



# BEREICH: Gesundheit

Gsund & guet drau  
Frühlings- und Herbstprogramm 2019

## Ausgangssituation

Ziele

Inhalte



Noch nie war das Gesundheitsbewusstsein der Menschen so ausgeprägt wie heute. Trotzdem leiden zahlreiche Menschen an Schmerzen, Unwohlsein, Atembeschwerden, Bluthochdruck, Schlafstörungen usw. Was können wir selbst tun, um unsere Gesundheit bzw. unser Erleben von Gesundheit zu verbessern? Welche Möglichkeiten der Selbsthilfe gibt es?

Die Eigenverantwortung für unsere Gesundheit zu fördern, das Leben aus verschiedenen Facetten

zu beleuchten, Bewährtes fortzuführen und Neues auszuprobieren - all dies haben sich die 3 Freienfelder Bildungsausschüsse gemeinsam mit mehreren Verbänden und Vereinen für 2019 zum Ziel gesetzt!

Zielgruppe  
Beschreibung

Die Bevölkerung der Gemeinde Freienfeld mit den drei Bildungsausschüssen Mauls, Trens und Stilfes. Die Gesundheitsreihe „gsund und guet drau“ wurde mit einem Frühlingsprogramm und einem Herbstprogramm von den drei Bildungsausschüssen Mauls, Trens und Stilfes in Zusammenarbeit mit den lokalen Vereinen und Organisationen koordiniert und durchgeführt. Der Aktionszeitraum lief vom 5. April bis zum 12. Dezember 2019.

## MASSNAHMEN

Abwechselnd fanden Veranstaltungen in allen 3 Dörfern statt. Den Auftakt machte ein Vortrag von Dr. Petra Gamper „Mens Sana in corpore sano“. Es folgte eine Spargelwanderung in Terlan, ein Vortrag über die Alpenmedizin, ein Informationsabend der Rheumaliga, eine Themenwanderung in Mauls, ein Vortrag von Miriam Pobitzer „Liebe statt Sex“, ein Grillkurs und eine Kräuterwanderung.

Das Herbstprogramm startete mit einem Valtanz (6 Einheiten), weiters gab es einen Yogakurs für Einsteiger und für Geübte (4 Einheiten), einen Vortrag über Rücken stärken, Seniorentanzabende, einen Vortrag von Dr. Rudolf Gruber über Hormone, einen Vortrag über das gesunde Leben, eine yogische Klangreise, Bewegung für Körper und Seele, Seniorenturnen, einen Vortrag von Dr. Ivonne Daurù über Ernährungstrends, einen Vortrag von Dr. Fronthaler über den Mut zur Veränderung, einen Selbstverteidigungskurs, eine Fastenwoche mit Paula M. Holzer sowie einen Vortrag der Rheuma Liga Südtirol.

ZUSAMMENARBEIT/  
KOOPERATIONEN

Es wurde von Anfang an versucht, alle in der Gemeinde Freienfeld tätigen Vereine in die Planung mit einzubeziehen und dafür zu gewinnen.

DOKUMENTATION

Flyer und Veröffentlichung auf der Facebookseite der Bezirksservicestelle Eisacktal und Wipptal

INFO/KONTAKTE

Bildungsausschüsse von Mauls, Trens, Stilfes