



## Nordic Walking für Senioren

Der sehr beliebte Nordic Walking Treff für Senioren ist in den Sommermonaten **jeden Mittwoch schon um 9 Uhr am Hauptplatz.**

Herzlich eingeladen sind dazu alle Senioren/innen mit und ohne Stöcke.

Der von Ulrike Schwentner geleitete **Allgemeine Nordic Walking Treff ist jeweils montags um 19 Uhr am Hauptplatz.**

Am Weg der Mostbaumallee unterwegs: Die Walking-Senioren (Foto: Wozniak)



## Yoga Kurs

Die beiden Yoga Kurse mit **Fr. Petra S. Werskiuk** fanden tollen Zuspruch.

Eine Weiterführung im Herbst (ab Oktober) ist geplant. Näheres wird zeitgerecht bekannt gegeben. Wer sich schon jetzt seinen Platz reservieren möchte, kann dies am Gemeindeamt gerne tun.



## Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden

Im April fand, das Bezirkstreffen der Gesunden Gemeinden in Schlüßberg statt.

Der informative Abend über das Netzwerk der Gesunden Gemeinden und den Highlights aus dem Jahr 2015 klang mit regionalen Köstlichkeiten, die vom v.l.n.r.: Hermi Straßmair, Bgm. Dieter Lang, Christine Krempel, Johanna Kofler, Christl Straßl u. Maria Schüller.

Der informative Abend über das Netzwerk der Gesunden Gemeinden und den Highlights aus dem Jahr 2015 klang mit regionalen Köstlichkeiten, die vom v.l.n.r.: Hermi Straßmair, Bgm. Dieter Lang, Christine Krempel, Johanna Kofler, Christl Straßl u. Maria Schüller.



## Trinkwasser – Untersuchung Ortsbrunnen

Von der AGROLAB Austria GmbH wurde unser Trinkwasser überprüft. Die chemisch-technische und hygienische Wasseranalyse ergab (in Auszüge):

Physikalisch – chemische	Parameter	Grenzwerte:
pH-Wert (vor Ort)	7,3	6,5 – 9,5
Calcium (Ca) mg/l	112	400
Magnesium (Mg) mg/l	30,5	150
Nitrat (NO3) mg/l	10,1	50
Sulfat (SO4) mg/l	57,1	250
Nitrit (NO2) mg/l	<0,02	0,1
Berechnete Werte		
Nitrat/50 + Nitrit/3 mg/l	0,209	1
Carbonathärte °dH	18,	
Gesamthärte °dH	22,7	>8,4

Die genauen und detaillierten Prüfungsergebnisse liegen am Gemeindeamt Gallspach auf und können jederzeit eingesehen werden.

## VORANKÜNDIGUNG

### Gesundheitstage & Hobbyausstellung 2017

**Termin: Samstag, 11. März und Sonntag, 12. März 2017 im Kursaal**

Nach dem großartigen Erfolg im Jahr 2015 veranstalten die Gesunde Gemeinde und der Kulturausschuss im nächsten Jahr wieder die Gesundheitstage & Hobbyausstellung.

**Wenn Sie aktiv an dieser Ausstellung oder mit einem Gesundheitsvortrag/-workshop teilnehmen möchten, bitten wir Sie sich bald möglichst am Gemeindeamt zu melden.**





## Marterlroas

Die Gesunde Gemeinde und die Pfarre laden wieder ganz herzlich zur **g e f ü h r t e n „Marterlroas“** ein.

**Am Sonntag, 11.09.2016  
Treffpunkt um 13:30 Uhr  
vor der Pfarrkirche**

Die Weglänge beträgt rd. 10 km, wobei auch eine verkürzte Rundwanderung für Kinder/Familien angeboten wird.

Im Rahmen der **Messe Integra** fand ein Empfang im Minoritenkloster Wels statt. Teilnehmer aus der Gesunden Gemeinde Gallspach bzw. dem Sozialausschuss wohnten diesem bei und konnten am Empfang bei interessanten Gesprächen neue Einblicke und Fortschritte zu den Themen Reha – Pflege – Therapie mitnehmen.

**Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Gallspach widmet sich in seiner neuen 3-jährigen Zertifizierungsperiode zum „Qualitätszertifikat+“ im besonderen Maße dem erarbeiteten 3 Jahres-Projekt zum Schwerpunkt Demenz.**

## Demenz – ein Thema das uns alle betrifft

Zum Start machten sich drei Mitglieder des Arbeitskreises, Hermi Straßmair, Maria Schüller und Elisabeth Biechl auf den Weg zum Demenztag der Stadt Salzburg am 1.6.2016. Begrüßt wurden sie von Fr. Vizebgm. Anja Hagenauer und Fr. Mag. Susanne Mayer sehr herzlich. Die Damen und ihr kompetentes Team stellten sich den Fragen und konnten viele Informationen und Tips mit nach Gallspach geben.

Die Krankheit ist Thema in der Medizin, in der Politik, in der Gesellschaft.

Bei den Wanderungen erfährt man nähere Informationen über die Kleinode. Grundlage dazu bildet das von der Pfarre erstellte **Büchlein „Kapellen, Marterl und Wegkreuze“** (erhältlich im Büro der Vitalwelt oder am Pfarramt).

Kapellen, Marterl und Wegkreuze



Marterl Spitzmühlkreuzle

Kleinodensmäler in und um Gallspach

Im Anschluss lädt die Pfarre zu einem gemütlichen Abschluss mit Agape in den Kirchhof ein.

**Wir freuen uns über viele große und kleine Kultur- und Naturliebhaber, die uns auf der Roas begleiten.**



v.l.n.r.: Johanna Kofler, DI Dr. Peter Rohrmoser, Gabriele Huber – assista Geschäftsführung, Hermine Straßmair.

Die Zahl der Betroffenen steigt. Viele wissen aber oft nichts von ihrer Erkrankung. Auch viele Angehörige erkennen das oft sehr spät. Für alle sind dabei Unverständnis, Überforderung und Leiden sehr oft Begleiter.

Bis zur Diagnose kann es ein langer Weg sein. Und auch danach bleibt die Bewältigung des Alltags eine Herausforderung.

*Hermi Straßmair.*

## Wie kommt der Honig auf unseren Tisch

Die Arbeitskreis-Mitarbeiter der Gesunden Gemeinde haben auf Einladung von **Hr. Karl Hageneder** auf seinem Hof in Enzendorf viel über die Bienen und den Honig erfahren und durften beim Honigschleudern dabei sein. Hr. Hageneder stellt sich auch für ein **„Bienenprojekt“** in der Volksschule zur Verfügung.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Vergelt's Gott, auch für die Verkostung des frischen Honigs.



Hr. Hageneder erklärte wie die Bienen ihre Waben bauen.

## Ferienprogramm

Die Gesunde Gemeinde beteiligt sich heuer wieder mit zahlreichen Aktionen am Ferienscheckheft. So wird ein Töpferkurs, Sommerprodukte selber machen, Malen mit Glasmurmeln und Duftkerzen – Badeperlen und Roll on für die Schule, angeboten.



Beim 1. Demenztag in Salzburg informierten sich die Mitglieder des Arbeitskreises zum Thema.