Protokoll der „Ideenwerkstatt“ der Gesunden Gemeinde am Mittwoch, 20.03.2024

Beginn: 19.30 Uhr
Ende: 21.10 Uhr
Ort: Sitzungssaal der Marktgemeinde Echsenbach

Teilnehmer: Maria Kletzl, Elisabeth Kramreiter, Sonja Höchtl, Sandra Zulus-Engel, GGR Bettina Hofmann

AL Maria Kletzl eröffnet die Ideenwerkstatt und begrüßt alle anwesenden Teilnehmer.

1. **Rückblick Veranstaltungen**
   - Vortrag „Wie die Natur die Seele berührt“ – Gartentherapie und Resilienz am 18.10.2023
   - Vortrag „Stress, lass nach“ am 08.011.2023
   - Im Herbst 2023 und zu Jahresbeginn 2024 gab es wieder jeweils 5 Einheiten der Mini-Ballschule

2. **Kommende Veranstaltungen**
   - Im April startet wieder das Seniorenturnen mit Mag. Stefanie Kokot

3. **Eltern-Kind-Turnen**
   Bei der Ideenfindung im Oktober 2023 wurde unter anderem Eltern-Kind-Turnen genannt.
   Katharina Marchsteiner hat kürzlich ihre Ausbildung abgeschlossen.
   Ab Mitte Oktober 2024 (voraussichtlich bis Mitte Mai 2025) möchte sie dann wöchentlich ein Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren anbieten.

4. **Allein aber nicht einsam**
   Mit der Initiative „Allein aber nicht einsam“ von Tut gut! sollen Projekte, die sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenwirken, soziale Beziehung zu älteren Menschen stärken und ältere Menschen vor Einsamkeit schützen, unterstützt werden.

   Seit Oktober 2018 gibt es in Echsenbach den Wandertreff, der anfänglich monatlich und mittlerweile alle drei Wochen stattfindet.
   Elisabeth Kramreither schlägt vor, dass wir unseren Wandertreff bei „Allein aber nicht einsam“ einreichen.

   Infos unter: https://www.noetutgut.at/angebote/gemeinden/allein-aber-nicht-einsam-sozialer-isolation-und-einsamkeit-entgegenwirken

5. **Bewegung im Wald**
   Bei der Ideenwerkstatt im Oktober 2023 wurde auch „Bewegung im Wald“ genannt. Gemeint war damit, bei einem Spaziergang durch den Wald verschiedene mentale Übungen aber auch Bewegungsübungen einzubauen.
   z.B. Waldbaden

Von Tut gut! gibt es ein neues Angebot – „Bewegungssnacks“. Hierbei handelt es sich um kleine Übungen zu Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.
Bei Tut gut! nachfragen, ob dieses Angebot eventuell auch im Wald durchgeführt werden könnte.

Auch bei der ÖGK könnte man nachfragen, ob es hierzu ein passendes Angebot gibt.

6. **Beckenbodentraining**
   Physiotherapeutin Katrin Wimmer plant eventuell im Herbst ein Beckenbodentraining in Echsenbach anzubieten.

7. **„Tut gut!“-Regionalgala Waldviertel**
   Am 11. Juni 2024 findet die Regionalgala für das Waldviertel in Litschau statt. Aus jeder Gemeinde können 3 Personen teilnehmen.
   Im Rahmen der diesjährigen Regionalgala bekommen wir wieder unsere Plakette verliehen.