



Hitzendorf Gesund

Vize-Bürgermeisterin Monika Hubmann 0664/75075081

Liebe Hitzendorferinnen,
liebe Hitzendorfer!



„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, wusste schon der gute alte

Sebastian Kneipp. Und sagt damit alles: Es sind nicht die großen Dinge, die uns gesund erhalten. Sondern die vielen kleinen Schritte, die wir jeden Tag setzen können. Zum Beispiel, wenn wir die Treppe statt den Aufzug nehmen. Oder zum Kartoffelpüree einmal ein Hirse- statt ein Fleischlaberl braten. Oder unserer Seele einmal Entspannung gönnen, beispielsweise bei einem Waldspaziergang oder einem guten Buch.

Wie mannigfaltig und ganzheitlich das Thema Gesundheit ist und wie wir die Pflege von Körper und Geist am besten in unseren Alltag einbauen, das zeigt die „Gesunde Gemeinde“ seit Jahren in Hitzendorf: Mehr als 100 Initiativen konnten bereits gesetzt werden, insbesondere die Generation 60+ profitiert von einem umfangreichen Informations- und Coaching-Angebot.

So auch in den kommenden Wochen und Monaten: Auf den folgenden Seiten finden Sie jede Menge Gesundheitsveranstaltungen, die ich Ihnen allesamt ans Herz legen kann und die mit finanzieller Unterstützung der Marktgemeinde Hitzendorf gratis zugänglich sind.

Herzlichst
Ihre Vize-Bürgermeisterin
Monika Hubmann

... und weil's ein solches Herzensprojekt ist: Wenn auch Ihnen die Mitmenschen am Herzen liegen, werden Sie Teil unseres Netzwerkes „mfd – miteinander füreinander dasein“! Mehr übers Geben & Nehmen von Zeit auf Seite 2

Leichter Leben lernen!



Aktionstage 14./15. Okt.

Wie sicher sind wir noch unterwegs?

Mehr Verkehr, mehr Autos, mehr Herausforderungen – gerade Senioren haben damit zu kämpfen. Zugleich will man auf dieses Stück (Bewegungs)Freiheit nicht verzichten ... Ein Gratis-Workshop macht die ältere Generation jetzt sicher mobil.

Keine Frage: Der Straßenverkehr verändert sich immer schneller, die Herausforderungen für Autofahrer steigen. Insbesondere dann, wenn man den Führerschein schon vor fünfzig oder



mehr Jahren gemacht hat. Für viele Senioren ein tägliches Dilemma zwischen persönlicher Freiheit und Sorge.

Gemeinsam mit dem Kuratorium für Verkehrssicherheit lädt die Marktgemeinde Hitzendorf deshalb zum kostenlosen Workshop „Bewusst – sicher – mobil“. Ziel der Veranstaltung ist es, ältere Autofahrer fit für unsere Straßen zu halten und mit Tipps & Tricks für ein besseres Gefühl am Steuer zu sorgen.

Zweieinhalb Stunden stehen Experten Rede und Antwort und bringen ein unterhaltsames wie wertvolles Programm zum sicheren Autofahren. Auch der persönliche Austausch untereinander kommt dabei nicht zu kurz. Der Workshop ist kostenlos, Anmeldungen bei Vize-Bürgermeisterin Monika Hubmann: Tel. 0664 750 750 81

Die Termine:

Di, 29. Oktober 2024, 15.00 Uhr beim Gasthaus Kirchenwirt, Hitzendorf 6

Di, 5. November 2024, 15.00 Uhr beim Gasthaus Kirchenwirt, Hitzendorf 6

Die kleine Hilfe ist die größte!

Es sind oft die kleinen Dinge, die den großen Unterschied ausmachen: Wenn man kein Auto hat, um zum Arzt zu kommen. Wenn man niemanden hat, der das Haustier in der Abwesenheit füttert. Oder jemanden zum Plaudern, Wandern oder Lachen braucht.

Plattform der Menschlichkeit

Genau für diese Fälle der Alltagshilfe hat Hitzendorf gemeinsam mit der „Gesunden Gemeinde“ die Plattform mfd - „miteinander füreinander dasein“ ins Leben gerufen. Gut 20 Ehrenamtliche bieten hier mittlerweile ihre Zeit an und freuen sich über Anrufe von Menschen, denen sie mit ihrem Engagement zur Seite stehen können. Egal ob Einkaufsgehen, Arztbesuch, Kartenspielen oder Heckenschneiden – die Hilfe erfolgt freiwillig, die Leistung kostet nichts, die Kontaktaufnahme erfolgt persönlich und direkt.

Ein Heft für alle Fälle

Im Marktgemeindeforum liegt eine Broschüre auf, die die vielen Ehrenamt-



lichen vorstellt, die ihre (Frei)Zeit in den Dienst anderer stellen wollen. Und die sich natürlich über Zuwachs freuen: Wem die Idee gefällt und wer ein paar Stunden pro Woche für andere da sein will, ist herzlich willkommen. Mehr Informationen bei Vize-Bürgermeisterin Monika Hubmann, Tel. 0664 750 750 81

Jazz mit (kulinarischer) Begleitung beim Ponigl

Gesundheit hat auch mit Lebensfreude und Nahrung für Geist und Seele zu tun. Deshalb hat die „Gesunde Gemeinde“ gemeinsam mit Guido Jeszenszky „Jazz beim Ponigl“ ins Leben gerufen. Das nächste Gastspiel geht schon Mitte Oktober über die Buschenschank-Bühne.

Das Erfolgsrezept ist einfach: Man nehme einen beliebigen Buschenschank in Hitzendorf, lade international gefragte Jazz-Größen ein und lasse sie zwischen den Gästen musizieren, was das Zeug hält. So geht „Jazz beim Ponigl“, die Konzertreihe der Gesunden Gemeinde Hitzendorf, die demnächst ihre 23. Auflage erlebt.



Orgel at its best

Am 18. Oktober um 19.30 Uhr steht Renato Chiccos „Generations Encounters Trio“ auf der Bühne. Renato Chicco, an der Kunstuniversität Graz lehrende gefragte Jazzgröße aus Graz, scharft in seinem neuen Projekt junge Studenten und Absolventen der Kunstuni Graz um sich. Die Formation mit Renato Chicco (Orgel), Konstantinos Bourvaris (Gitarre) und Oleg Markov (Drums) widmet sich Stücken aus dem klassischen Orgel-Trio Repertoire und neuen, eigenständigen Kompositionen. Der Eintritt ist frei, die Musiker freuen sich über eine freiwillige Spende.

Termin:

Fr, 18. Oktober 2024, 19.30 Uhr, Buschenschank Ponigl, Rohrbach 51, 8151 Hitzendorf

Zwei Tage „LEICHTER LEBEN“ in Hitzendorf

Alt werden in den eigenen vier Wänden – für viele Senioren ein Lebenstraum. Die fortschreitende Digitalisierung und damit verbundenen smarten Technologien machen den Alltag zunehmend einfacher, auch für die ältere Generation. In Hitzendorf steigt dazu jetzt eine eigene Messe.

Statistiken belegen es eindrucksvoll: Wir werden immer älter. Und wir wünschen uns alle möglichst lange ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Dazu ist oft auch Hilfe nötig, die in Zukunft nicht immer menschlich sein muss: Smarte Technologien werden immer ausgefeilter und können in Teilbereichen Pflegekräfte oder die Angehörigen künftig entlasten.

Eine Rollator-gerechte Abwasch oder ein sprechender Kühlschrank? Smarte Technologien machen das selbstständige Altern daheim leichter. Bei den

Aktionstagen „LEICHTER LEBEN“ in Hitzendorf haben ältere Mitmenschen und Familien, aber auch das Fach- und Pflegepersonal die Möglichkeit, diese Technologien kennenzulernen und in einer Musterwohnung sogar selbst auszuprobieren!

Buntes Programm im Pflegewohnhaus Hitzendorf

Montag, 14.10.: (Fachkräfte-Tag)

10.00 Uhr Vortrag „Potentiale unterstützender Technologien für die Pflege und Betreuung älterer Menschen“

11.00 Uhr Eröffnung durch LR Dr. Karlheinz Kornhäusl und Bgm. Thomas Gschier

ab 11.30 Uhr Ausstellung unterstützender Technologien für die Pflege und Betreuung

14.00 Uhr Vortrag „Potentiale unterstützender Technologien für die Pflege und Betreuung älterer Menschen“

Dienstag, 15.10.: (Publikumstag)

10.00 Uhr Vortrag „Unterstützende Assistenzsysteme für ein selbstständiges Leben zuhause“

ab 11.00 Uhr Ausstellung unterstützender Technologien für ein selbstständiges Leben zuhause

14.00 Uhr Vortrag „Unterstützende Assistenzsysteme für ein selbstständiges Leben zuhause“.



Hast einen Vogel? – Artenschutz beginnt im eigenen Garten

Der Klimawandel macht auch den heimischen Vögeln zu schaffen: Nicht erst seit Anfang September wo die Bilder frierender Schwalben durch die Medien gegangen sind, ist klar: Das Federvieh braucht unsere Unterstützung – Einblicke gibt ein spannender Workshop mit Naturerlebnis.

„Richtige Vogelfütterung im eigenen Garten“ lautet der Titel des Workshops, zu dem die Marktgemeinde Hitzendorf gemeinsam mit den beiden Biologinnen Mag. Roya und Mag. Simin Payandeh einladen.

Vogelwanderung am 7. Dezember

Am Samstag, 7. Dezember treffen sich Artenschutz-Interessierte um Punkt



13.00 Uhr vor dem Marktgemeindeforum, um bei einer gemeinsamen kleinen Wanderung die Hitzendorfer Vogelwelt zu erkunden und auch das Futterangebot der Natur – von Früchten bis Kräutern – kennenzulernen.

Artenschutz beim Pflanzen

Im Zuge der drei Stunden im Freien gibt es auch spannende Informationen über den Vogelbestand in Österreich, die richtige Auswahl von Bäumen und Sträuchern im eigenen Garten und welche Vögel welche Futtermittel brauchen, um gut über den Winter zu kommen. Die Teilnahme am Workshop mit Wanderung ist kostenlos.

Termin:

Sa, 7. Dezember 2024, 13.00 Uhr, Treffpunkt vor dem Marktgemeindeforum

Keine Angst vor dem Internet für Senioren!

Das Internet bereichert unser Leben jeden Tag: Ob Unterhaltung, Shopping oder Behördenwege, fast alles in den digitalen Welten ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Und dennoch lauern hier auch Gefahren: Zwei von drei Usern sind bereits einmal auf betrügerische Mails oder windige Zahlungsbedingungen hereingefallen.

Gratis-Kurs für sicheres Surfen

Beim Kurs „Internet, wir kommen!“, veranstaltet von der Marktgemeinde Hitzendorf und von „Digital Austria“ gemeinsam mit vier Ministerien, stehen Aspekte wie Risiken und Chancen im Netz, Datensicherheit, Online-Bezahlung, Handy-Signatur oder Phishing-Mails am Programm. Der Kurs steigt am Mittwoch, 13. November ab 14.00 Uhr im Haus der Pfarre, Hitzendorf 1. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erbeten unter Tel. 0664 750 750 81.

Digitale Helfer machen Behördenwege im Netz leichter

Das Internet bestimmt immer öfter unseren Alltag – auch in der Verwaltung: Wie Sie Ihr Pensionskonto einsehen, Ihren Steuerausgleich durchführen oder auch Dokumente beantragen, erfahren Sie beim Gratis-Workshop „Digitale Helfer“.

Behördengänge ganz einfach online erledigen und damit Zeit sparen? Mit ID Austria und dem Digitalen Amt ist das heute kein Problem! In diesem Gratis-Workshop erhalten Sie Schritt für Schritt Anleitungen zur Einrichtung und Nutzung sowie zur Installation erforderlicher Apps. Die Kursleiter machen Sie mit der Nutzung digitaler Amtsservices vertraut, erklären Ihnen

die verfügbaren e-Government Plattformen wie Meine SV oder Finanz-Online und zeigen Ihnen, welchen zusätzlichen Nutzen ID Austria und das Digitale Amt für Sie haben - Stichwort Handwerkerbonus beantragen oder Bundesschatz zeichnen. Gewinnen Sie das Selbstvertrauen, wichtige Amtswegen digital zu bewältigen und erfahren Sie, wie moderne Technologien Ihnen den Zugang zu öffentlichen Dienstleistungen erleichtern!

Der Workshop ist gratis und läuft am Dienstag, 12. November 2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr im Haus der Pfarre, Hitzendorf 1.



Digitalisierung für Senioren: Mehr Selbstwert und Lebensfreude

Sich im Alter für die digitale Welt fit zu machen, kann das Selbstbewusstsein enorm stärken. Es ist nie zu spät, Neues zu lernen, denn das Gehirn bleibt bis ins



hohe Alter lernfähig! Zu erfahren, dass man sich auch in den goldenen Jahren weiterentwickeln kann, gibt ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit und fördert das psychische Wohlbefinden. Die richtigen digitalen Fähigkeiten können den Alltag von Senioren nicht nur erleichtern, sondern auch bereichern und zu mehr Lebensfreude beitragen.

Pflichttermine für aktive Senioren

Seit mehr als zwei Jahren sind in Hitzendorf die Aktiv-Coaches Monika Hubmann und Andrea Glehr-Schmit unterwegs und laden 14-tägig alle Junggebliebenen zum „Aktiv Treffen 60+“. Das Treffen findet immer donnerstags von 15.00 bis 17.00 Uhr statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Inhaltlich spannt sich der Bogen von Übungen zur Sturzvorbeugung, Ernährungstipps oder Waldbaden über Gemeinsame Spaziergänge mit Themenschwerpunkten bis zu Singen und Tanzen. Im Bild zu sehen ist der Betriebsbesuch bei der Buchbinderei Sixl in Haselsdorfberg.



Die Treffen finden zumeist im „Betreuten Wohnen“ in Hitzendorf statt.

Das Programm in den nächsten Monaten

Donnerstag, 03.10.2024:

Erntedank-Fest: gemeinsames Feiern und Essen; Dankbarkeitsritual

Donnerstag, 31.10.2024:

Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung: das sollte ich wissen!

Donnerstag, 14.11.2024:

Kreatives Gestalten mit Martina

Donnerstag, 28.11.2024:

Gedächtnisübungen und Konzentrationsspiel

Donnerstag, 12.12.2024:

Schau-Seifen-Sieden mit Eva Maria Schalk

Termine 2025

Donnerstag, 9.1.2025:

Bäckereiführung und Kaffeeplauscherl

Donnerstag, 23.1.2025:

Sturzprophylaxe, Sitz-Yoga

Donnerstag, 6.2.2025:

Führung durch das Schloss Tausendlust

Donnerstag, 20.2.2025:

Besuch bei Bäckerei Auer mit kleinen Kostproben