

Österreichische Post AG  
Info.Mail Entgelt bezahlt



# Provit aktuell

ZEITSCHRIFT DES VEREINES FÜR GESUNDHEITSVORSORGE UND SOZIALE DIENSTE

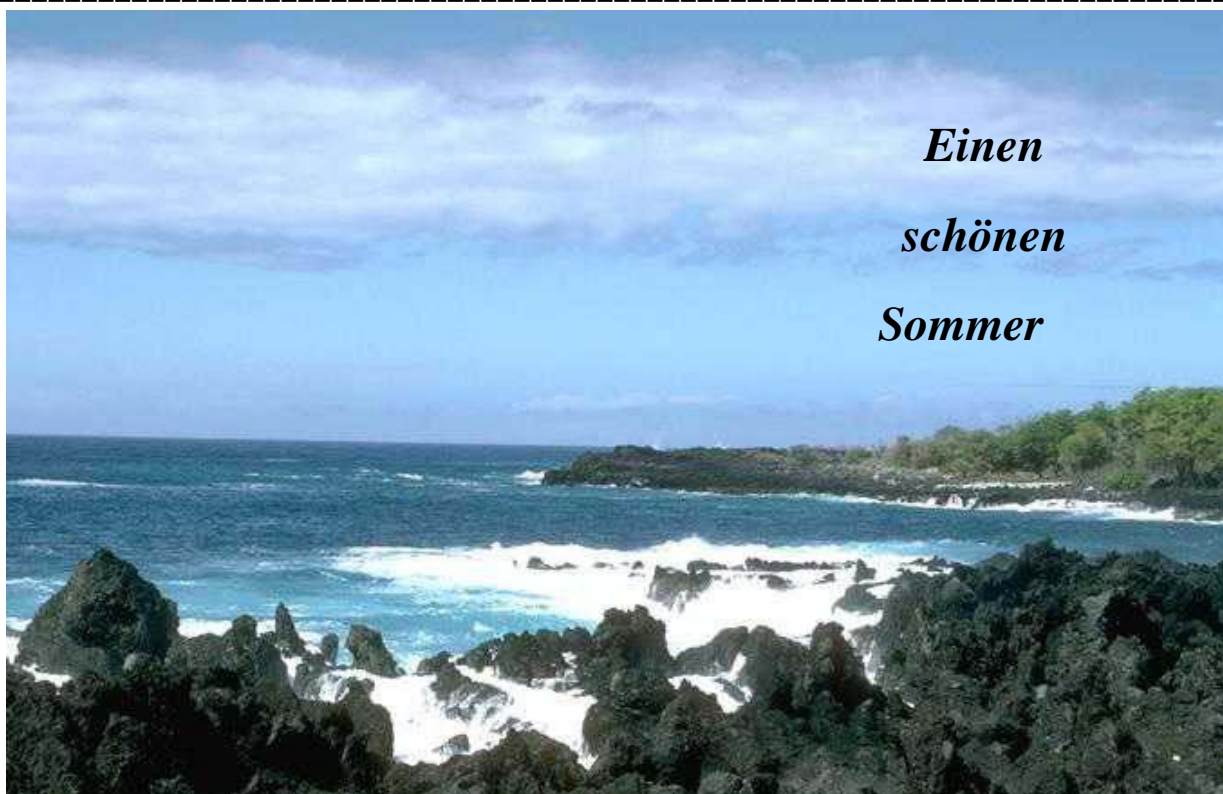
PRO-VIT LIEBOCH

NUMMER 63 / 3. QUARTAL 10 / JULI - SEPTEMBER 2010

Telefon: 03136 / 61400-34

E-Mail: [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

Internet: [www.lieboch.gv.at](http://www.lieboch.gv.at)



*Einen  
schönen  
Sommer*

INHALT	SEITE:	INHALT	SEITE:
EDITORIAL .....	2	Flying, Menü-Mobil.....	6
Seminar Energiearbeit mit Farben, SMP .....	3	Nordic Walking - Treff, Vorschau.....	7
Aktivitätentraining .....	4	Anmeldung und Beitrittserklärung.....	8
Hip Hop, Sonne? – Aber sicher!.....	5		

# EDITORIAL

**Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!**

**Derzeit konzentriert sich das Interesse aller Fußballfreunde auf die WM in Südafrika. Wenn Sie liebe Leserinnen und Leser unsere Pro-Vit aktuell Aussendung in den Händen halten, wird das große Spektakel vorbei sein und der neue Weltmeister wird den WM-Pokal bereits gebührend gefeiert haben.**

**Im Schatten solcher Großereignisse bemühen sich Organisationen wie Styria vitalis laufend, gemeinsame Wege zu mehr Gesundheit zusammen mit den Gesunden Gemeinden zu finden. Interessante Programme für Gesundheitsförderung in den Gemeinden werden im Rahmen des Bildungs-Netzwerkes angeboten.**

**Interessierte Personen aller Altersgruppen bekommen Informationen über die laufenden Seminarprogramme unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) bzw. [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at).**

**Im Rahmen der 20 Jahrfeier – Gesunde Gemeinde wurde 2007 erstmals der Gesundheitsförderungs-Preis „Goldener Apfel 2007“ in den Kategorien Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit verliehen. Unsere Nachbargemeinde Dobl ging 2007 in der Kategorie Bewegung als Sieger hervor – herzliche Gratulation im Nachhinein.**

**Auch heuer wird eine Preis-Verleihung „Goldener Apfel 2010“ im Rahmen des großen Vernetzungstreffens im Herbst in Bruck an der Mur stattfinden.**

**Man kann schon gespannt darauf sein, welche Gemeinden diesmal den Gesundheitsförderungs-Preis erhalten werden.**

*Einen erholsamen Urlaub sowie  
schöne Ferientage wünscht allen*



**Ihr Obmann  
Ing. Alois Masarei**

**Impressum:**

Mitgliederzeitschrift des überparteilichen und unabhängigen Vereines für Gesundheitsvorsorge und Soziale Dienste, Pro-Vit Lieboch

F.d.l.v.: Ing. Alois Masarei

Packerstraße 85, 8501 Lieboch

Telefon- und Fax-Nr.: 031 36 / 61 4 00 DW 34

E-Mail: [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at) Internet: [www.lieboch.gv.at](http://www.lieboch.gv.at)

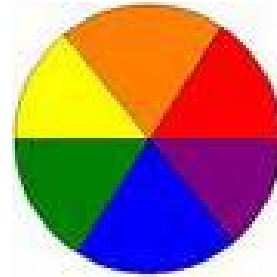
# Seminar

## *Energiearbeit mit Farben*

*Leitung: Pall Romana*

*In diesem Seminar erlernen Sie, die Grundkenntnisse für die Therapie mit Farben. Nach einem theoretischen Teil wird unser Hauptaugenmerk im Erlernen und Üben der einzelnen Therapiemethoden liegen.*

- I) **Theoretischer Teil**
- *Grundlagen der Therapien mit Farben*
  - *Farbtherapie in früheren Kulturen*
  - *Psychologische und energetische Wirkung von Farben*
  - *Wirkung der einzelnen Farben*
- II) **Therapeutische Möglichkeiten**
- III) **Praktischer Teil**
- *Mondlinientherapie*
  - *Lebensringe*
  - *Kopfsteuerung*
  - *Magenpunkte*



**Datum:** *Samstag, 17. Juli und Sonntag, 18. Juli 2010*

**Uhrzeit:** *jeweils von 9 - 16 Uhr*

**Kosten:** *€160,00 (inkl. Unterlagen)*

**Ort:** *Institut zur Gesundheitsförderung, Lieboch  
Packerstraße 128, 1. Stock, 2. Türe links*

**ANMELDUNG:**

*0664 / 425 93 58 und [romana.pall@aon.at](mailto:romana.pall@aon.at)  
oder Verein Pro-Vit 03136 / 61400-34 bzw. [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)*



### **SMP - Hauskrankenpflege Lieboch**

**Sind Sie krank? Sind Sie pflegebedürftig?  
Unsere diplomierten Fachkräfte, Alten- und Pflegehelfer  
sowie unsere Heimhilfen helfen Ihnen gerne!**

**Wenn Sie Rat und Hilfe brauchen – rufen Sie uns an!**

**DGKS Roswitha Possert berät Sie gerne.**

**Tel. 03136 / 61400-37 (Mo. – Fr. von 11 – 12 Uhr)**

## ***Aktivitätentraining mit Fr. Tanja Gaßler***

Der Gedanke, sinnvolle Aktivierungsangebote für Senioren bereitzustellen, bedeutet Herausforderungen - heute und für die Zukunft.

Mit dem **Aktivprogramm für Senioren** soll auf die **Persönlichkeiten des Einzelnen** Bezug genommen werden. Das Selbstbewusstsein, die Begabungen, das persönliche Wissen und Können eines jeden Menschen sind etwas Einmaliges. Darum ist der **Erhalt dieser individuellen Fähigkeiten** so wichtig.

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die in ihrer vertrauten Umgebung älter werden, oder vielleicht bei Familienangehörigen leben und wohnen.

Es geht darum, dem alten Menschen eine **angemessene Lebensqualität** zu sichern - in guten sowie schwierigen Lebenssituationen. Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit anderen Menschen zu treffen, sich auszutauschen, gemeinsam zu arbeiten und sich auch mit dem eigenen Altwerden und Altsein auseinander zu setzen.

Beim Aktivitätentraining gibt es unter der Leitung von **Tanja Gaßler, Vitalassistentin, vielseitige Angebote:**

**Gedächtnistraining:** So trainieren wir das Gedächtnis mit verschiedenen Methoden und halten die „grauen Zellen“ in Schwung.

**Bewegungsübungen:** Mit ganzheitlichen Bewegungen fühlen wir uns sicherer, bleiben aktiv, mobil und im Herzen jung.

**Biografische Erzählrunden:** Im Gesprächskreis lässt sich Gemeinschaft erleben und gesundes Selbstvertrauen heben.

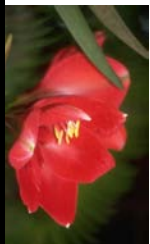
**Kreatives Gestalten:** 1-2 Mal im Jahr kann jeder von uns, sich beim Gestalten im Jahreskreis entfalten.

**Singen, Seniorentanz und Sitztänze:** In heiteren Stunden mit Tanz und Singen können wir unsere Lebensgeister besonders gut in Schwung bringen.

**Biografiearbeit:** Mit biografischen Arbeiten lernen wir, unserem Leben einen Sinn zu geben und auch neue Wege zu gehen.

**Feste feiern** - wie sie fallen - das gefällt uns allen.

Verschiedene Angebotsbereiche sollen dem alten Menschen ermöglichen, das für sie passende Angebot auszuwählen und anzunehmen oder auch etwas Neues auszuprobieren und so körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Sehr oft kann man dann erleben, mit welcher großen Freude, ja geradezu Begeisterung die alten Menschen sich auf diese Angebote einlassen, wenn sie Fähigkeiten wieder - oder auch neu entdecken.



**Sollten Sie Interesse am Aktivitätentraining haben,  
melden Sie sich entweder bei:**

**Vitalassistentin Tanja Gaßler, Tel. 0664 / 3116121 oder  
Verein Pro-Vit 03136 / 61400-34 bzw. [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)**

***Unsere nächsten Treffen sind jeweils Dienstag, den 29. Juni, 13. und 27. Juli,  
10. und 31. August sowie 14. und 28. September 2010***

# Hip Hop Intensivkurs

mit Joana Hörmann

Von Mo., 2. August bis Fr., 6. August 2010

findet für Euch wieder die DANCE-Woche  
im Fitnesscenter RAINER (Lieboch) statt:

## 1-wöchiger Intensivkurs für Kids und Jugendliche

### Anfänger:

**Zeiten:** Mo. – Fr. 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** für 5 x 1 Stunde: €35.— p. P.

### Fortgeschrittene:

**Zeiten:** Mo. – Fr. 11.00 bis 13.00 Uhr

**Kosten:** für 5 x 2 Stunden: €70.— p. P.



### Anmeldung:

0650 / 4419888 bzw. [j-o-a-n-@gmx.net](mailto:j-o-a-n-@gmx.net)

Verein PRO-VIT 03136 / 61400-34 bzw. [provit-lieboch@aon.at](mailto:provit-lieboch@aon.at)

Für Unfälle wird keine Haftung übernommen!



## Sonne? Aber sicher!

**Sonne macht schön - vorausgesetzt, man hört auf seine Haut -  
und auf seinen Hautarzt.**

*Und was ist zu tun, wenn es doch zu einem Sonnenbrand gekommen ist?*

Drei Dinge sind besonders wichtig: Unbedingt sofort raus aus der Sonne!

Dann kühlen Sie am besten die betroffenen Stellen, das mindert die Schmerzen. Was die Haut jetzt braucht, ist Feuchtigkeitscreme; diese trägt man ruhig großzügig auf.

Bei zu starker Rötung, Blasen oder Symptomen wie Fieber oder Kopfweg gilt es, keine falsche Scham zu haben und zum Arzt zu gehen.

**Schützen Sie sich gut, denn UV- Belastungen summieren sich über die Jahre!**

*Kann Sonne auch gesund für den Körper sein?*

Und wie! Sonne ist sogar lebensnotwendig. UV-Strahlung wird benötigt, um Vitamin D zu metabolisieren, das eine Schlüsselrolle im Kalziumhaushalt hat und damit für die Knochenhärte wichtig ist. Allerdings sind aus medizinischer Sicht bereits 3 x 10 Minuten Bestrahlung pro Woche auf der Fläche unseres Gesichts ausreichend. Wenn es einmal länger in der Sonne wird, macht das aber auch nichts. Schließlich tankt auch die Seele Sonne. Vorausgesetzt, Sie sind vernünftig geschützt!



# FLYING

## FLIEGEN WIE DIE NAVIGATOREN AUF HAWAII

Unter diesem Motto gibt es seit März 2010 **Hawaiianisches Bewegungstraining** im IGF Lieboch. 5 Frauen nutzten diese Möglichkeit **fließende dynamische Bewegungsabläufe** Mittwoch abends zu erlernen. Flying fördert die **Koordination** und **Ausdauer**. Wir hatten sehr viel **Spaß** und zusammen viel gelacht. Jeder dieser Abende war eine Bereicherung für uns alle. Zu **Hawaiianischer Körperarbeit** gehört es auch, **alte Muster** auf zu lösen.

**Flying balanciert Körper, Geist und Seele aus.  
Koordination und Ausdauer werden gefördert.**

Wenn Sie Interesse haben mit zu machen, melden Sie sich einfach telefonisch.  
Für die Sommermonate ist auch ein anderer Zeitpunkt als Mittwochabend möglich.

**IGF Seminarraum, 1. Stock, 2. Türe links  
Packerstraße 128, 8501 Lieboch  
Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr**

1 Schnupperabend kostenfrei  
10er Block 100,-- €  
Einzelabend 14,-- €



Sandra Nicole Trummer  
Praktikerin Hawaiianische Körper- und Energiearbeit  
im Ola Mai Na'au Ali'i (R) Stil  
Human Design • Penta Design Coach  
Wildkräuterfrau  
0650 500 34 10  
[www.heilerdung.at](http://www.heilerdung.at)  
[www.bauchstimme.at](http://www.bauchstimme.at)

### „MENÜ - MOBIL“



**Kranke, alte und gebrechliche Personen**  
können sich um EURO 6,10 von unseren ehrenamtlichen ZustellerInnen  
ein reichhaltiges Menü (auch Schonkost) direkt ins Haus bringen lassen.

Nähere Informationen im **PRO-VIT Büro 03136 / 61400-34**

# **Nordic Walking - Treff**

**Wöchentlich jeden Donnerstag um 19.30 Uhr  
am Parkplatz der Fa. Bodlos**

Man kann in verschiedenen Gruppen laufen, gehen oder walken.  
Dauer ca. 1 Stunde!

*Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich!*

**ab 26.08. NW – Treffpunkt um 18.30 Uhr**

**Saisonende: 23. September 2010**

Für Unfälle wird keine Haftung übernommen!



## **Vorschau auf unsere Kurse im Herbst**

<b>Donnerstag</b>	<b>07. Oktober 2010</b>	<b>Chakra Yoga</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>21. Oktober 2010</b>	<b>Rhythmisches Turnen</b>
<b>Freitag</b>	<b>26. November 2010</b>	<b>Kinderkochkurs</b>

