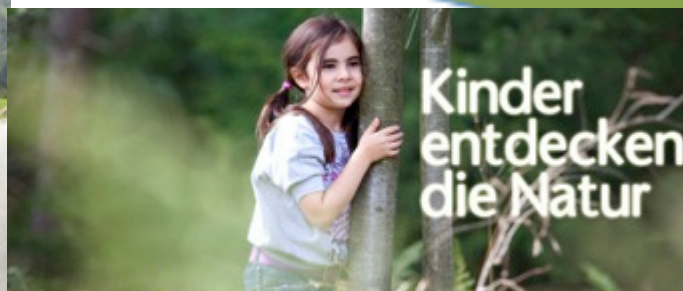




Gesunde Gemeinde Navis

Jahresbericht 2013



Die Gesunde Gemeinde
Power Walking Team



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 dritten Jahr der „Gesunden 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 2013 wieder Aktivitäten, Vorträge und Initiativen angeboten und damit Hilfestellung für die Erhaltung oder Verbesserung unserer Gesundheit gegeben.

Dipl. Sr. Waltraud Parigger

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 2013 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 Parigger, 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	31. Jänner 2013 „Gesunde Verhältnisse“ <i>Gesundheit wird als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens verstanden.</i> Referent: Caritas-Direktor Georg Schärmer
2. Veranstaltung	18. Febr. 2013 „Qi Gong – Kunst der Lebensenergie“ (10 Kursabende) Kursleiterin: Bernadette Peer
3. Veranstaltung	23. März 2013 „Gesundheit was kann ich dafür tun?“ <i>Wie erhöhe ich meine Leistung und meine Vitalität?</i> Referent: Alois Stotter - Ernährungs- und Gesundheitstrainer
4. Veranstaltung	ab Mai 2013 bis Oktober „Powerwalking“ Außernavis und Innernavis jeden Montag und Dienstag Birgit Mayr, Lisi Moser, Günther Vogelsberger
5. Veranstaltung	28. Mai 2013 „Kreativität beeinflusst die Gesundheit positiv“ <i>Malkurs – 5 Abende</i> Leiterin: Gertraud Taxer
6. Veranstaltung	4. Juli 2013 „Gesundes Bauen – Gesundes Wohnen“ „Die Beleuchtung der Zukunft?“ mit Willy Griebner
7. Veranstaltung	26. August bis 29. August 2013 „Kinder entdecken die Natur“ <i>Vier Tage Naturerlebnis für Kinder zum Ferienausklang</i> <i>Die vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft</i> Betreuung: NATOPIA
8. Veranstaltung	31. August 2013 „Radwandertag – Laponen Alm“ Gerhard Omminger, Lambert Geir
9. Veranstaltung	14. Oktober 2013 „2. Qi Gong Kurs“ (10 Kursabende) Leiterin: Bernadette Peer
10. Veranstaltung	29. Oktober 2013 „Gesundheit macht Schule“ <i>Was tun damit Schule nicht krank macht?</i> Mag. Reinhard Tschaikner
11. Veranstaltung	20. Dezember 2013 „Kinder & Klang“ <i>Stillwerden in der stillsten Zeit</i> Leiterin: Michaela Geir, Martina Mader

Bilder zu den Aktivitäten in Navis 2012

1. Veranstaltung

31.1.2013

**„GESUNDE VERHÄLTNISSE“
Caritas Direktor Georg Schärmer**

Das Verständnis von Gesundheit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten massiv gewandelt. Lange Zeit wurde Gesundheit in erster Linie als die bloße Abwesenheit von Krankheit verstanden. Die Weltgesundheits-organisation (WHO) verhalf einem positiven Begriffsverständnis zum Durchbruch:



Gesundheit wird als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens verstanden.

Denn Armut, schlechte Bildung und soziale Benachteiligung belasten die Gesundheit der Menschen. Das Zusammenwirken dieser Faktoren

bedeutet oft auch einen schlechteren Gesundheitszustand.

Deshalb ist auch ein besonderes Augenmerk auf benachteiligte oder sozial schwache Bevölkerungsgruppen zu richten, mit dem Ziel, ihre Gesundheitschancen zu verbessern.

Der Kultursaal war gefüllt und die Besucher waren von den beeindruckenden Gedanken und Ausführungen berührt. Was sind „Gesunde Verhältnisse“? Der Referent verstand es ausgezeichnet, einen Zusammenhang herzustellen zwischen unserer Gedankenwelt und unserem Gesundheitszustand, zwischen sozialem Umfeld und Krankheiten.

Denn Armut, schlechte Bildung und soziale Benachteiligung belasten die Gesundheit der Menschen. Vor allem das Zusammenwirken dieser Faktoren bedeutet nach wie vor oft auch einen schlechteren Gesundheitszustand. Daher legt die Gesundheitsförderung besonderes Augenmerk auf benachteiligte oder sozial schwache Bevölkerungsgruppen mit dem Ziel, ihre Gesundheitschancen zu verbessern.

2. Veranstaltung

Feber 2013

„1.QI GONG Kurs“ Energetikerin Bernadette Peer

Qi Gong (Chi Kung) ist die chinesische Kunst der Lebensenergie. Qi Gong ist eine Form der Meditation, die sowohl dynamische Bewegungen als auch ruhende Positionen im Stand und im Sitzen enthält.

Weiche Bewegungen sowie die sanfte und tiefe Atmung sorgen für einen harmonischen Fluss der Lebensenergie, dem Chi, im Körper. Die Energieleitbahnen, die Meridiane genannt werden, versorgen die Organe mit Chi, um deren Funktion zu gewährleisten. Sind die Meridiane blockiert, entstehen Krankheiten und Schmerzen. Ziel im Qi Gong ist es diese Blockaden zu lösen



10 Kursabende waren voll belegt (15 Personen)

Diese Qi Gong Stunden haben den Teilnehmern viel Entspannung und viel Freude bereitet. So wurde auch für den Herbst schon der nächste Kursus ausgemacht.

3. Veranstaltung

20.März 2013

„GESUNDHEIT – WAS KANN ICH DAFÜR TUN?“ Ernährungsberater und Gesundheitstrainer Alois Stotter

LEISTUNGSSTEIGERUNG
in Beruf & Sport &
Familie

LEISTUNGSERHALTUNG

Wie erhöhe ich meine Leistung und meine Vitalität?

Länger jung und dynamisch bleiben!

Oxidativer Stress: Risikofaktor Nr 1

Alois Stotter hatte mit seiner angenehmen Art die Anwesenden schnell für sein Thema gewonnen. In der anschließenden Frage- und Diskussionsrunde zeigte sich wie sehr die Naviser sich für dieses Thema interessierten. Es wurde wohl Mitternacht bis der Abend beendet wurde.

WWW.MEINBEZIRK.AT

Wieder Saison für Tiroler Gemüsekiste

Ab 24.4. kann das beliebte Gemüsekistl wieder wöchentlich an der eigenen Haustüre geerntet werden.



BEZIRK/NAVIS (em). Mit über 50 verschiedenen Produkten über das Jahr wird das Gemüsekistl wieder wöchentlich ausgeliefert. Bestellung bei: Michael und Brigitte Lebesmühlbacher, gemuesekiste@lebes.info, Tel.0650/3058191. Mit dem Vortrag „Gesundheit – was kann ich dafür tun“ von Ernährungstrainer Alois Stotter wurden die Aktivitäten der



Ernährungsscoach Alois Stotter referierte auch über Leistungssteigerung und Leistungserhaltung. ernst mühlbacher

Gesunden Gemeinde Navis fortgesetzt. Der Ernährungsberater und Betreuer von Breiten- und Spitzensportlern betonte bei seinen Ausführungen unter anderem auch, wie wichtig es ist, unbehandelte, frische re-

gionale Lebensmittel zu konsumieren, um Vitamine, Mineral- und Pflanzenbegleitstoffe zu sich zu nehmen. Dazu zitierte er Pfarrer Kneipp mit „Gesundheit ist eine Aufgabe und kein Geschenk“.

527944

POWERWALKING

Walking Coaches: **Günther Vogelsberger, Birgit Mayr, Lisi Moser**



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



**Schonung der Gelenke - Abbau von
Fettpölsterchen und Stress - Verdichtung
der Knochenmasse - Walken kann man
immer und überall**

Am 21.5.2013 begannen die Power Walking Teams wöchentlichen ihre Runden zu drehen.



**„MALKURS“
Gertraud Taxer**

Bei einem vorgespannten Info Abend wurden die Teilnehmer über Materialien, Techniken, ... belehrt. Mit großer Intensität wurde dann an 5 Kursabenden unter der Anleitung unserer Künstlerin Gertraud Taxer gezeichnet und gemalt. Die Begeisterung war groß und somit wird eine Fortsetzung folgen müssen.

*„Zeigen uns nicht gerade behinderte Menschen (Fuß-und Mundmaler) wie sehr kreatives
Tun und schöpferische Tätigkeiten die Seele und damit die Gesundheit positiv
beeinflussen!“*



6. Veranstaltung

4. Juli. 2013

**„GESUNDES BAUEN - GESUNDES WOHNEN“
und
„DIE BELEUCHTUNG DER ZUKUNFT - LED“
Referent: Willy Grießer**

„Noch nie wurde soviel gebaut, gleichzeitig entstanden noch nie so wenig Gebäude, die einen dauernden Eigenwert haben!“ Hermann Scheer

Wie sehr vernachlässigen wir die **NACHHALTIGKEIT** beim Bauen und Sanieren? Produzieren wir Sondermüll für die Zukunft? Wird heutzutage eine pathologische Bauphysik betrieben?

Welche Beleuchtung kommt nach der Glühlampe und der Energiesparlampe? **„LED, das Licht ohne Gift“ ?**



Nachhaltigkeit steht für eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generationen entspricht, ohne die Möglichkeit zukünftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Wenn auch nur einige Handvoll Personen zu dieser Veranstaltung kamen (Terminkollisionen), so war das Interesse am Thema um so größer. Willy Grießer konnte mit seiner lockeren und kompetenten Art alle Anwesenden in den Bann ziehen. Dass seine Informationen zum Denken ja zum Umdenken führten, erkannte man der konstruktiven Diskussion, die sich bis weit nach Mitternacht hinzog. Insgesamt ein spannender und sehr ertragreicher Abend.

7. Veranstaltung

26. Aug bis 29. Aug 2013

„NATURERLEBNIS für KINDER zum Ferienausklang“

VIER ELEMENTE

Betreuung und Leitung Verein NATOPIA



Die Gesunde Gemeinde
NAVIS



VIER ELEMENTE



Naturerlebnis für Kinder zum Ferienausklang

Erde, Wasser, Feuer, Luft

Nach der Vier-Elemente-Lehre der Antike besteht alles Sein aus den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft. An vier Tagen versuchen wir die Faszination dieser Urstoffe zu ergründen. Neben den Zusammenhängen in der Natur werden auch mystische Aspekte betrachtet.

Zwei Betreuer vom Verein NATOPIA werden mit den Kindern unsere Umwelt nach den 4 Elemente erforschen und betrachten.



Erde

- o Lebensraum Boden
- o Bodenbewohner:
Regenwurm & Co
- o Zersetzung durch
Bodenorganismen,
Entstehung von Erde



Wasser

- o Lebensraum
Bach/Tümpel mit
seinen Lebewesen
- o Gewässergüte
- o Wassereperimente



Feuer

- o Sonne
- o Lagerfeuer, Stockbrot
- o Geschichten am Feuer
- o Salamander und andere Gifftiere und -pflanzen



Luft

- o Wind und Wetter
- o Bestäubung, Verbreitung von Samen
- o Insekten und Vögel



Die Gesunde Gemeinde NAVIS



PROGRAMM

TERMIN: Mo, 26. Aug. bis Do, 29. Aug. 2013

BEGINN: 10 Uhr 30

DAUER: 3 ½ Stunden

TEILNAHME: ab 7 Jahren

UNKOSTENBEITRAG: 10 €

ORT: Grüner Mühle - Au

AUSRÜSTUNG: Wanderbekleidung, Jause, Getränk

Zum ABSCHLUSS gibt es am Donnerstag ein GRILLFESTL

ANMELDUNGEN: bis 18. August 2013

MARTINA: 0664 2363777 od 05278 6516

Ein herzliches Dankeschön den Sponsoren:



Zu reger Teilnahme laden Euch die Mitglieder des Arbeitskreises

„Gesundes Navis“ recht herzlich ein:

Helene Peer, Lisi Moser, Maria Volderauer, Birgit Mayr, Martina Höllrigl, Waltraud Tamsani, Gerhard Omminger, Konrad Plautz, Alois Parigger....



Die beiden Studenten des NATOPIA Vereins verstanden es ausgezeichnet die Kinder auf der Natur-Entdeckungsreise mit zunehmen und zu begeistern. Wenn auch das Wetter etwas kühl war (an den beiden letzten Tagen), so verminderte dies keineswegs die Freude am Tun und Wirken in freier Natur.

Martina, Ingrid, Christa und einige Eltern sorgten für einen angenehmen Ablauf und erfreuten die Kinder mit Getränken und gesunder Jause.

Natürlich war das Grillfestl ein ausgezeichnete Ausklang.



8. Veranstaltung

10.8.2013

„RADWANDERTAG zur Lapones Alm in Gschnitz“ mit Gerhard Omminger und Lambert Geir

Warum regelmäßiges Radfahren so gesund ist

Macht schlank : Eine Stunde leichtes Radfahren verbraucht 240 bis 300 Kalorien.

Stärkt das Herz - Kreislauf – System: Regelmäßiges Radfahren trainiert Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Es stärkt den Herzmuskel und erhöht die Sauerstoffaufnahme.

Stärkt das Immunsystem: Die Bewegung an der frischen Luft macht widerstandsfähiger.

Schont die Gelenke: Dadurch, dass der Sattel das Körpergewicht trägt, werden Bänder, Sehnen und Gelenke nicht belastet.

Hebt die Stimmung : Tatsächlich! Radfahren setzt Endorphine frei und stärkt in gewissem Umfang Selbstvertrauen und Selbstachtung.



Einen „gemütlichen“ Radwandertag organisierten **Gerhard Omminger und Lambert Geir**.

Das Ziel war die Lapones Alm in Gschnitz.

Mehrere Sportbegeisterte standen pünktlich bereit zur gemeinsamen Radtour.

Natürlich braucht es nach der Anstrengung eine gute Hüttenjause.

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



**„2.QI GONG Kurs“
Energetikerin Bernadette Peer**

Qi Gong (Chi Kung) ist die chinesische Kunst der Lebensenergie. Qi Gong ist eine Form der Meditation, die sowohl dynamische Bewegungen als auch ruhende Positionen im Stand und im Sitzen enthält.

Weiche Bewegungen sowie die sanfte und tiefe Atmung sorgen für einen harmonischen Fluss der Lebensenergie, dem Chi, im Körper. Die Energieleitbahnen, die Meridiane genannt werden, versorgen die Organe mit Chi, um deren Funktion zu gewährleisten. Sind die Meridiane blockiert, entstehen Krankheiten und Schmerzen. Ziel im Qi Gong ist es diese Blockaden zu lösen



10 Kursabende waren wiederum voll belegt (15 Personen)

10. Veranstaltung**29.Okt 2013**

**„GESUNDHEIT MACHT SCHULE“
Was tun damit Schule nicht krank macht?
Mag. Reinhard Tschaikner**

Mens sana in corpore sano – Gesundheit und Schule wurden schon in der Antike in enger Verbindung gesehen: Körperliche, geistige und seelische Gesundheit hängen zusammen und sind Voraussetzung für ein motiviertes und erfolgreiches Lernen.



Der Schulalltag stellt Kinder und Jugendliche auf eine große Probe – die ständige Konzentration im Unterricht und das Nervenbewahren bei all den Tests und Prüfungen sind anstrengend. Zu Hause angekommen, beginnt das Wiederholen und Vorbereiten für den nächsten Tag, ...

Was tun damit Schule nicht die Gesundheit stört?

Wie zu erwarten waren es vor allem Mütter, die diesen INFO – und DISKUSSIONSABEND besuchten. Mit großer Aufmerksamkeit wurde dem Impulsvortrag Reinhard Tschaikners zu gehört. Mit viel Enthusiasmus waren die Eltern am Nachfragen; das Zentrum der Fragen waren die Notengebung, der Lernstress, Notwendigkeit von Zeugnissen, wie soll eine „stressfreie“ Schule aussehen usw.

Mag. Reinhard Tschaikner gab den Eltern eine MATERIALIENSAMMLUNG an die Hand: Lerntypbestimmung, Lerntipps für Eltern und allgemein, elf Gebote für gehirngerechtes Lernen, usw...

11. Veranstaltung

„GESUNDE JAUSE“ Gemüseboxe und Gesunde Gemeinde Walli und Alois Parigger



12. Veranstaltung

KINDER & KLANG

Stillwerden in der stillsten Zeit des Jahres

Michaela Geir und Martina Mader

Freitag, 20. Dez. 2013 16:00-17:00Uhr
Turnsaal Navis (Unterkerche)



Taucht gemeinsam mit uns in eine Zauberwelt mit Klängen,
Spielen, Reisen und Bildern.



Unser Ziel: Förderung der Konzentration,
Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Feinmotorik,
Kreativität und Stärkung der eigenen
Persönlichkeit, Mentale Nahrung, Stressabbau in
der Schule.

Wann: Freitag, 20. Dezember 2013 von 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Turnsaal Navis (unter der Kirche)

Alter: zwischen 4 und 12 Jahren

Beitrag: 8€/Kind

Mitzubringen: Schlafsack oder Decke, Kissen, Buntstifte

Anmeldung: Michaela Geir und Martina Mader

Tel: (0664/3508154)

(max. 25 Kinder)

Weitere Termine: 31.1.2014 / 14.3.2014 / 25.4.2014 / 6.6.2014
Jeweils freitags von 16:00 - 17:00 Uhr



29 Kinder nahmen an den 5 Nachmittagen mit großer Begeisterung und Freude teil.

