



**Friederike Reismüller**  
Bürgermeisterin  
Forchtenstein

### Unsere Kinder sind unsere Zukunft

In diesem Jahr wurde in Forchtenstein im Rahmen von „Gesundes Dorf“ das Projekt „Kind sein in Forchtenstein“ erfolgreich gestartet. Ich freue mich, dass ich Ihnen jetzt das Programm für den Herbst/Winter vorstellen darf.

### Gesundheit für Körper und Seele!

Gesundheit ist wertvoll, deshalb: Tun Sie sich, Ihren Kindern und Enkelkindern etwas Gutes und besuchen Sie die interessanten Veranstaltungen von „Gesundes Dorf“.

Eure Bürgermeisterin  
Friederike Reismüller

Foto: Die Arbeitsgruppe von „Gesundes Dorf“ beim Treffen im Sommer 2017. Machen Sie auch mit!



### Die nächsten Termine

**Alte Hausmittel für Groß und Klein - fast vergessen, aber bestens bewährt**  
Manuela Stricker

Kräuterpädagogin & Naturvermittlerin  
21.10.2017, 14 – 17 Uhr  
Ort: Praxis für Ernährung, Hauptstraße 53  
Anmeldung bis 18.10. unter 0680 14 49 245  
Selbstkostenbeitrag € 15,-

**Bewegung macht schlau?**

**Die Kinder spielen ja nur!**  
Daniela Geisendorfer, MA  
Motopädagogin & Mototherapeutin  
25.11.2017, 15 – 17 Uhr  
Ort: Turnsaal der Volksschule  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Der Besuch dieses Workshops ist gratis.

**Richtig essen von 0 – 3 Jahre**  
**Ernährungsworkshop**

Birgit Brunner,  
Diaetologin  
15.12.2017, 16 – 19 Uhr  
Ort: Praxis für Ernährung, Hauptstraße 53  
Anmeldung: 0676 496 48 01  
Der Besuch dieses Workshops ist gratis.

**Weitere Informationen erhalten Sie im Gemeindeamt, Tel 02626/63 125.**



**GEMEINDE FORCHTENSTEIN**



# Kind sein in Forchtenstein

## Gesund in die Zukunft

**Bewegung / Ernährung / Psychologie**

Herbst/Winter 2017

Unterstützt durch



Herausgeber, Verleger und Inhaber: Gemeinde Forchtenstein, Hauptstraße 54, 7212 Forchtenstein | Tel.: 02626 / 63 125 | [www.forchtenstein.at](http://www.forchtenstein.at)  
Layout / Produktion: [Mausblau.at](http://Mausblau.at), [www.mausblau.at](http://www.mausblau.at)

## Birgit Brunner

Diaetologin,  
Regionalmanagement  
„Gesundes Dorf“



## Forchtenstein ist ein „Gesundes Dorf“

In meiner Tätigkeit als Regionalmangerin für das Gesunde Dorf ([www.pga.at](http://www.pga.at)) darf ich seit dem Sommer 2017 meine Heimatgemeinde Forchtenstein betreuen.

Es freut mich sehr, dass es in Forchtenstein einen sehr engagierten Arbeitskreis gibt. Mit dem Projekt „Gemeinsam gesund – Kind sein in Forchtenstein“ hat sich der Arbeitskreis zum Ziel gesetzt, Informationen und praktische Hilfe bei Gesundheitsfragen anzubieten.

Das aktuelle Programm wurde mit fachlich ausgebildeten Personen aus Forchtenstein, die im Gesundheitssektor tätig sind, zusammengestellt.

Ich danke allen Arbeitskreismitgliedern für ihren Einsatz und wünsche uns, dass dieser Weg Anklang findet und so erfolgreich wie bis jetzt fortgesetzt wird.

Unser nächstes Arbeitskreistreffen findet am 27.11. um 18.30 Uhr im Gemeindeamt statt. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Gesunde Grüße!  
Birgit Brunner



## Daniela Geisendorfer, MA

Motopädagogin, Mototherapeutin, Psychomotorikerin



## Bewegung macht schlau!

Motopädagogik ist eine begleitende Bewegungserziehung, die Kinder zu eigenständigen, wertvollen Handeln führen will. Dabei machen die Kinder wichtige motorische Entwicklungen, die sie für das Lernen brauchen.

Durch selbständiges Erfahren von gezielter Bewegung, können in weiterer Folge bestmögliche Gehirnleistungen erbracht werden.

Bei meinem kostenlosen Workshop am 25.11. lade ich Kinder ab 2 Jahren mit Mutter, Vater oder anderen Verwandten zu einem gemeinsamen Nachmittag im Turnsaal ein. Alle Beteiligten sollen bei viel eigenständiger Bewegung eine spaßvolle Zeit verbringen.



Zwischendurch erzähle ich ein bisschen über Wahrnehmung, Gleichgewicht und die Verbindung zum Lernen.

Auf einen bewegungsreichen Nachmittag!  
Ihre Daniela Geisendorfer

## Manuela Stricker

Kräuterpädagogin &  
Naturvermittlerin



## Naturgenuss & altes Wissen

Immer mehr Menschen wünschen sich eine Rückbesinnung zur Natur, eine Auszeit des von Hektik und Stress geprägten Alltags. Gerade der Herbst bietet sich mit seiner Fülle an Wildfrüchten und Kräutern zu einer Entdeckungsreise ins Reich der Pflanzen an. Nutzen Sie die Gelegenheit und begleiten Sie mich auf einem Familienstreifzug durch die Natur, der auch für unsere Kinder einige Überraschungen bereithält. Unsere Vorfahren sammelten jahrtausendlang Früchte, Beeren, Samen, Blätter oder Wurzeln von Pflanzen. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Im täglichen Gebrauch lernten sie die Eigenschaften der Pflanzen kennen und gaben dieses Wissen von Generation zu Generation weiter. So haben sich bis heute Rezepte für Haushalt und Garten, Naturapotheke oder Körperpflege gehalten.

Im Rahmen des gesunden Dorfes lade ich Sie herzlich zum Workshop „Alte Hausmittel für Groß und Klein - fast vergessen, aber bestens bewährt“ ein und freue mich auf einen regen Austausch.

Mit herbstlichen Grüßen!  
Ihre Manuela Stricker

