



MARKTGEMEINDE ATZENBRUGG

3452 ATZENBRUGG, Wachauer Straße 5
Tel. 02275/5234 Fax 02275/5234/19



Gesundes Atzenbrugg 2015

Termine und Infos

15. April 2015 Vortrag Dr. Diehl
Kleine Geschäfte, große Freuden

30. Mai 2015 Energie-Radtag
mit Radlerandacht und Segnung

9. Juni 2015 Mag. Asperger-Baza-
zan "Hyperaktivität – AD(H)S –
Unaufmerksamkeit"

3. Sept. 2015 Mag. Ölsböck
"Herzengesundheit"

2. Schulwoche im Sept.
Start Kindertanzgruppe

1. Okt. 2015 Regina Rudolf
"Der Umgang mit Demenz"

22. Okt. 2015 Start "TurMen"
Männerturnen

26. Okt. 2015 Wanderung
Lerne deine Heimat kennen

Wir planen für unsere Gemeinde einen Schrittweg mit gemütlichen und kreativen Bankerln. Ideen und Vorschläge sind herzlich willkommen



GRUNDZERTIFIKAT

Auszeichnung für die Qualitätssicherung im Bereich
Gesundheitsförderung und Prävention

für die

»Gesunde Gemeinde«
Atzenbrugg

Die Initiative »Tut gut!« bedankt sich für die gute Zusammenarbeit
und wünscht weiterhin viel Erfolg!

St. Pölten, am 28. November 2013

Mag. Wolfgang Sobotka
Landeshauptmann-Stellvertreter

Walburga Steiner
Projektleitung »Gesunde Gemeinden«





Was ist die »Gesunde Gemeinde«?

Zentrale Frage der Gesunden Gemeinde ist: Wie können wir unsere Gemeinde so gestalten, dass es den Bewohnern leichter fällt, sich gesund zu verhalten und ihre Gesundheit bestmöglich zu entfalten?

In von Gemeindemitgliedern organisierten und von Betreuer/-innen der Initiative »Tut gut!« begleiteten Arbeitskreisen werden Gesundheitskonzepte erarbeitet und an die Gegebenheiten und Bedürfnisse in den Gemeinden angepasst. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Gesundheitsangebote konzentrieren sich dabei auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, mentales Gesundsein, Vorsorge/Medizin und Umwelt/Natur.

In den Gesunden Gemeinden wird der gemeinschaftlichen Umsetzung von Aktivitäten in Form von Kursen, Trainings, Vorträgen oder Gesundheitstagen unter Einbindung der Bevölkerung Rechnung getragen. Bereits über 350 Gesunde Gemeinden und somit mehr als die Hälfte der Gemeinden Niederösterreichs sind mit vielfältigen Angeboten im Sinne der regionalen Gesundheitsförderung aktiv! Bei uns in der Gemeinde Atzenbrugg arbeitet eine Gruppe von ca. 20 Menschen im Arbeitskreis Gesunde Gemeinde schon seit vielen Jahren sehr erfolgreich an Programmen für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie sehen einen großen Teil der Gruppe auf dem Foto unten. Wir laden Sie/Dich herzlich zum Mitmachen und Mitgestalten ein und freuen uns auf ein spannendes Jahr 2015.

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“

Silvia Grandell



**Mittwoch, 15. April 2015 :
VORTRAG**

**Dr.med. univ. Karl F. Diehl
Facharzt für Urologie aus Tulln
„Kleine Geschäfte - große Freuden“**



Wir leben in einer hochgradig spannenden Zeit wenn es um Männergesundheit geht! In bald 30 Jahren urologischer Tätigkeit sind gerade die jüngsten Entwicklungen für mich, uns und unsere Patienten voller Neuigkeiten. Ein immer differenzierterer Umgang mit den Problemen unseres Fachgebiets zeigt uns, dass wir vielem wesentlich entspannter und daher auch patientenfreundlicher begegnen können als früher. Häufig ist auch eine Krebsdiagnose längst nicht mehr so furchteinflößend wie früher weil auch wir UrologInnen gelernt haben, besser damit umzugehen. In vielen Fällen ist in der Behandlung Augenmaß statt Holzhammer angesagt und so muß man auch als Patient weniger fürchten durch die Therapie kränker als ohne sie zu sein. Man kann daher wiederum angstfreier zum Arzt gehen und ihm außerdem auch ohne Sorge die Nöte seines Liebeslebens schildern - es gibt viel Neues zu berichten.



Samstag, 30. Mai 2015



**Energie-Radtag ab 9.00 Uhr
LERNE DEINE HEIMAT KENNEN**



in Kooperation mit dem Umweltbeirat

im Rahmen der Gesunden Gemeinde und des kommunalen Energiekonzeptes

Wir möchten gemeinsam ein Stück am neuen Radweg Tullnerfeld unterwegs sein, der als alternative Route zum Donauradweg konzipiert und im vorigen Jahr neu errichtet und gestaltet wurde. Auf den Spuren der alten Römer, von Egon Schiele und Franz Schubert führt die Route durch unser schönes Tullnerfeld. Wir besuchen die Biogasanlage ROHKRAFT (Ing. Karl Pfiel) in Reidling und fahren dann auf dem Radweg weiter nach Traismauer, wo wir ein Wasserkraftwerk besichtigen werden (Kraftwerk Miller). Zurück geht's über den Donauradweg bis Zwentendorf und dann wieder nach Atzenbrugg. Treffpunkt: 9.00 Uhr Schlosspark Atzenbrugg

Radlerandacht und Segnung durch Dechant Richard Jindra

Start nach Reidling 9.30 Uhr

Rückkunft ca. 14 -15 Uhr - Mittagsrast in der Bärndorferhütte möglich

Bitte um ANMELDUNG : unter 02275/5234 Gemeinde

0676/4291000 (M. Rathmann) oder 0676/ 958 25 52 (E. Mandl)



**Donnerstag,
3. Sept. 2015
Vortrag
Mag. Natalia Ölsböck
„Herzangelegenheiten“**



19.00 Uhr Gasthaus zur Kirchenwirtin, Heiligeneich

Bei diesem Thema handelt es sich nicht um die von den Schulmedizinern erforschten Herzkrisisfaktoren für die Herzkreislauf-Gesundheit. Es geht vielmehr um Schutzfaktoren oder auch „Herzlustfaktoren“, die uns gesund halten. Was macht mich reich und erwärmt mein Herz? Wofür klopft mein Herz? Oder für wen klopft mein Herz? Was kann ich herzhaft genießen und was bringt mein Herz so richtig zum Lachen? Wir wollen mit diesem Thema Mut machen zu einem selbstbestimmten und lustvollen Leben, wo das Herz viel Platz hat.

Kindertanzgruppe Atzenbrugg Workshop

Neue Gruppe startet im September 2015

2. Schulwoche, im Musikraum der Volksschule

Die Freude an der Bewegung bildet den Ausgangspunkt. Die Einheit von Bewegung und Spiel, Musik und Sprache steht im Vordergrund. Entwicklungsgerechte Bewegungsformen fördern die Entwicklung der Kinder sowie ihre Wahrnehmung und ihr Körpergefühl.

Inhalte: Kindertänze mit Traditionshintergrund (Volkstanz), überlieferte Kinderlieder, Tänze aus anderen Ländern und von anderen Völkern, Tanzspiele/Spieltänze – alles was mit Bewegung, Musik und Spaß zu tun hat!

Kontakt:

Marlis Serloth

0699/166 999 22

Angelika Keiblinger

0664/8870 9980



HILFSWERK

Dienstag, 09. Juni 2015

Vortrag von Frau Mag. Doris Asperger-Bazazan

19:00-21:00 Uhr Gemeindesaal Würmla (Schlossweg)

Veranstalter: NÖHW Familien- und Beratungszentrum Tulln

Im Rahmen der Aktionswoche des NÖ Hilfswerks (05.-14.06.2015)

“Hyperaktivität – AD(H)S – Unaufmerksamkeit”

Der Vortrag informiert über Ursachen, Verlauf, Symptomatik und Herausforderungen in Zusammenhang mit Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität. Darüber hinaus werden mögliche Maßnahmen der Eltern und Therapiemöglichkeiten vorgestellt und die Möglichkeit für spezifische Fragestellungen geboten.

Infos; Zentrumsleiter Mag. Rainer Harrauer Wildgasse 3 3430 Tulln Tel. 02272/909 09



Donnerstag, 1. Okt. 2015
Vortrag Regina Rudolf
Demenzbeauftragte des Hilfswerkes
“Der Umgang mit Demenz”
19.00 Uhr



Gasthaus zur Kirchenwirtin, Heiligeneich

Gesprächsformen, Probleme vermeiden und Lösungen finden
Wie gehe ich mit Demenzerkrankung als Angehöriger um?
Wie kann ich Lösungen finden zum besseren Verständnis und Zusammenleben?
Ein Vortrag des NÖ Hilfswerk -Standort Atzenbrugg
Infos: Sabine Weber, MSc. Betriebsleitung Tel.: 02275/5342



Ab Dienstag 22. Oktober 2015
„TUR MEN“ fit&fun „Aktiv durch den Winter“
um 19.00 Uhr im Turnsaal der NMS Heiligeneich
u.d. Leitung von VHL Robert Lang

Ein Angebot für alle Männer, die über den Winter ihre Kondition halten wollen, sich auf den Schiurlaub vorbereiten wollen oder einfach auch in der kalten Jahreszeit Sport betreiben möchten.
Anmeldungen : einfach zur ersten Stunde kommen - mitmachen und dann anmelden.

Nationalfeiertag, 26. Oktober 2015
WANDERUNG “LERNE DEINE HEIMAT KENNEN”
in Kooperation mit dem Wanderverein Atzenbrugg



Treffpunkt: 8.00 Uhr zur gemeinsamen “Wanderermesse”
in der Pfarrkirche Abfahrt in Fahrgemeinschaften:
9.00 Uhr vom Kirchenplatz Heiligeneich

Fahrt zum Kraftwerk Altenwörth. Besichtigung des Baufortschrittes des Traisenrückbaus. Wir werden zu Fuß die Auwälder in unserer Nachbargemeinde durchstreifen uns Pläne anschauen und die Veränderungen vor Ort sehen. Bilden wir uns selber eine Meinung—die einen sagen : Renaturierung: Die Traisen wird wieder ein Fluss. Mit einem der größten Flussbau-Projekte Europas wird der vor Jahrzehnten begradigte Fluss an die Natur zurückgegeben. Für die anderen ist das alles nur Schotterabbau auf Kosten der Auwälder. Gemeinsamer Abschluss traditionell im Schlossbräu Atzenbrugg



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

NIEDERÖSTERREICH

BEZIRKSSTELLE ATZENBRUGG-HEILIGENEICH TERMINE

18.04.2015 EH - Kindernotfallkurs 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 55,00
25.04.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
25.04.2015 Rot Kreuz Ball 20:00 Donauhof Zwentendorf VVK: 7,00 AK: 8,00
17.05.2015 Blutspenden 09:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Amtshaus, Michelhausen
23.05.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
30./31.05.2015 EH - Grundkurs 16h 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 65,00
20.06.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
27.06.2015 EH - Führerscheinkurs 13:00 - 19:00 Bezirksstelle € 65,00
19.07.2015 Blutspenden 09:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Volksschule Heiligeneich
25.07.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
22.08.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
05.08.2015 EH - Kindernotfallkurs 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 55,00
September Flohmarkt Bezirksstelle Atzenbrugg Heiligeneich
13.09.2015 Blutspenden 09:00 - 12:00 13:00 - 15:00 Pfarrstadl, Reidling
26.09.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
26./27.09.2015 EH - Grundkurs 16h 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 65,00
10.10.2015 EH - Führerscheinkurs 13:00 - 19:00 Bezirksstelle € 65,00
24.10.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
14./15.11.2015 EH - Grundkurs 16h 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 65,00
15.11.2015 Blutspenden 09:00 - 12:00 13:00 - 15:30 Volksschule Heiligeneich
21.11.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich
05.12.2015 EH - Kindernotfallkurs 09:00 - 18:00 Bezirksstelle € 55,00
19.12.2015 EH - Führerscheinkurs 13:00 - 19:00 Bezirksstelle € 65,00
19.12.2015 Seniorentreff 14:30 - 17:00 Pfarrsaal, Heiligeneich

Rückfragen und Informationen erhalten Sie bei

MAGDALENA BECKMANN

Bezirksstelle Atzenbrugg-Heiligeneich | Organisationsleiterin

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ, LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Hütteldorfer Straße 4, 3452 Heiligeneich, Österreich | ZVR: 704274872

T: +43 59 144 69421

E: Magdalena.Beckmann@n.roteskreuz.at

<http://www.roteskreuz.at/atzenbrugg> | <http://www.facebook.com/BezStAtzenbrugg>

NMS Atzenbrugg Gesunde Schule seit 2010!

Die NMS Atzenbrugg hat sich die „Gesunde Schule“ als Schwerpunktthema für ihr Schulqualitätsprofil gewählt und dies auf 3 Säulen gestellt:

1. Ernährung: Neu ist seit letztem Schuljahr das Projekt „Vitalküche“, wo alle 3 Buffetbetreiber (Fa. Resch, Otlzberger und Weber) sehr engagiert mitmachen und so am Bäckerstand und beim Mittagessen gesunde und abwechslungsreiche Produkte angeboten werden. Außerdem werden die SchülerInnen durch das Projekt „Schlau trinken“ unterstützt, ihr Trinkverhalten zu verbessern.
2. Bewegung: Das Projekt „Bikeline“ animiert Schülerinnen und Schüler ihren Schulweg mit dem Fahrrad zurück zu legen. Auch die Bewegte Pause ist fixer Bestandteil des Schulalltags.
3. Wertschätzendes Miteinander: Das Thema „LehrerInnengesundheit“ wird in Atzenbrugg groß geschrieben – das gesamte Lehrerteam hat sich in einem Seminartag mit den Themen „Bewusster Umgang mit persönlichen Ressourcen“ und „Wertschätzendes Miteinander“ vertieft. Ein Dauerschwerpunkt liegt auf dem Thema Gewaltprävention, woran immer gearbeitet wird, sei es durch die Ausbildung und den Einsatz von Peer Mediatoren, sei es durch Projekte zu Cyber Mobbing u.v.m. Besonders stolz sind wir auf die ansprechende Gestaltung unseres Schulgebäudes, wodurch unsere Schule freundlich und einladend wirkt.



Freude an der Bewegung in der frischen Luft bei der Wintersportwoche Ramsau

Sportangebote in der Gemeinde

Union Turnverein Atzenbrugg-Heiligeneich:

Montag von 19 bis 20 Uhr

Step-Aerobic in Kombination mit Bauch, Beine, Po

Donnerstag von 19.45 bis 20.45

Body-Work: Gesamtkörpertraining, Straffung mit Fettverbrennung

Die Fitness-Stunden werden von unseren geschulten Trainern geleitet.

Ansprechpersonen: Langer Henriette 02275/5273

Langer Nicole 0699/10440913

Kindervolkstanz: mit Angelika Keiblinger und Marlis Serloth

Kindertanzgruppe Atzenbrugg

Neue Gruppe startet im September 2015

ab der 2. Schulwoche, im Musikraum der Volksschule

alles was mit Bewegung, Musik und Spaß zu tun hat!

Kontakt: Marlis Serloth Angelika Keiblinger

0699/166 999 22

0664/8870 9980

Mach deinen Rücken fit mit Kraft und Beweglichkeit

Mittwoch von 16:30 bis 17:30 Uhr

Seniorenturnen mit Brigitte Hinko im Turnsaal der Volksschule.

Trainiert werden Koordination, Beweglichkeit und Muskelaufbau, eingeladen sind auch jüngere

Frauen die Wirbelsäulenprobleme haben

Ansprechperson: Christa Kolar 02275/20166

Im Kindergarten bietet Renate Schmid an:

"Bewegungs- und Fitnessstraining"

Dienstag, 19-20.00 Uhr

Mittwoch, 19-20.00 Uhr

Orientalischer Tanz

Mittwoch, 20- 21.00 Uhr

Kontakt: Renate. Schmid 0664 43 44 570

Wirbelsäulengymnastik mit Brigitte Hinko

Dienstag, 19-21.00 Uhr in 2 Gruppen

im Turnsaal der Volksschule Heiligeneich

10 Einheiten zu je 1 Stunde von November bis Ostern

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft der Bäuerinnen

Kontakt: Eva Handelsberger 0664/3826345

„TUR MEN“ fit&fun „Aktiv durch den Winter“

Dienstag, 19.-20 Uhr im Turnsaal der Heiligeneich unter der Leitung von

VHL Robert Lang

ab Dienstag 22. Oktober 2015

Impressum:

Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde Atzenbrugg

Wachauer Straße 5, 3452 Atzenbrugg

Layout und Inhalt: Edith Mandl Druck: Marktgemeinde Atzenbrugg