



ST. RADEGUNDER GEMEINDE-NACHRICHTEN

Nummer 314
15. Juni 2023

Erneut Auszeichnung für den „verkehrsberuhigenden Kakteengarten“ unserer Volksschule!



© Klimabündnis Steiermark

GF Mag. Friedrich Hofer (Klimabündnis Steiermark), Bgm. Hannes Kogler, Vbgm. Heidemarie Taibinger, LR Mag. Ursula Lackner, VDir. Kristina Anhofer-Muhri, Mag. Anna Gerlitz-Ottitsch und GR Mag. Günter Lesný bei der Preisverleihung.

Bereits zum zweiten Mal durften wir am 24. Mai von Frau Landesrätin Ursula Lackner gemeinsam mit zwei weiteren Schulen einen Preis für unsere Straßenmalaktion im September 2022 entgegennehmen. Diese Ehrung erhalten Bildungseinrichtungen und Gemeinden, die sich in der Mobilitätswoche besonders engagiert haben.



© VS St. Radegund

„Die Preisträger:innen können stolz auf die Ergebnisse ihrer Arbeit sein, denn die-

se kann sich sehen lassen – und nicht nur das: Die Ergebnisse eignen sich auch dazu, nachgemacht zu werden.“ gratulierte Landesrätin Ursula Lackner. Die Europäische Mobilitätswoche ist europaweit die größte Kampagne für sanfte Mobilität und

wird in der Steiermark im Auftrag des Landes Steiermark, Abteilung 15 durchgeführt. Auch 2023 findet sie wieder von 16. bis 22. September statt, diesmal unter dem Motto Saving Energy. 188 Gemeinden nahmen vergangenes Jahr bei der Mobilitätswoche teil.

Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Als Preis erhielten wir einen Gutschein für eine Wander- und Erlebnisausstellung namens „Felix und Maira“. Die Ausstellung bringt aktuelle Themen wie Klima und Atmosphäre, Energie verwenden statt verschwenden und Zerstörung der Regenwälder auf leicht verständliche Art und Weise ins Klassenzimmer. Wir sind gespannt!

VDir.ⁱⁿ Kristina Anhofer-Muhri

Sicherer Schulweg



Gemeinsam mit einer Elterninitiative, der Volksschule und der Gemeinde, wurde in den vergangenen Monaten das Thema „Sicherer Schulweg“ intensiv besprochen. In den kommenden Wochen werden im Bereich der Kalvarienbergstraße Straßenmarkierungen (Haifischzähne) zur Verkehrsberuhigung angebracht. Auch die Wegführung der Schulkinder ab der Elternhaltestelle im Bereich des Kalvarienberges soll optimiert und im ersten Wegabschnitt über den Weg am Fuße des Kalvarienberges geführt werden. Bei der Elternhaltestelle am Lindenweg ist ein sicherer Fußweg der Kinder über den Friedhof möglich. Zudem werden mit Schildern und dem Schriftzug „**ACHTUNG SCHULWEG**“ entsprechende Hinweise im Bereich der Volksschule angebracht. Im Zuge der Diskussionen um eine Schulstraße wurde neben Anrainern, der Pfarre sowie Vertretern des Sportvereines, auch das Verkehrsplanungsbüro „verkehrplus“ als fachliche Beratung eingebunden. Das Ergebnis war ein Probebetrieb in Form einer „freiwilligen Schulstraße“ vom 22. Mai bis 2. Juni 2023, die von Eltern organisiert und begleitet wurde. Die Erkenntnisse daraus werden schließlich an die BH Graz Umgebung übermittelt, die zu entscheiden hat, ob die Voraussetzungen zur Verordnung einer Schulstraße gegeben sind.

Neben der rechtlichen Beurteilung gilt es in dieser Frage auch die Interessen von Anrainern, Gewerbebetrieben, sowie Sportplatz- und Friedhofsbesuchern in Einklang zu bringen.

Ihr Bürgermeister
Hannes Kogler

Woche

MeinBezirk.at

Eintritt frei!

Sommerkino

im Doktorpark St. Radegund
„**ROTZBUB - Der Deix-Film**“
am **Sonntag, 2.7.2023, 21 Uhr**
(bei Schlechtwetter im Cursaal)



Eintragungsverfahren für folgende Volksbegehren:

- „NEUTRALITÄT Österreichs JA“
- „anti-gendern-Volksbegehren“
- „Verbot für Kinder-Instagram“
- „Untersuchungsausschüsse live übertragen“
- „Lebensmittelrettung statt Lebensmittelverschwendung“
- „Asylstraftäter sofort abschieben“
- „Umsetzung der Lebensmittelherkunftskennzeichnung!“
- „Rettung unserer Sparbücher“
- „Staatsbürgerschaft für Folteropfer“

Die oben genannten Volksbegehren können

- am Montag, den 19. Juni 2023 von 8.00 bis 16.00 Uhr,
- am Dienstag, den 20. Juni 2023 von 8.00 bis 16.00 Uhr,
- am Mittwoch, den 21. Juni 2023 von 8.00 bis 16.00 Uhr,
- am Donnerstag, den 22. Juni 2023 von 8.00 bis 20.00 Uhr,
- am Freitag, den 23. Juni 2023 von 8.00 bis 16.00 Uhr,
- am Montag, den 26. Juni 2023 von 8.00 bis 16.00 Uhr

im Gemeindeamt St. Radegund unterschrieben werden. Dies kann nur persönlich und mit einem Lichtbildausweis erfolgen. Sie können aber auch mittels Handy-Signatur oder ID Austria bequem von zuhause aus Ihre Unterschrift tätigen. Haben Sie zuvor schon eine Unterstützungserklärung getätigt, zählt diese bereits. Online können Sie eine Eintragung bis zum letzten Tag des Eintragungszeitraumes (26. Juni 2023), 20.00 Uhr, durchführen.

Informationen über die Handy-Signatur und die neue ID-Austria unter <https://www.a-trust.at/de/privatpersonen>.

Sonnwendfeuer 2023

Wie bereits berichtet, ist heuer gemäß Brauchtumsfeuerverordnung (Feuer im Rahmen von Brauchtumsveranstaltungen) das Entzünden eines Brauchtumsfeuers anlässlich der Sonnenwende am **21. Juni 2023** und auch am nächsten, auf den 21. Juni nachfolgenden Samstag, heuer somit auch am **24. Juni 2023**, zulässig.

Danke, Sepp!

Bereits seit Ende März ist unser langjähriger Bauhofleiter **Josef Sauseng** in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Sepp trat am 15.7.1984 in den Gemeindedienst ein und war somit fast 40 Jahre für unsere Gemeinde im Einsatz.

Er absolvierte alle Fachkurse und legte erfolgreich die Prüfungen für Problemstoffsammlung, Klärwärter und Wassermeister ab. Als Wassermeister rund um die Uhr erreichbar, als Klärwärter häufig an Wochenenden und Feiertagen im Einsatz, zeichnete er sich stets durch große



© Kundigraber

Gewissenhaftigkeit und vorbildhafte Verlässlichkeit aus. Sepp war auch maßgeblich für die Digitalisierung der Wasserleitung und Kanalisation verantwortlich. Besonders herausfordernd war sicherlich auch der alljährliche Winterdienst, der bedarfsweise einen Dienstbeginn um 2:30 Uhr morgens voraussetzte. Von 2015 bis 2022 war er als Bauhofleiter für den gesamten Außendienst hauptverantwortlich.

Die Kolleginnen und Kollegen wünschen Dir, lieber Sepp, viel Gesundheit und alles Gute für den verdienten Ruhestand!

Neue Mitarbeiter

Neu im Gemeindeaussendienst dürfen wir seit 6.3.2023 **Benjamin Lebwohl** (Bild unten, 2.v.l.) und seit 2.5.2023 **Dieter Hierhold** (3.v.l.) begrüßen. Wir wünschen den beiden neuen Kollegen viel Glück und Erfolg und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



© Gemeinde



Ihr Notariat

- ein überparteilicher und umfassender Rechtsdienstleister

In der Regel hat man erstmals Kontakt zu einem Notariat, nachdem ein Familienmitglied verstorben ist und es um das Erbe geht. Aber das ist bei weitem nicht der einzige Grund, eine Notarin oder einen Notar aufzusuchen. Wir NotarInnen beraten unsere Klienten auch in allen Fragen von Immobilienübertragungen (Kauf, Schenkung, Übergabe) oder Regelungen der Vermögensnachfolge (Testamente, Erbverträge, Erbverzicht). Auch in der Vorsorge für den Fall des Verlustes der Entscheidungsfähigkeit (Vorsorgevollmacht) ist das Notariat der erste kompetente Ansprechpartner.

Dabei ist es entscheidend, dass wir NotarInnen überparteilich und neutral aufklären und informieren. Als Verfasser von Verträgen treten wir als Mittler zwischen den Parteien auf. Wir helfen Familienstreit zu verhindern und setzen, wenn möglich alle Familienmitglieder an einen Tisch. Gerade als ausgebildete SpezialistInnen im Erbrecht, wissen wir auch, wie Streit später vermieden werden kann.

Wir verfassen Verträge, die überparteilich gestaltet sind und die Interessen aller Vertragsteile in gleichem Maße berücksichtigen. Dadurch leisten NotarInnen einen wichtigen Beitrag zur Rechtssicherheit und Streitvermeidung.

Bei allen anvertrauten Rechtsgeschäften ist absolute Verschwiegenheit Pflicht, was auch für alle MitarbeiterInnen gilt.

Einige NotarInnen sind außerdem auch ausgebildete MediatorInnen. Dabei treten wir helfend und vermittelnd bei der Kommunikation sowie im Verhandlungs- und Einigungsprozess auf. Ziel ist es, eine für alle Beteiligte sinnvolle und lebbare Lösung zu erarbeiten. Nutzen Sie daher die Möglichkeit der kostenlosen Erstberatung in meinen Sprechstunden in Ihrem Gemeindeamt. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Start in den Sommer!

Ihre öffentliche Notarin
Dr. Astrid Leopold
www.notarinkumberg.at

Verleihung der Sportleistungsmedaille des Landes

Am 31. Mai 2023 fand in der Aula der Alten Universität Graz die Verleihung der Sportleistungsmedaillen des Landes Steiermark statt. Rund 180 erfolgreiche steirische Spitzensportlerinnen und Spitzensportler sind der Einladung zu dieser Ehrungsfeier gefolgt. Bei dieser Veranstaltung durfte sich **Jacqueline Klammler**



© Land Steiermark/Scheriau

v.l.n.r.: LR Dr. Juliane Bogner-Strauß, Jacqueline Klammler, Stefan Herker (Präsident der SPORTUNION Steiermark)

über die persönliche Verleihung der Sportleistungsmedaille des Landes Steiermark in Gold für das Sportjahr

2022 durch Landesrätin Mag. Dr. Juliane Bogner-Strauß freuen. **Die Gemeinde gratuliert sehr herzlich!**

Vorbildliche „Müllprofis“ im Kindergarten St. Radegund

Das mit den Kindern unseres Kindergartens im Zusammenhang mit dem traditionellen Frühjahrsputz das Trennen des Abfalls gewissenhaft erarbeitet wird, hat ja dankenswerterweise schon Tradition. Aber die Intensität der heurigen Vor-



(Foto: Mirjam Kemmer/AVW)

bereitung ist beispiellos: In acht Projekttagen von Jänner bis Mai wurden jede Fraktion extra durchgenommen, der Wert der Rohstoffe und die Gefahren bei unsachgemäßer Entsorgung besprochen und das richtige Trennen spielerisch gefestigt. Abschluss und Höhepunkt war dann das praktische Umsetzen des Erlernten beim „Steirischen Frühjahrsputz“, an dem sich die Kinder ja auch schon seit Jahren erfolgreich beteiligen. Der Eifer und das Bemühen der Kinder sind bewundernswert, sie vermitteln Zuversicht und Freude, was den Schutz unserer Umwelt auch in den nächsten Jahren betrifft. Als Obmann des Umweltausschusses möchte ich mich daher aufrichtig beim gesamten Team des Kindergartens und auch bei Mirjam Kemmer vom Abfallwirtschaftsverband GU für die engagierte und professionelle Arbeit bedanken!

GR Mag. Günter Lesný

Heckenschnitt

Um die Verkehrssicherheit auf den Gemeindestraßen zu gewährleisten, sowie Fuß- und Gehwege begehbar zu erhalten, sind alle Grundbesitzer verpflichtet, Sträucher, Hecken und Baumäste, die über die eigene Grundstücksgrenze auf öffentliche Straßen und Gehwege ragen, entsprechend der Grundgrenze zu schneiden. Bereiche, bei denen die Grundbesitzer dieser Verpflichtung nicht nachkommen, können von der Gemeinde bzw. von ihr beauftragten Firmen auf Kosten des Grundbesitzers freigeschnitten werden.

Lärmerregende Gartenarbeiten...

...sind von Montag bis Samstag von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr erlaubt.

Vortrag mit Mag.a Marlene Niederberger: EINGEWÖHNUNG IN DEN KINDERGARTEN

In diesem Vortrag wird unter anderem erläutert, was Bindung bedeutet und welche Rolle sie bei der Eingewöhnung in den Kindergarten spielt. Außerdem werden Probleme besprochen, die bei der Eingewöhnung auftreten können und Handlungskompetenzen aufgezeigt, welche Eltern diesbezüglich benötigen.

am **Sonntag, 2.7.2023,**
9 Uhr, Seminarraum Bartok
im Cursaal St. Radegund

Weitere Informationen: 0699/11952372
od. marlene.niederberger@gmail.com
UNKOSTENBEITRAG 10 €
www.dibeth.at

„Frieden in Dir“ Eine meditative Reise zur inneren Befreiung



1.7.2023, 10 - 17 Uhr

In diesem Seminar beschäftigen wir uns praktisch mit dem Potential des „seelischen Schattens“;

Als Schatten wird all das bezeichnet, was uns davon abhält, in unsere volle liebende Kraft zu kommen. Dies können zum Beispiel, Ängste, Sorgen, Krankheit, Konflikte, oder andere belastende Situationen sein, welche uns im Leben begegnen.

Dabei verbirgt sich gerade hinter diesen scheinbar unliebsamen Gefühlen und Situationen unsere größte Chance auf inneres Wachstum und das Potential, die Erfüllung zu finden, nach der wir im Außen oft vergeblich suchen.

Ort: **Praxis Wandelzeit,**
Hauptstraße 38, 8061 St. Radegund
Kosten: **EUR 70,-** inklusive einfachen veganem Mittagessen, Tee und Snacks

Kursleitung: **Mag.a Christina Fischer-Jürgens,** Sozialarbeiterin, Gestaltpädagogin, Lebensberaterin, Yogalehrerin, transpersonale Coach
Anmeldung: info@wandelzeit.at
oder 0660 7349314. Details: www.wandelzeit.at/seminare/friedenindir



Schwimmkurse im Freibad St. Radegund bei Graz:

Anfängerkurs mit Mama und Papa „Fröschlein“ (3 – 5 Jahre):

Voraussetzung: keine

Mo, 03. bis Do, 06. Juli 2023
14:00 bis 14:30 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 10. bis Do, 13. Juli 2023
10:00 bis 10:30 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 24. bis Do, 27. Juli 2023
14:30 bis 15:00 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt



Anfängerkurs 1 ohne Begleitung im Wasser „Seesternchen“ (ab 5 Jahre):

Voraussetzung: Wassergewöhnung

Mo, 03. bis Do, 06. Juli 2023
14:45 bis 15:15 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 10. bis Do, 13. Juli 2023
10:45 bis 11:15 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 24. bis Do, 27. Juli 2023
15:15 bis 15:45 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt



Anfängerkurs 2 ohne Begleitung im Wasser „Nemos“ (ab 5 Jahre):

Voraussetzung: Kind schwimmt schon mit Schwimmhilfe sicher im Wasser oder hat schon einen Anfängerkurs 1 gemacht

Mo, 03. bis Do, 06. Juli 2023
15:30 bis 16:00 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 10. bis Do, 13. Juli 2023
11:30 bis 12:00 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 24. bis Do, 27. Juli 2023
16:00 bis 16:30 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt



Fortgeschritten 1 „Delfin“ (ab 5 Jahre):

Kind kann frei sicher 5 Meter schwimmen. Ziel: Brust-Rückenschwimmen, Tauchen, erste Kraulzüge

Mo, 03. bis Do, 06. Juli 2023
16:15 bis 16:45 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 10. bis Do, 13. Juli 2023
12:00 bis 12:30 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt

Mo, 24. bis Do, 27. Juli 2023
16:30 bis 17:00 Uhr € 60,-- exkl. Eintritt



Anmeldung: office@schwimmschule-stefanski.at

Welpentraining in St. Radegund

Welpen, Junghundetraining,
Beschäftigung im Alltag,
Schnüffelspiele,
Einzel oder Kleingruppen

Anmeldung:
manuela.stefanski@outlook.de



www.schnueffelnase.at

© freepik.com



Hitzetipps

Grundsätzlich ist der Sommer eine schöne Jahreszeit, doch hohe Temperaturen von 30 Grad Celsius und mehr bergen auch Gefahren wie Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzekrampf und Kollaps.



Zivilschutztipps – um die Hitze zu überstehen:

„Besonders wichtig ist an heißen Tagen die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke sollte man nur in geringem Maß zu sich nehmen,“ sagt Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber vom Österreichischen Roten Kreuz.

Grundsätzlich ist es ratsam an besonders heißen Tagen keine körperlich schweren Tätigkeiten oder Sport zu betreiben. Weite, luftige und helle Kleidung, Aufenthalt im Schatten und leichtes Essen machen die Hitze leichter erträglich.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- Auch kurzzeitige Aufenthalte in stillstehenden Fahrzeugen können für Kleinkinder und Tiere gefährlich werden; die Temperatur steigt hier sehr schnell auf über 50 Grad an.
- Pro Tag sollten mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit getrunken werden – möglichst Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, aber keinesfalls Alkohol oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, Cola); außerdem sollte leichte Kost auf dem Speiseplan stehen.
- Körperliche Anstrengungen (vor allem im Freien) sollten vermieden bzw. an den Tagesrand (morgens, abends) gelegt werden.
- Im Schatten bleiben! Wer in der prallen Sonne liegt, riskiert neben Sonnenbrand auch Hautkrebs und Kollaps.
- In der Sonne sollte stets eine Kopfbedeckung getragen werden – dies gilt besonders für Kinder und Babys.

Zivilschutzverband Steiermark

Floriansstraße 24, 8403 Lebring, +43 3162 7000 733
zivilschutz.office@stzsv.at www.zivilschutz.steiermark.at

Gesunde Gemeinde

— gut informiert —

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



THEMA: BEWEGUNG

Die Freude an Bewegung wiederentdecken

Der moderne Mensch scheint die Lust am Gehen und sich Bewegen verloren zu haben. Wir nutzen technische Hilfsmittel wie Rolltreppen und Aufzüge, um Höhenunterschiede zu überwinden oder das Auto, um oft kurze Strecken zurückzulegen. Viele von uns sitzen die meiste Zeit des Tages.

Dabei ist es wissenschaftlich belegt, dass Bewegung wirkt:

Erwachsene, die sich regelmäßig bewegen, ...

- sind gesünder und fühlen sich besser als körperlich inaktive Personen,
- haben ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Krebs,
- haben seltener Angstgefühle oder depressive Verstimmungen,
- haben ein robusteres Immunsystem
- und schlafen besser.

Ein körperlich aktiver Lebensstil erlaubt es, alltägliche Anforderungen, wie Treppensteigen oder etwas Schweres zu tragen, ohne übermäßige Ermüdung zu bewältigen.

Ein wichtiger erster Schritt ...

ist der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“! Legen Sie also los: Ob mit flottem Gehen, Stiegen steigen, Rad fahren, Schwimmen, Spazieren gehen, Wandern oder einer Teilnahme an diversen Bewegungsangeboten in Ihrer Gemeinde – Hauptsache regelmäßig und mit Freude!



”

*Alles Leben ist Bewegung,
Bewegung ist Leben.*

(Leonardo da Vinci)

“



Gerlinde Malli

Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Bewegung gesund ist, wissen wir. Dennoch ist es oft schwierig, von der Couch aufzustehen. Am Montag Lauftraining, am Mittwoch ins Fitnessstudio, am Freitag Yoga – was die einen brauchen, bedeutet für andere Stress. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, was Ihnen gut tut. Vielleicht hilft diese Ausgabe dabei!



Geschenk für Kinder, Jungbrunnen für Erwachsene



Warum der Internist und Vorsorgemediziner Dr. Bernd Haditsch „Bewegung auf Rezept“ verschreibt, was uns zu Bewegung motiviert und wie unser Lebensumfeld unser Bewegungsverhalten beeinflusst, erfahren Sie in diesem Gespräch.

Welche Bedeutung hat Bewegung aus ärztlicher Sicht für unser Wohlbefinden?

Bewegung ist für mich das Medikament des 21. Jahrhunderts, weil sie sich körperlich, geistig und seelisch sehr positiv auswirkt. Bewegung wirkt vorbeugend gegen Erkrankungen und stärkt unser Immunsystem. Ich verschreibe Bewegung wie ein Medikament: Man soll ein bisschen ins Schwitzen, ins Schnaufen kommen, aber man soll sich nicht überlasten. Es muss nicht Sport, und schon gar nicht Leistungssport sein.

Kann Bewegung auch schaden, kann ich was falsch machen?

Eine aktive Lebensführung, bei der Sie Bewegung in den Alltag einbauen, ist nebenwirkungsfrei. Man kann sein Geh-Tempo an den Puls, an die Atmung anpassen. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen, sich dabei gut fühlen und Freude daran haben.

Oft ist es schwierig, sich aufzuraffen und in Bewegung zu kommen. Was raten Sie?

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist wirklich schwierig. Aber es braucht nicht viel Zeit und nicht viel Geld, um für die Gesundheit Gutes zu tun: Die Gesundheit findet man vor der Haustür, im Garten, im Wald, auf den Wiesen. Bequeme Kleidung und ein paar gute Schuhe – das reicht für jenes Ausmaß an Bewegung, das meine Gesundheit fördert und mich vor Krankheit schützt.

Wie beeinflusst das Lebensumfeld unser Bewegungsverhalten?

Das Lebensumfeld ist Goldes wert. Wenn ich beispielsweise einen Radweg vor der Haustüre habe oder wenn die Gehwege beleuchtet, vom Autoverkehr gut abgegrenzt und sicher sind, dann fahre ich eher mit dem Rad und gehe eher zu Fuß.

Und wie beeinflussen uns die Menschen um uns herum?

Auch das hat einen gewaltigen Einfluss. Wenn ich als Chef mit dem Rad zur Arbeit fahre, dann sind auch meine MitarbeiterInnen motivierter, das Rad zu nehmen. Oder wenn man sich in der Familie gemeinsam bewegt – zum Beispiel gemeinsam wandert –, ist das ein Geschenk für Kinder und ein umfassender Jungbrunnen für Eltern oder Großeltern.

**Mein Rezept:
lachen, laufen,
lieben, lernen,
lustvoll leben.**

Sich gemeinsam zu bewegen kann also motivierend sein?

Der soziale Aspekt ist enorm wichtig. Etwas in einer Gruppe zu tun, macht meist Spaß. Ich mache vielleicht etwas, das ich alleine nicht machen würde. Ich lerne neue Leute kennen und kann neue Kontakte knüpfen. Auch das Gehen im Alltag – zum Einkaufen, zur Apotheke, zur Kirche – ist wichtig, denn man nimmt die Umgebung wahr und trifft Leute. Man weiß, dass Menschen, die vereinsamen, die die Neugierde verlieren, die sich nicht bewegen, schneller in Demenz gleiten. Ich übertrage das auf Krankheit ganz allgemein: Einsamkeit und Bewegungsarmut beschleunigen den Krankheitsverlauf. Daher mein Rezept: Lachen, laufen, lieben, lernen, lustvoll leben.

Wie oft bewegen?

Für Erwachsene gilt: Regelmäßig Kraft und Ausdauer trainieren.

Warum Kraftertraining? Weil die Muskeln unsere Bänder und Gelenke stabilisieren und dadurch Überbelastungen oder Verletzungen (z.B. durch Stürze) vorbeugen.

Und wie trainieren? - An mindestens **2 Tagen pro Woche** gezielt alle großen Muskelgruppen (z.B. Beine, Bauch, Popo, Rücken) stärken.

Warum Ausdauertraining? Weil das Herz dadurch in Schwung kommt, was wiederum dem Herz-Kreislauf-System gut tut.

Und wie? - Mindestens **150 bis 300 Minuten pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung, bei der man ein bisschen ins Schwitzen und Schnaufen kommt (z.B. Wandern).

oder

75 bis 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung, bei der man deutlich ins Schwitzen und Schnaufen kommt (z.B. Laufen).



Diese Empfehlungen gelten auch für ältere Menschen und für Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Mehr Bewegung im Alltag

**10
Tipps**

- 1** Starten Sie mit 7 Minuten Bewegung aktiv in den Morgen.
- 2** Nutzen Sie Haus- und Gartenarbeit als Fitnessseinheit.
- 3** Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkelkindern.
- 4** Telefonieren Sie häufiger im Stehen oder gehen Sie dabei auf und ab durchs Zimmer oder durch den Garten.
- 5** Nutzen Sie beim Fernsehen die Werbepausen für ein paar Kniebeugen, Ausfallschritte oder Gleichgewichtsübungen auf einem Bein oder auf Zehenspitzen.
- 6** Verabreden Sie sich zum Spazieren statt zum Kaffeetrinken oder verbinden Sie beides miteinander.
- 7** Gehen Sie, wenn Sie im Homeoffice arbeiten, vor Arbeitsbeginn eine kleine Runde spazieren.
- 8** Nehmen Sie öfter die Treppe statt der Rolltreppe oder des Aufzugs.
- 9** Wechseln Sie so oft wie möglich vom Auto oder öffentlichen Verkehrsmittel aufs Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.
- 10** Gehen Sie am Arbeitsplatz zu Ihren KollegInnen anstatt zum Telefonhörer zu greifen oder eine E-Mail zu schreiben.



Grafik: VRD-stock.adobe.com

Zum Nachdenken



Wie viel und wie gerne haben Sie sich als Kind bewegt?

Haben Sie täglich im Freien gespielt? Hat Sie Regen vom Draußensein abgehalten? Welche Bewegungsarten haben Ihnen Freude bereitet? Und was hat sich seither verändert?



Jackpot.fit

Ein Angebot für Sport-Beginner und -WiedereinsteigerInnen

In vielen steirischen Gemeinden gibt es bereits Kurse. Das Angebot richtet sich vorrangig an 35- bis 65-Jährige. Das erste Semester ist kostenlos.

Sollte es in Ihrer Region vor Ort kein Angebot geben, können Sie die kostenlosen Online-Kurse nutzen.

Mehr Infos auf: <https://jackpot.fit/>



Hoppla Irrtum

„Für ältere Menschen hat es keinen Sinn mehr, mit Sport anzufangen.“



Genau das Gegenteil ist der Fall! Körperliches Training verzögert den Alterungsprozess und fördert die geistige Fitness. Besonders empfehlenswert sind Sportarten, die den ganzen Körper trainieren. Wer länger körperlich inaktiv war, sollte sich vorher vom Arzt/von der Ärztin durchchecken lassen.

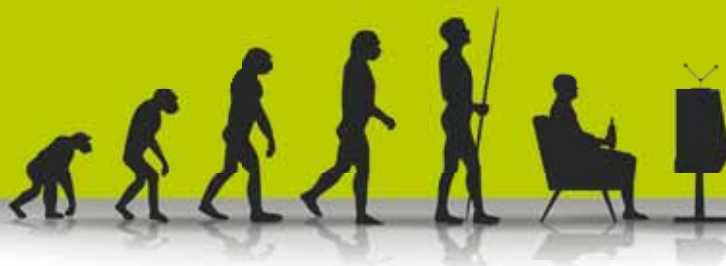


Ideal für SeniorInnen: Tanzen, Wandern, Walken, Schwimmen oder Langlaufen.

Wissensbox

Vom Jäger und Sammler zum Vielsitzer

Über Millionen von Jahren war der Mensch als Jäger und Sammler täglich 8 bis 12 Stunden in Bewegung, um zu überleben. Vor ca. 10.000 Jahren wurde er sesshaft und begann mit Ackerbau und Viehzucht, was ebenfalls körperlich anstrengend war. Mit Beginn der industriellen Revolution vor rund 200 Jahren wurden dem Menschen körperlich anstrengende Tätigkeiten mehr und mehr abgenommen. Und seit 100 Jahren verbringen wir nun zunehmend mehr Stunden im Sitzen und leben im 21. Jahrhundert als „Vielsitzer“ in einem Körper, der biologisch auf Bewegung angelegt ist.



Bilder: Robert Poorten-, seventyfour-, Fiedels-stock.adobe.com

Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2023

Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/

Gesunde Gemeinde – gut informiert Ausgabe N°4




Dr. Ute Müller
Ärztin für Allgemeinmedizin

Liebe St. Radegunderinnen, liebe St. Radegunder!

Vor dem Sommer möchte ich mich noch einmal bei Ihnen melden und darüber informieren, dass wir ab dem Herbst 2023 in der Ordination ein weiteres wichtiges Service, speziell für Personen mit Diabetes Typ II, anbieten werden. Das „Therapie Aktiv“-Programm ist ein europaweit eingesetztes Krankheitsmanagementprogramm, das es erlaubt, die Erkrankung Diabetes Typ II noch besser und genauer zu behandeln. „Therapie Aktiv“ beinhaltet für Diabetiker:innen eine bessere Überwachung der Erkran-



kung und eine wesentlich genauere und besser angepasste Behandlung. Im Abstand von ca. 3 Monaten werde

ich, gemeinsam mit meinen extra dafür geschulten Mitarbeiter:innen den Verlauf der Erkrankung anhand eines breit erprobten Erfassungsprogramms genauer erheben, eventuell drohende Auswirkungen der Erkrankung auf andere Organsysteme und Lebensqualität besser erfassen und noch genauere und modernere Therapieoptionen vorschlagen können. Die Teilnahme am „Therapie Aktiv“-Programm ist selbstverständlich freiwillig; ich darf aber sagen, dass alle Teilnehmenden davon jedenfalls in Punkto Gesundheit und Wohlbefinden profitieren werden. Viele von Ihnen wissen, dass ich vor meiner Ordinationseröffnung in Sankt Radegund für die ÖGK vor allem im Bereich Diabetes und Stoffwechselerkrankungen auch als Vortragende steiermarkweit tätig war; daher ist mir die optimale Therapie und Überwachung gerade auch der Diabetespatient:innen immer ein großes persönliches Anliegen. Aus dem Grund freue ich mich, Ihnen das „Therapie Aktiv“-Programm ab Herbst (September) 2023 in der Ordination anbieten zu können und möchte Sie einladen, mich darauf auch gerne anzusprechen.

Davon abgesehen bin ich froh, dass wir im Moment in einer einigermaßen ruhigen Zeit der Infekthäufigkeit angekommen sind. Es scheint so, als hätten wir ein wenig Zeit zum Durchatmen, bevor wir uns im Herbst wohl wieder auf ein erhöhtes Infektgeschehen ein-

stellen müssen. Positiv entwickelt sich im Moment auch die Situation der Medikamentenlieferbarkeit; hier zeigt sich eine deutliche Verbesserung und Entschärfung der Mangellage. Das soll aber nicht über die aktuell sehr prekäre Situation im Gesundheitssystem in der Steiermark hinwegtäuschen, die ja auch in den Medien deutlich dargestellt wird. Tagtäglich sind wir mit sehr schwierigen Situationen im Bereich der ambulanten und vor allem stationären Versorgung konfrontiert, die wir aber dank des Einsatzes und der Motivation meiner Mitarbeiter:innen bis jetzt immer bewältigen konnten. An der Stelle möchte ich mich herzlich und aufrichtig bei meinen Mitarbeiter:innen für ihren täglichen Einsatz und auch bei Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Geduld bedanken.

Zur Information: die Ordination ist in diesem Jahr vom 7. – 25.08.2023 im Sommerurlaub (Vertretung in dieser Zeit ist Fr. Dr. Monika Schuster, Kumberg). Bitte erledigen Sie Medikamentenbestellungen entsprechend frühzeitig; meine Mitarbeiter:innen stehen dafür gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen nun auf diesem Weg einen entspannten, erholsamen und natürlich gesunden Sommer 2023 und freue mich, auch im Herbst wieder als Hausärztin für Sie da zu sein.

*Ihre Dr. Ute Müller,
Hausärztin Sankt Radegund*

 **MUSIKVEREIN**
ST. RADEGUND

**SOMMER
OPEN AIR**

LIVE MIT

ENDLICH MONTAG

ANNA HIDEN

17. JUNI 2023
18 UHR 30
ZIERLERPARKPLATZ

radegustieren

ANNA HIDEN
ENDLICH MONTAG
MUSIKVEREIN ST. RADEGUND
JUGENDBLASORCHESTER PUSTEKIDS

Bei schlechtem Wetter im Cursaal von St. Radegund

**St. Radegunder
Lieblingsbilder**

Die Ausstellung

Die Teilnehmenden zeigen ihre persönlichen Lieblingsfotos mit Bezug zur Gemeinde St. Radegund

Alter Kirchenwirt - Galerie
Hauptstraße 32, 8061. St. Radegund

Ausstellungseröffnung
Donnerstag, 15.06.2023, 19:00

Ausstellungsdauer 16.06.-16.07.2023
Öffnungszeiten 08:00 - 20:00

radegustieren 

www.radegustieren.at

Hinweis: Bei der Veranstaltung werden von uns Fotos gemacht die auf unserer Website, in der Gemeindefeierbuchung o.ä. Zahlungen veröffentlicht werden können.

Atelier
Alisonn

Ausstellung

Dot Painting

18. - 22. Juni 2023
14 - 18 Uhr

Anna Hofbauer-Kogler
Willersdorferstraße 80
0664 911 83 59

Vernissage

17. Juni
19 Uhr



www.alisonn.at

SEELSORGERAUM HÜGELLAND-SCHÖCKLLAND



Pfarrcafé trifft radegustieren



Sonntag
25. Juni 2023
ab 11:00

vor der Kirche
bei Schlechtwetter in der Feuerwehr
Eintritt frei

Pfarrcafé
trifft
radegustieren

Speis und Trank

Mehlspeisen, Brot und Aufstriche, Kaffee, Säfte

Weinverkostung

Deutsch Weine

Schuhplattlerworkshop (ab 12:30)

mit den lustigen Schöcklern

Kinderprogramm

Musik

Hinweis: Bei der Veranstaltung werden von uns Fotos gemacht die auf unserer Website, in der Gemeindezeitung o.ä. Zeitungen veröffentlicht werden können.



www.radegustieren.at



Klimaschutz – Bodenschutz – Naturschutz: Schutz unserer Umwelt auch in Sankt Radegund



Es gibt gerade für Gemeinden viele Projekte, Förderungen und Programme, um sich eines zentralen Themas unsere Zeit, dem Klima - und Umweltschutz, anzunehmen: Allen gemeinsam ist, dass sich Gemeinden aktiv selbst verpflichten, einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und damit einer möglichst gesunden Zukunft der nächsten Generationen zu leisten. Dieses Angebot zeigt jedenfalls, dass Dringlichkeit und Wichtigkeit, aber auch die Kompetenz der Gemeinden erkannt wurden. Auch Sankt Radegund nimmt an verschiedenen Projekten teil, ganz aktuell: der Aufbau der KEM-Region Schöcklland geht bereits in die Zielgerade, ein Manager wurde bestellt, die Umsetzung erster gemeinsamer Klimaschutz-Projekte kann starten. Besonders freut mich das vielseitige Mitmachen seitens der Bevölkerung: Initiativen aus der Bürger:innenbeteiligung heraus zeigen, dass Klima- und Umweltschutz untrennbar verbunden mit allen anderen Themenbereichen sind. Die rege Beteiligung beim Frühjahrsputz von Gemeinde und Volksschule, das vorbildliche, über vier Monate laufende Abfallprojekt im Kindergarten, die rücksichtsvolle Bewirtschaftung der Weiden inklusive großzügigem Aussparen von Blühstreifen bis hin zur nachhaltigen Umstellung im privaten Bereich - es gibt viele Beispiele. Manches wird sogar offiziell prämiert, wie kürzlich die „blühende Straße“ unserer VS durchs Klimabündnis oder letztes Jahr die „Silberdistel“ für das Orchideenschutzprojekt von Anna Gerlitz-Ottitsch zeigen. Diesen, aber auch allen anderen gebührt die aufrichtige Anerkennung und der Dank für das vorbildliche Engagement!

Ihr GR Mag. Günther Lesný

Die Quellenwege – ein Radegunder Juwel



Kürzlich nahm ich an einer Wanderung mit dem ÖKB Gasen und unserem Ortsverband teil, während der wir einen Teil der Quellenrunde sowie den wunderschönen Platz am Tegetthoffstein besuchten. Wir hörten dabei die zu den bewanderten Quellen gehörigen Geschichten und erfuhren von den Renovierungsarbeiten des ÖKB.

Im Resümee nach der Wanderung stellen wir wieder einmal fest, dass diese Quellenwege ein richtiges Juwel für uns Radegunder sind.



Foto: privat

Auch Plätze wie der Tegetthoffstein und der Dokorteach, der jetzt, durch die dringend notwendige Baumschlägerung ein völlig neues Erscheinungsbild

bekommen hat, bieten die Möglichkeit, Energie und Kraft zu tanken oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Wenn wir von unserer schönen Natur hier sprechen, muss auch von der Artenvielfalt und ihrer Pflege gesprochen werden, auf die die Waldwirtschaft ein bewahrendes Auge hat. So mussten die vom Borkenkäfer befallenen Fichten entfernt werden. Bei der im Herbst durchzuführenden Aufforstung wird hier ein Wald mit Stieleichen, Buchen, Edelkastanien, Ahorn und Lärchen gepflanzt. Dieses Engagement zeugt davon, dass behutsam und vorausschauend gearbeitet wird. Der Lebensraum für Pflanzen und Tieren ist hier stets im Fokus.

Machen Sie sich auf den Weg und nutzen Sie unsere wunderbaren Wanderwege. Machen Sie sich ein Bild von der Vielfalt der Arten in Flora und Fauna, lassen Sie die Seele baumeln und überzeugen Sie sich davon, dass unsere Gemeinde eine wanderbare Region ist.

Ihr GR Matthias Leitner

Endlich wieder was los in St. Radegund



Nachdem in den vergangenen Jahren das kulturelle und gesellschaftliche Leben nur sehr eingeschränkt möglich war, können wir nun wieder ausgelassene Feste, Konzerte und Veranstaltungen unbeschwert genießen.

Wie positiv Veranstaltungen in unserer Gemeinde angenommen werden, hat Sonntag, der 4. Juni gezeigt: neben der Fronleichnamspzession war der ÖKB-Frühshoppen und der Tag der Blasmusik bestens besucht. Auch das Derby des SV St. Radegund hat zahlreiche sportbegeisterte Gäste angelockt. Initiativen und Aktivitäten zusammenzuführen ist auch das Ziel von „**Radegustieren**“, wobei neben Traditionellem auch Neues Platz finden soll.

Ich freue mich sehr, dass bei der Fotoausstellung „**St. Radegunder Lieblingsbilder**“ rund 60 Bilder eingereicht wurden und diese in der „Galerie“ des Alten Kirchenwirtes ein Monat lang gezeigt werden können. Ein herzliches Danke an Marika Ofaniotis und Hannes Koch für das zur Verfügung stellen des Raumes.

Bereits erfolgreich stattgefundenere Veranstaltungen, wie der Kleidertausch, die Jam-Session von MurTONart sowie GEMMA WANDERN zeigen die Vielfalt von „**Radegustieren**“.

In diesem Zusammenhang lade ich Sie ein, die Homepage www.radegustieren.at zu besuchen, sich über die zahlreichen Veranstaltungen zu informieren und Teil des Teams „**Radegustieren**“ zu werden.

Ich würde mich Sie sehr freuen, Sie bei den weiteren Veranstaltungen, wie der Eröffnung der Ausstellung „**St. Radegunder Lieblingsbilder**“ am 15.6.2023, der Veranstaltung „**Pfarrcafe trifft Radegustieren**“ am 25.06.2023 und unserem Sommerkino „**Der Rotzbub**“ im Doktorpark am 2.7.2023 bei freiem Eintritt begrüßen zu können.

Ihre Vzbgmⁱⁿ Heidemarie Taibinger

Stellenanzeigen:

► **Kaufhaus LODER sucht Feinkostverkäufer:innen** für Kumberg und Eggersdorf (Teilzeit oder Vollzeit – individuelle Arbeitszeitmodelle). Bereitschaft zur Überzahlung des KV-Gehaltes (1.945,- bis 2.341,- brutto pro Monat bei Vollzeitbeschäftigung). In unserem Familienunternehmen erwarten Dich eine faire Entlohnung und eine wertschätzende Zusammenarbeit in einem tollen Team. Bist Du interessiert? Bitte schicke uns Deine Bewerbung an office@loder.co.at oder ruf uns an: 03132/2302.

► **Pizzeria David im Freibad St. Radegund** sucht Verstärkung: Servicekraft, Vollzeit oder Teilzeit, Bei Interesse bitte melden unter Tel.: 0676/7537887.

► **Landschaftsgärtner:in oder Hilfsarbeiter:in** gesucht, Voll- oder Teilzeit möglich, Entlohnung nach Kollektiv. Anfragen bitte bei **Fa. Fuchs und Zengerer**, Eggersdorf, unter Tel.: 0664/3007113.

Kleinanzeigen:

► **STOFFVERKAUF** - Tolle Baumwollstoffe, Möbelstoffe, Markisenstoffe,... - und Zubehör wie Bänder, Gurte, Knöpfe, u.v.m. Mein Materiallager platzt aus allen Nähten! Ruft mich an, um einen Termin zu vereinbaren und vorweg zu besprechen, was ihr braucht. Tel.: 0650/9342608. ATELIER Nest der Tiger – Mag. art. Anna Gerlitz-Ottitsch

Veranstaltungen Juni/Juli 2023
(Änderungen vorbehalten!)

16.6. bis 16.7.2023	8 bis 20 Uhr	Ausstellung LIEBLINGSBILDER , Alter Kirchenwirt, Hauptstr. 32
17.6.2023	9 Uhr	U9-TURNIER , Sportplatz
17.6.2023	18:30 Uhr	OPEN-AIR-KONZERT ; MV St. Radegund, Zierler-Parkplatz
18.6. bis 22.6.2023	14 bis 18 Uhr	Ausstellung DOT PAINTING , Atelier Alisson, Willersdorfer Str. 80
24.6.2023	10 Uhr	KLEINFELDTURNIER , Sportplatz
25.6.2023	11 Uhr	PFARRCAFÉ trifft Radegustieren , rund um die Pfarrkirche
28.6.2023	18 Uhr	FAIRES KOCHEN , Schulküche der VS St. Radegund
1.7.2023	10 bis 17 Uhr	Seminar „FRIEDEN IN DIR“ , Praxis Wandelzeit
2.7.2023	5:30 Uhr	FUSSWALLFAHRT zum Lorettofest Gutenberg; Treffpunkt Pfarrkirche
2.7.2023	9 Uhr	Vortrag „EINGEWÖHNUNG“ , Seminarraum „Bartok“ im Cursaal
2.7.2023	21 Uhr	WOCHE-Sommerkino , Doktorpark
7.7.2023	15 Uhr	SOMMER-SONNE-BOWLE , vor dem Café Treffpunkt
9.7.2023	10 Uhr	SOMMERFEST der FF Rinnegg, Stocksportanlage Rinnegg
15.7.2023	12 Uhr	STRASSENTURNIER ESV Rinnegg, Wiesenweg, Rinnegg

Für Kneipp-Aktiv-Club-Mitglieder und alle Interessierten in und um St. Radegund!



Freitag, 23.6.2023:

Wanderung am „Planetenweg“ in Eggersdorf, Abfahrt: 9:00 Uhr mit Fahrgemeinschaften ab Kurhaus mit gemütlicher Einkehr in Eggersdorf. Infos und Anmeldung bei Monika Farkas, 0650/6283978.

Donnerstag, 13.7.2023, 17:00 Uhr: „Die ungarische Runde“ mit Herrn Ing. Rudolf Petrik erkunden – Treffpunkt: Dokortreich).

Samstag, 15.7.2023, 10:00 Uhr: KAC Leibnitz meets KAC St. Radegund - Gemeinsame Wanderung mit Erkundung der St. Radegunder Sehenswürdigkeiten und der Quellenwege mit gemütlichem Ausklang in einer Gaststätte.

Wir laden Sie herzlich ein zum

Sommerfest

Sonntag, 9. Juli 2023
10 Uhr auf der Stocksportanlage Rinnegg

10:00 Uhr: Wortgottesdienst
Anschließend unterhalten Sie: **TANZBODEN TRIO**

Eintritt: Freiwillige Spende

Der Reinerlös des Festes wird für die Anschaffung notwendiger Gerätschaften und Uniformen verwendet.

Gute Unterhaltung wünscht Ihre

Raiffeisenbank Nestelbach-Eggersdorf
#wearebanking