

# Gesundheit und Soziales



## Die Gemeinde-Homepage nun auch mit der GEM2GO-APP

Das Ziel der App ist, Informationen aus der Gemeinde anzubieten und Services rund um die Uhr mobil verfügbar zu machen.

Die App beinhaltet nützliche Funktionen wie den Veranstaltungskalender, eine digitale Amtstafel und die Online-Gemeindezeitung.

Der in der App integrierte Müllkalender ist ebenso eine wichtige Funktion. Dieser kann so eingestellt werden, dass er aktiv an die Müllabholung in der ausgewählten Straße erinnert.

Gem2Go ist absolut kostenlos und für iOS und Android verfügbar.

**Tipp:** Mit den aktivierten Push-Nachrichten immer auf dem Laufenden bleiben!

## Rückblick der Gesunden Gemeinde Rohrbach-Berg

### Weihnachtsbasteln

Viele Kinder stimmten sich mit den Eltern/Großeltern beim Basteln auf den Advent ein. Eifrig wurden Dekosteine bemalt, Christbaumschmuck und Rentiere gebastelt.



### Wirbelsäulengymnastik

Um den Rücken zu stärken, beweglicher zu machen und dabei die Haltung zu verbessern, starteten Bewegungsfreudige mit der diplomierten Wirbelsäulentrainerin Kveta Lang ein Training mit dem Gymnastikball bei entspannender Musik. Auf Grund der großen Nachfrage gibt es seit Herbst 2023 an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils einen Kurs zu unterschiedlichen Uhrzeiten.



### Kochkurs „Krapfen, Affen & Co“

Passend zum Lichtmesstag schauten viele Kursteilnehmerinnen mit großem Interesse der Seminarbäuerin Andrea Hintenberger beim Backen des typisch regionalen Schmalzgebäcks über die Schulter. Es wurden die verschiedensten Krapfenarten wie Bauenkrapfen, Schnürkrapfen, Polsterzipf uvm. zubereitet und es gab wertvolle Tipps und Tricks dazu.



### Tarockturnier

Zum alljährlichen Tarockturnier im Raiffeisensaal trafen sich zahlreiche Spielerinnen und Spieler. Um das beste Blatt ging es heiß her.

Tarockieren in gemütlicher Runde kann man regelmäßig jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr im Gasthaus Dorfner. Interessierte sind ohne Anmeldung herzlich willkommen.



## Impressum

**Herausgeber:** Stadtgemeinde Rohrbach-Berg, **Für den Inhalt verantwortlich:** Bgm. Andreas Lindorfer, **Gestaltung:** Stadtgemeinde

**Druck:** grafiko - Rohrbach-Berg **Fotos:** Stadtgemeinde Rohrbach-Berg, Foto Kirschner, pixabay - castleguard, Lunik2, OÖVP, Museum VILLA sinnenreich, Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg, Österreichisches Rotes Kreuz Oberösterreich, Landesmusikschule Rohrbach, Oberösterreichischer Zivilschutz, Stadtbücherei, Museumsinitiative, Privat, Umweltprofis OÖ, Caritas OÖ

## Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



### RAD-SICHERHEITSTRAINING für E-Bikefahrer

Die Expertin vom ÖAMTC erläutert die Besonderheiten der Elektrofahrräder und gibt praktische Tipps. Nach einer Stunde Theorie mit rechtlichen und technischen Informationen werden zwei Stunden praktisch geübt: Abbiege- und Bremsvorgang, das Ausweichen vor Hindernissen, sowie Slalom- und 8er-Fahren.



**Termin:** Dienstag, 30. April 2024  
**Ort:** am Parkplatz ÖAMTC Stützpunkt Rohrbach  
**Uhrzeit:** 09:00 - 12:00 Uhr (Vormittagskurs)  
 13:00 - 16:00 Uhr (Nachmittagskurs)  
**Kursleiterin:** Petra Riener, ÖAMTC  
**Anmeldung:** ÖAMTC Rohrbach, Tel. 07289/8742  
**Kursgebühr:** kostenlos  
**Hinweis:** eigenes E-Bike ist erforderlich

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem  
Seniorenbund Rohrbach & Berg,  
wir freuen uns auf Ihr Kommen!



## Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



### EINLADUNG

#### „Kräuterwanderung“ mit Kräuterpädagogin Tanja Huttegger

Essbare Wildpflanzen -  
Wie du zum genussvollen  
Selbstversorger wirst!



**Termin:** Samstag, 27. April um  
14:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Im Park der

VILLA *sinnenreich* - bei jeder Witterung!

**Kostenbeitrag:** € 25,- inkl. Unterlagen und Kostproben

Es gibt hinterher - Wiesn/Dudler, Dinkel-Kräuterbrot und Kräuterbutter. Wir bereiten gemeinsam ein Oxy-mel zu, welches auch für Kinder und in der Schwangerschaft geeignet ist.

**Anmeldung:** Im Büro der VILLA *sinnenreich*, Di - Sa von 10-15 Uhr,  
Tel.: 07289/22458

**Anmeldeschluss:** 20. April 2024, (max. 25 Teilnehmer möglich!)

Das Arbeitskreisteam der Gesunden Gemeinde Rohrbach-Berg  
freut sich auf Ihre Teilnahme!



## Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



### EINLADUNG

#### „Qi Gong für Anfänger und Begeisterte“

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong bedeutet  
„Arbeit mit Energie“.

- \* FLIESENDE BEWEGUNGEN
- \* SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN
- \* SEELE, KÖRPER & GEIST BELEBEN
- \* INNERE RUHE SPÜREN

#### Termine:

- Gratis Schnupperstunde, Dienstag 2.4.2024
- 4 Kurseinheiten - 9.4. / 16.4. / 23.4. / 30.4.2024
- 4 Kurseinheiten - 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5.2024

**Uhrzeit:** jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** VILLA *sinnenreich* (je nach  
Wetterlage im Seminarraum/Park)

**Referentin:** Geprüfte Qi Gong Übungsleiterin  
Anna Praher

**Kostenbeitrag:** € 70,-

**Anmeldung und Info:** Anna Praher,

Tel. 0664-5177940 oder [anna.praher@gmx.at](mailto:anna.praher@gmx.at)

**Mitzubringen:** bequeme KLeidung, rutschfeste Socken oder  
Ballettschuhe (keine Turnschuhe), Matte, Decke, kleinen Polster



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



## Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg



### EINLADUNG

#### zur BIA-Messung

- erfahre mehr über deinen Körper

Bei der Körperanalyse mittels BIA-Messung wird durch elektrischen Widerstand und zusätzlichen Berechnungen Ihre Körperzusammensetzung erhoben. Dabei erhält man Aufschluss über die Muskelmasse, Fettmasse, den Wasserhaushalt und Phasenwinkel. Du möchtest mehr wissen als dir die Waage sagt, dann ist eine BIA-Messung genau das Richtige für dich.



**Wann? Samstag, 06. April 2024**

(Uhrzeit je nach Terminvergabe)

**Wo? Seminarzentrum Villa Sinnenreich**

**Dauer: 30 Minuten** - Messung inkl. Besprechung mit  
Diätologin **Viktoria Grims, BSc**

**Kosten: € 25,-** (beim Termin in bar zu zahlen)

**Anmeldung und Terminvergabe:** 0677/62382365  
oder [viktoria@happy-eating.at](mailto:viktoria@happy-eating.at)

**Achtung!** Eine BIA-Messung ist bei Schwangerschaft, implantiertem  
Herzschrittmacher oder Defibrillator nicht möglich.

Die Gesunde Gemeinde Rohrbach-Berg freut sich auf Ihren Besuch!

