



INFORMATIONEN

DER GESUNDEN GEMEINDE JULBACH

Gemeinde Julbach | Schulstraße 4 | 4162 Julbach | Tel. 07288/8155 | Fax 07288/8155 DW 20 | E-Mail: gemeinde@julbach.ooe.gv.at | www.julbach.at

Aus dem Inhalt

1. Kochkurs
2. Gesundheitstipp
3. Core Stabilität Training
4. Meditationsabend
5. Yoga Kurs
6. Begegnungscafe
7. Wandergruppe

Herzliche Einladung zu den verschiedenen Angeboten

Kochkurs

"Gesunde Küche - einfach auf den Tisch gezaubert"

Kennen Sie das? Man sollte weniger Fleisch essen, vegetarisch kochen - am besten mit viel Gemüse – aber die Kochideen fehlen.

Ein Kurs für AnfängerInnen genauso wie für Geübte, die jede Menge Spaß am Selberkochen haben und einfach einen genussvollen und auch lehrreichen Abend verbringen wollen.

Das Angebot richtet sich speziell an Pflegenden Angehörige, bei denen das Zeitmanagement im Alltag eine große Rolle spielt. Aufgrund unseres Zielgruppenprojektes werden Anmeldungen Pflegenden Angehöriger vorgereicht.

Gemeinsam werden in diesem Kochkurs flotte und ernährungsbewusste Gerichte gezaubert.

Kochkurs:

Dienstag, 2. April 2024 um 17:00 Uhr im Jugendraum der Gemeinde Julbach

Referentin:

Diätologin Lydia Lang

Kosten:

17,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung bis spätestens Freitag, 29. März 2024:

07288/8155 oder gemeinde@julbach.ooe.gv.at

Gesundheitstipp

Achtsamkeitsübungen am Teller und über den Tellerrand hinaus

Um die Haltung der Achtsamkeit beim Essen zu erlernen, dienen die W-Fragen als Basis: Was? Wie? Wo? Mit wem? Wofür? So wird klarer, welche Einflüsse es gibt und welche Sie ändern wollen und können.

Dann geht's ans Ausprobieren für eine definierte Zeit, Wahrnehmen der Körperreaktionen, der Gedanken und Gefühle, die dabei auftauchen und letztendlich welche Konsequenzen Sie daraus ziehen wollen.

- Versuchen Sie die fünf Sinne - Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Tasten - beim Essen wahrzunehmen.
- Immer wieder innehalten und in den Körper hineinspüren - gibt es Verspannungen, Wärme, Kälte, (Un)wohlsein? Die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment in innerliche Worte fassen.
- Geräusche als "Glocke" der Achtsamkeit nutzen.

- Essen Sie ohne Ablenkung durch Handy, Computer, Fernseher, Zeitung in angenehmer und entspannter Atmosphäre.
- Legen Sie das Besteck nach jedem Bissen ab und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Mund.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Gemeinde Julbach
Bildnachweis: Gemeinde Julbach, privat. Angaben zur Offenlegung nach § 25 Mediengesetz finden Sie unter <https://www.julbach.at/Web/Impressum>. Angaben zum Datenschutz finden Sie unter <https://www.julbach.at/Web/Datenschutz>

Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Österreichische Post



Bildnachweis: Gesunde Gemeinde



Bildnachweis: Gesunde Gemeinde

Core Stability Training für Anfänger und Wiedereinsteiger

Die Rumpfstabilität (Core Stability) ist die Grundlage eines gesunden und starken Rückens.

Dabei müssen die Muskeln einerseits ausreichende Kraft entfalten können, andererseits eine neuromuskuläre Ansteuerungsfähigkeit bzw. eine funktionierende motorische Kontrolle vorhanden sein.

Beginn: Montag, 8. April 2024 von 18:00 - 19:00 Uhr im Turnsaal der VS Julbach

Kurskosten: je Bewegungsangebot 55 €/Person - 6 Einheiten

Anmeldung: 0664/3847847 bei Mag.^a Doris Rauch (Kursleiterin)

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung/Sportklamotten, Hallen- oder Gymnastikschuhe, ein Handtuch



Bildnachweis: Doris Rauch

Meditationsabend mit Reflexion

Meditation unterstützt uns dabei, innezuhalten, eine Pause einzulegen und den Kopf frei zu bekommen.

Wir verbinden uns bewusst mit unserer Seele und können Antworten aus uns selbst abrufen. Wir werden durch Meditation kreativer, emotional stabiler und glücklicher.

Beginn: Dienstag, 9. April 2024 von 18:30 - 19:45 Uhr im Sitzungssaal im Gemeindeamt Julbach

Dauer: 4x Dienstags im April

Kurskosten: 80 € im 4er Block

Anmeldung: 0664/5364669 bei Lisa Ramadanovic (Kursleiterin)

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Bildnachweis: Lisa Ramadanovic

Yoga Kurs

Mantra, Meditation und Atemübungen bilden einen Teil der Praxis, wobei die körperlichen Übungen den Kern der Yogaeinheit bilden und hierfür der Atem als Ankerpunkt gilt.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Beginn: Mittwoch, 17. April 2024 von 19:00 - 20:15 Uhr im Turnsaal der VS Julbach

Kurskosten: 80 €/Person - 8 Einheiten

Anmeldung: 0664/3263150 bei Marlene Habringer über WhatsApp (Kursleiterin)



Bildnachweis: Marlene Habringer

Begegnungscafe

In Kooperation mit der Pfarre Julbach, der Gesunden Gemeinde und dem Projekt "FÜREINANDER DA SEIN" werden Begegnungscafés im Pfarrheim angeboten.

Termine:

- Donnerstag, 16. Mai 2024,
- Donnerstag, 19. September 2024 und
- Donnerstag, 21. November 2024 jeweils um 08:45 Uhr (nach der Hl. Messe).

Es besteht die Möglichkeit, einen Fahrdienst für diese Termine zu organisieren. Dafür bitte immer am Vortag zwischen 08:00 Uhr und 09:00 Uhr unter 07288/8155-16 am Gemeindeamt melden.

Wandergruppe

Die Wandergruppe Drent + Herent bietet an bei der wöchentlichen Wanderungen teilzunehmen. Die Wanderungen finden jeden Donnerstag um 16:00 Uhr statt.

Es gibt keine Altersgrenze.

Die Wanderstrecke ist ca. 6 km lang und anschließend Einkehr in ein nächstgelegenes Gasthaus.

Es geht bei der Wanderung um Bewegung, Kontakte und Gemütliches Beisammensein.

Bei Interesse einfach am Gemeindeamt melden, um den Kontakt herzustellen.