

Projekt

„Wir sind eine gesunde Gemeinde!“

Die "Gesunde Gemeinde" ist ein Projekt des Gesundheitsreferenten des Landes Kärnten, installiert im Rahmen der Abteilung 12, welches zum Ziel hat, mit innovativen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und -vorsorge der Kostenexplosion im Gesundheitswesen langfristig entgegenzuwirken.

In der Gemeinde Reißeck läuft dieses Projekt seit **25.10.2002**. Wir sind sehr bemüht, von den Kindern bis zu den älteren Mitbürgern in unserer Gemeinde durch verschiedenste Angebote und Initiativen einiges an Vorsorge zu treffen, um fit zu sein und aktiv zu leben. Die bisherigen Höhepunkte unserer Arbeit waren die Verleihung des **Gesundheitspreises 2003** für das Projekt "Suchtprävention" durch das Amt der Kärntner Landesregierung sowie die Verleihung der **Zusatztafel "Gesunde Gemeinde"** als Erweiterung zur Ortstafel von LR Dr. Wolfgang Schantl im Rahmen des Gesundheitstages der Gemeinde Reißeck am 29.04.2006 am Moserhof.

Folgende Projekte haben wir bereits durchgeführt:

- Workshop auf Initiative der Reißecker Aktivwerte für Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren (Wie bereitet man eine Party dekorativ vor, geschmackvolle und attraktive Zubereitung von antialkoholischen Getränken)
- Jugendschutzoffensive - Suchtprävention
 - " Party der etwas anderen Art" - ohne Alkohol, ohne Nikotin, aber mit viel Spaß
 - " Kindergarten "Umgang mit Wut und Aggression" und "Zahnkariesprophylaxe"
- Bewegungskampagne "Tschüss Schweinehund" mit dem SV Kolbnitz
 - " Gesundheitsstammtisch mit Dkfm. Hans Schöffmann
 - " Infoabend über gesunde Ernährung mit dem Ernährungsexperten Peter Maier
 - " Dinkel- und Hildegardkochkurs im Bio-Bauernhof Pacher vlg. Müllnerbauer
 - " Kochkurs am Bauernhof der Fam. Messner-Schmutzer vlg. Tauchner
- Kochen mit Jugendlichen im Herkuleshof am Danielsberg
- Tanzkurs für die Jugend gemeinsam mit der Kirchtagsrunde Napplach
- Wöchentliche Eltern & Kinder Gruppe
- Stammtisch für pflegende Angehörige
- Gesundheitsgespräche
 - "Zwischen Sucht und Genuss" mit Gerald Koller (Facheberater für Suchtprävention)
 - "Gesunde Ernährung und natürliche Nahrungsmittelergänzungen"
 - "Die Säulen der Gesundheit" - Zusammenwirken von Körper-Geist-Seele
 - "Medizinische Gesundheitsvorsorge" mit Dr. Veronika Pitzek und Dr. Christa Poschacher
 - "Übertragbare Erkrankungen - Aids, Hepatitis" mit Dr. Veronika Pitzek
 - "Rheuma" mit Dr. Veronika Pitzek
 - "Diabetes mellitus Typ 2" mit Dr. Veronika Pitzek
 - "Honig altbekannt und doch voller Überraschungen" - Das Nahrungsmittel Honig in verschiedenen Lebensabschnitten" - Vortrag: Renate Frank, Dipl.-

Oecotrophologin und Ernährungswissenschaftlerin.

- „Krebs – was nun?“ An Krebs erkrankt, wie geht es weiter? Ein Informationsabend für Betroffene und Interessierte
- Ernährung als Prävention und Therapie von Stoffwechselerkrankungen
- Nahrungsmittelintoleranz und ernährungsbedingte Verdauungsstörungen
- Infoabend zum Thema "Autogenes Training" mit Mag. Dietmar Koplenig
- Qi Gong - sanfte Energie- und Atemübungen mit dem SV Kolbnitz
- Schulsportfest - mit den Volksschulen Kolbnitz und Penk sowie dem Kindergarten
- "Check your limitz" in der Volksschule Kolbnitz
- Projekt "b.rauschend" - Jugendlichen soll unter professioneller Betreuung die Möglichkeit geboten werden, Fest und Parykultur zu entwickeln und so den risikofreien Umgang mit Rauschmitteln, insbesondere mit Alkohol, zu erlernen.
Praxisfeste: Tropical night im August 2006 unter dem Motto „Gunde Party und Festkultur“
Tunnelparty im Juli 2007 unter dem Motto „Nachdenken statt nachschenken“
Rock am See - mit fünf Nachwuchsbands aus der Region
- Vortrag – Was nützt die beste Erziehung, Kinder machen uns ja doch alles nach
- Nordic-Walking-Marathon
- Kräuterwanderungen mit Frau Karin Schlieber
- Geländelauf Penk/Reißeck
- Gesundheitstag 29.04.2006 am Moserhof
- "Mitten im Leben" - Trainingsprogramm für ältere Menschen, welches Spaß macht und helfen soll, länger körperlich und geistig fit zu bleiben
- Woche der gesunden Produkte mit dem Nahversorger SPAR-Markt Berger
- Mir raucht´s – mir reicht´s Infoveranstaltung zur Raucherentwöhnung

Ein Dank gebührt allen Organisatoren und allen freiwilligen Helfern bei den vielfältigen Veranstaltungen.

Der Spittaler Kiwanis Club vergab den Preis "für selbstlosen Einsatz in einem sozialen Projekt" 2007 an den Arbeitskreisleiter der Gesunden Gemeinde Reißeck Alfred Naschenweng:

Dieser Preis wurde Herrn Alfred Naschenweng für sein vorbildliches und mit großem Engagement durchgeführtes Projekt "Suchtprävention -b.rauschend" verliehen. Gruppen von Jugendlichen wurden unter fachlicher Führung zu sogenannten "Peers" ausgebildet. Die Teilnehmer trafen sich in regelmäßigen Abständen, um Schulung und Erfahrungsaustausch zu betreiben. Ihr Wissen wurde dann an die Jugendlichen in unserer Gemeinde weitergegeben. Das Ziel war den vernünftigen Umgang mit Suchtmitteln, da vor allem mit Alkohol, zu lernen, Grenzen auszuloten und Jugendliche in Vorbildwirkung zum Mitmachen zu bewegen. Umfassend fachlich betreut wurde dieses Projekt von "Promente - Junges Spittal" unter der Federführung von Frau Lydia Engel.