



| **Schach** spielen in Weinitzen

Schach – das königliche Spiel – wollen wir auch bei uns als Sektion des SV-Weinitzen etablieren. Schach ist gut für die geistige Fitness! Interessierte an dieser geselligen Freizeitgestaltung (Profis und Neulinge) melden sich bitte im Gemeindeamt unter 03132 2550-12 oder bei Franz Kainz, Tel.: 0664/737 41 374



Foto: Fabian Pa./Flickr.com

| **Die Senioren-Wandergruppe Weinberg/Weinitzen** und die E-Bike Runde waren wieder auf Tour:



Hinauf auf die Burgstaller Höhe



Wanderung nach Klein Mariazell

Die heurige Abschlusswanderung ist am Donnerstag, 28.12.2023. Treffpunkt 9:30 am Weinberg
Kontakt: Herr Johann Ederer, Tel: 0650 2014916 (Wandern und E-Bikerunde)



Die Fahrt zum Saisonabschluss ging bei der E-Bike-Runde in Richtung Peggau und Semriach

| Gesunde Gemeinde - Wir:Füreinander Zweites Kost-Nix Treffen in Weinitzen



Am 16. September fand das zweite Kost-Nix-Treffen in der Gemeinde Weinitzen vor dem Kaufhaus der Familie Meinhart statt. Bei strahlendem Spätsommerwetter wechselten erneut Kleidung, Bücher, Küchen- und Haushaltsartikel sowie Kinderspielsachen ihre Besitzer:innen. Neben dem Geben und Nehmen entstanden auch zahlreiche lebhaftes Gespräche.

Uns ist der verantwortungsbewusste und wertschätzende Umgang mit Ressourcen sowie die Förderung einer Kultur des Tauschens und Wiederverwendens in unserer Gemeinde ein besonderes Anliegen. An dieser Stelle möchten wir unseren herzlichen Dank an die vielen Menschen aussprechen, die erneut sorgfältig ausgewählte, schöne und teilweise neuwertige Gegenstände zum Verschenken angeboten

haben – genau das ist es, was „Kost Nix“ ausmacht: Ich kann es nicht (mehr) gebrauchen, aber jemand anderes kann es noch gut nutzen.

Die wenigen Gegenstände, die kein neues Zuhause fanden, durften auch diesmal wieder dem Team des Fetzenmarktes übergeben werden – danke für die gute Zusammenarbeit! Ein Dankeschön geht auch an alle helfenden Hände, an die Familie Meinhart, die uns den Platz zur Verfügung gestellt hat, und an den Bürgermeister für die Übernahme der Buffetkosten.

Angesichts des anhaltenden Interesses an den Kost-Nix-Treffen möchten wir den nächsten Schritt gehen und sind auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten für einen Kost-Nix-Laden im Gemeindegebiet von Weinitzen. Sollten Sie über einen separaten, anmietbaren Raum verfügen, melden Sie sich bitte im Gemeindeamt bei Herrn Gutl unter der Telefonnummer 03132/2550-12. Er wird den Kontakt zu unserer Gruppe herstellen.

Vielen Dank an alle Interessierten, die gemeinsam mit uns die Idee von „Kost-Nix“ weiter ausbauen möchten!

Herzliche Grüße,
Das Kost-Nix-Team

Interessiert und neugierig geworden? Bleiben Sie informiert oder gestalten Sie gerne mit! Denn nur gemeinsam wird die Idee der Gesunde Gemeinde lebendig und erlebbar.

Kontakt: Maria Eisenberger, 0664 1737884, office@eisenbergerhof und Andreas Gutl, 03132 2550-12, gde@weinitzen.gv.at



| Gesunde Gemeinde LIMA - Lebensqualität im Alter

LIMA ist ein Trainingsprogramm für alle die die Lust am Leben entdecken UND erhalten wollen.

Lebensqualität , für die jede/r Einzelne etwas tun kann.
LIMA unterstützt alle Menschen ab 60 Jahren, sich gesund und geistig fit zu halten und das eigene Älterwerden sinnvoll zu gestalten.



LIMA-Trainerin Natascha Meierhofer

•Wofür steht LIMA?

Für Lebensqualität im Alter – alles im Leben hat einen Sinn – der Alltag will gemeistert werden – Bewegung ist Leben – sich mit dem Leben beschäftigen bringt die Qualität

•Warum ist mir Senior:innenbildung wichtig?

Weil Senioren sich zu einseitig beschäftigen – wenn sie aus der Arbeitswelt ausscheiden, braucht der Geist trotzdem eine Aufgabe – es gibt solange wir Leben immer etwas zu lösen und produktives zu tun – Leben weiterentwickeln – sozusagen die Schule in welcher Form auch immer ein Leben lang besuchen – dieses Wissen nehmen wir mit – da bin ich sicher !

•Warum möchte ich LIMA-Gruppen leiten?

Einerseits für mich als berufliche Vorsorge und weil ich einen Beitrag für die Gesellschaft mit ihren Senioren leisten kann.

•Welches Thema eignet sich gut für ein LIMA Stunde?

Der Körper und seine Tücken – Erzählcafe – Alt und Jung g´hörn zam – Bundesländer – ich und die Welt

•Worauf freue ich mich bei meiner Tätigkeit als LIMA-Trainerin?

Ich freue mich auf die Begegnungen mit den Menschen – etwas von mir noch weitergeben zu dürfen – und Wissensschätze von den Menschen zurückzubekommen

•Warum soll jemand an einer LIMA-Gruppe teilnehmen?

Weil der Mensch eine Würde hat und diese will, genährt und gepflegt werden

„LIMA“ sind diese 4 Säulen und bedeuten **Lebensqualität IM Alter** – ich persönlich meine es könnte auch „**Lebensqualität im Alltag**“ heißen.

- **Gedächtnis** – mit Spaß geistig fit bleiben
- **Bewegung** - beweglich bleiben und sich entspannen
- **Alltagskompetenzen** – mit Veränderungen umgehen
- **Lebenssinn** – sich mit Sinnfragen und Kraftquellen auseinandersetzen

Ich werde ab Mitte Februar LIMA Kurse im Raum Weinitzen anbieten .

Sind sie neugierig geworden ... dann holen Sie sich ab Mitte Jänner Informationsbroschüren im Gemeindeamt oder melden Sie sich gerne persönlich bei mir. Einen LIMA Informations-Nachmittag wird es beim Senioren-Donnerstag im Gasthaus Windischhansl am 1. Februar 2024 geben

Natascha Meierhofer , Dipl.Shen Master Shiatsu Praktikerin
Wirbelsäule und Gesundheitstrainerin ,Zertifizierte LIMA Trainerin
Tel.: 0676 41 83 104 , www.shiatsu-stmk.at , [mail: chi@shiatsu-stmk.at](mailto:chi@shiatsu-stmk.at)