

Zielgruppenprojekt

# „Frauengesundheit“

**Zeitraum: 2019 bis 2021**

Projektplanung für diesen Zeitraum und Umsetzung durch den Arbeitskreis;  
Förderung in Höhe von Euro 1.000,-- für das Projekt vom Land OÖ

STADTFRAUEN.LANDLIEBE.LEBENSFLUSS.

GESUNDE GEMEINDE  
STEYREGG



# STADTSPORT

- Workshop „Beweglichkeit für Nacken und Schulter“, 24.4.2019, Landesmusikschule; 18 TeilnehmerInnen
- Bodyworkout für Mama's; von Mai 2019 – bis Herbst 2019, mit 5-8 TeilnehmerInnen
- „Yoga“ Kurse 2019 & 2020
- im Stadtgarten; Landesmusikschule, Therapiezentrum
- 2020 Herbst/8 Kurse gestartet



# STADTKERN

Die Einkaufsgemeinschaft Stadtkern ist eine Gruppe von Einzelpersonen und Haushalten, die gemeinsam regionale und biologische Lebensmittel direkt von den Produzent\*innen beziehen.  
Ehrenamt

**[www.stadtkern.at](http://www.stadtkern.at)** Online-Bestellprogramm & Homepage

- 120 Besteller/innen & ca. 20 LieferantenInnen nach Saison



# PROJEKTE

- Stadtfest September 2019 – Vortrag „Entdecke die Löwin in dir“
- Kochkurs – Muttertagsbacken – „Herzen zu verschenken“ 2019
- Kochkurs mit Seminarbäuerin „Smart Gekocht“ - 2019
- Ausrichtung Gesunde Jause beim Radfahrfest der VS Steyregg 2019
- Umsetzung Stempelpass „sicher bewegt – fleißig geklebt“ – Traubenzucker Lollys
- Pausenäpfel in VS, IMS, Nachmittagsbetreuung während des Schuljahres laufend
- STADTfrauen Kalender 2020 Gestaltung mit monatlichen Fotos aktiver Frauen
- Hochbeetbepflanzung 2x jährlich im Stadtgarten – Naschgarten für die Bevölkerung
- regelmäßige Berichte im Amtsblatt zum Thema Frauengesundheit

# GESUNDE KÜCHE

Umstellung der Schulausspeisung mit 21.9.2020 GH Weissenwolff mit dem Ziel der Auszeichnung zur Gesunden Küche (täglich 85 Kinder)

Durch die Lebensmittelvielfalt mit regelmäßigem Angebot von Gemüse und Obst, dem gezielten Einsatz von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen & Samen, fettarmen Milchprodukten sowie einer sparsamen Verwendung von Zucker und Fett erhält das Essen ein "Gesundheitsplus" durch ausgewogene Ernährung.



# NATUR & ARTENVIELFALT

- Stadtfrauen – Wanderung 15.8.2019
- Errichtung von 27 Wildbienenhäusern im Ortsgebiet von Steyregg in Verbindung mit Nützlingsweiden zur Erhaltung der Artenvielfalt!
- Baumpflanzung im Stadtgarten Herbst 2019 – Esskastanie



## KURS „ABNEHMEN DURCH ESSEN“ – FERIENSPIEL 2020

- Kursstart Frühling 2020  
Kosten für die gesamte Kursreihe (5 Abende): Euro 120,-- inkl. Kursunterlagen, gefördert von der Gesunden Gemeinde Steyregg; 9 Teilnehmer/innen  
Referentin: Mariella Istok Diätologin; Essen-bewegt Ernährungsberatung  
Weiterführende Treffen geplant
- Ferienspiel 2020 – wöchentliche online-Aktionen und Wundersackerl für Kinder in den Sommerferien

