere Vorfahren zum Zweck der Reinigung, der Heilung und als Opfergabe für die Götter, duftende Essenzen entzündet.

Die Raunächte sind noch ein Relikt davon.

*Räucherung – wie es unsere Ahnen machten
Omas Naturgeheimnis - für ständig kränkelnde Menschen
Uralt – Räucherung
Räucherung zur Weihnacht
Reinigende Hausräucherung*



Sammle Licht

Sammle Licht aus jeder Finsternis.
Es heilt den Riss, der in der Liebe ist.