

Gesunde Gemeinde Tumeltsham

Adventstimmung am Kirchenplatz

Nachdem uns der Wettergott am Samstag, 2. Dezember 2023, nicht gnädig sein wollte, wurde die Adventstimmung kurzerhand um einen Tag verschoben und wir wurden dann durch eine beeindruckende Schneelandschaft und strahlenden Sonnenschein belohnt.

Wie auch bereits in den Jahren zuvor, gestalteten die Kindergarten- und Volksschulkinder die Eröffnung gemeinsam mit dem Bläserensemble der Musikkapelle Tumeltsham mit stimmungsvoller Musik. Anschließend wurden die heiß begehrten Nikolosackerl an die Kinder verteilt – auch die beiden Krampusse halfen hier fleißig mit. Heuer hatten die Kinder das erste Mal die Gelegenheit für ein Foto mit dem Nikolaus in ganz besonders schöner Kulisse und dieses Angebot wurde begeistert aufgenommen.

Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle allen Standlbetreibern und Helfern, die so kurzfristig auch am Sonntag den Adventmarkt zu einer wunderbaren Veranstaltung werden ließen. Ebenso möchten wir uns bei den zahlreichen Sponsoren für ihre Unterstützung bedanken.

Schnell waren die allseits beliebten Schmankerl ausverkauft und die vielen kreativen Werke der Handwerkskünstler zeigten sich, dank des herrlichen Wetters, auch im besten Licht.

Die vielen Besucher waren sich einig, dass diese Adventstimmung eine außergewöhnliche war, denn heuer sorgten nicht Kerzen und Lichter für den üblichen Glanz, sondern Schneekristalle und Sonnenschein.



Fotos: Gesunde Gemeinde

Terminvorschau

des Stammtisches für Pflegende Angehörige – in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde:

- **Do., 22.02.2024, 19.00 Uhr** – im Sitzungssaal des Gemeindeamts Auroldmünster, Vortrag Dr. Schamberger-Endner: „Demenz & Polypharmazie“ (Wirkungs-Nebenwirkungsmanagement von Medikamenten)
- **Do., 21.03.2024, 19.00 Uhr** – im Pfarrheim Senftenbach, Vortrag „Natürliche Hilfe zur Selbsthilfe“ (Hausmittel – z.B. Wickel und Kompressen)
- **Do., 18.04.2024, 19.00 Uhr** – im Gasthaus Huemer Eitzing, Workshop „Kineasthetics“
- **Do., 23.05.2024, 19.00 Uhr** – im Gemeindesaal Tumeltsham, Vortrag „Alles rund ums Pflegegeld“

Kinderfasching
am Sonntag, 4. Februar 2024
von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
im Gasthaus Zwingler, Kirchenwirt

mit dabei: Zauberer Maxi

Bitte **KEINE** Konfettis mitnehmen!

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

1,50 € Eintritt pro Person

graphics: Pixabay.com, Bilder: Lizenzfrei von pixabay

Gesundheitstipp

Gesundheitskompetenzen stärken – eine Herausforderung

Menschen stehen täglich vor Entscheidungen, wenn es um ihre Gesundheit geht. Dazu benötigen Sie das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Durch die Stärkung dieser Kompetenzen sind wir in der Lage, präventive Maßnahmen in Anspruch zu nehmen und mit Krankheiten gut umgehen zu können. Denn die eigene Gesundheit beschäftigt uns ein Leben lang. Der Grundstein dazu wird bereits in der Kindheit gelegt. Die große Herausforderung ist es, das theoretische Gesundheitswissen in den praktischen Alltag zu integrieren.

Was kann ich selbst zur Stärkung meiner Gesundheitskompetenz beitragen:

- ☺ Reflektieren Sie regelmäßig Ihr Gesundheitswissen und Ihren Lebensstil
 - Was bedeutet „gesund zu leben“ für mich persönlich? Welche gesundheitsförderliche Routine lebe ich im Alltag?

- Welche Aktivitäten, Hobbies und Gewohnheiten bereiten mir Freude und halten mich gesund?
- Welche Gewohnheiten (essen, trinken, bewegen, rauchen, etc.) sind weniger gut für mich? Möchte ich diese ändern?
- Wo hole ich mir Motivation und Hilfe für eine Verhaltensänderung?
- ☺ Versuchen Sie durch gezielte Fragen an die Ärzt:innen bzw. die Therapeut:innen zu verstehen, was Sie krank gemacht hat bzw. wie Sie wieder gesund werden.
- ☺ Hinterfragen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse
 - Benötige ich Ruhe, Entspannung oder körperliche Bewegung? Wie kann ich mir diese holen?
 - Benötige ich mehr Nähe/Distanz?
 - Was fühle ich gerade? Bin ich wütend, traurig, enttäuscht? Was zeigt mir das Gefühl? Was tut mir gerade gut?
- ☺ Nützen Sie die Vorsorgeangebote!