

## Gebrannte Mandeln selbst gemacht



Wer gerne Selbstgemachtes verschenkt, kann durch folgendes Rezept mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen:

- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewnüsse
- 100 g Bio-Rohrzucker
- 50 ml Wasser
- 1 TL Lebkuchengewürz (oder alternativ Zimt, Tonkabohne oder Vanille)

### Zubereitung:

Zucker mit Wasser und Gewürzen in einem kleinen, hohen Topf aufkochen lassen. Alle Nüsse dazugeben und solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist, dabei ständig etwas umrühren. Solange weiterrühren, bis der Zucker karamellisiert ist. Da die Masse sehr kompakt und heiß ist, bitte nicht vorher probieren.

Wenn also der typische Karamelgeruch zu riechen ist, die Nüsse auf ein kaltes Blech, ausgelegt mit Backpapier, geben und sehr schnell zerteilen. Sie sollten möglichst einzeln zu liegen kommen. Nach etwa einer halben Stunde können die kalten Nüsse in ein Stanitzel oder ein Glas gefüllt werden.

Hübsch dekoriert ist das ein wunderschönes Mitbringsel bzw. kleines Geschenk.

Liebe Vöcklabruckerinnen und Vöcklabrucker!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unseren geplanten Veranstaltungen und Aktivitäten und freuen uns darauf, Sie bei dem einen oder anderen Programmpunkt begrüßen zu dürfen.



Bürgermeister  
Mag. Herbert Brunsteiner

Gesundheitsreferent  
Mag. Stefan Hindinger

# 2016



## 2. HALBJAHRES PROGRAMM



# Gesunde Gemeinde Vöcklabruck





## Kochen mit Fairtrade-Produkten

In diesem Workshop wird Küchenchef Johann Brandstätter vom Restaurant Café „Zur Brücke“ zeigen, wie man mit Fairtrade-Produkten die köstlichsten Mahlzeiten zubereiten kann.

Ein 4-gängiges Menü wird gemeinsam mit den Workshop-Teilnehmern zubereitet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rasche Anmeldung.

**Ort:** Restaurant Café „Zur Brücke“, Vorstadt 18, 4840 Vöcklabruck

**Datum:** Sa, 8. Oktober 2016

**Uhrzeit:** 10.00 – 14.00 Uhr

**Vortragender:** Johann Brandstätter, Küchenchef

**Unkostenbeitrag:** € 20,-

## Tag der Bewegung

Dieser Tag bietet allen Vöcklabrucker sportinteressierten Kindern und Jugendlichen (8–16 Jahre) die Möglichkeit, unterschiedliche Sportarten auszuprobieren – wie zum Beispiel Schwimmen, Handball, Basketball, Fußball, Karate, Aikido, Turnen, Hip-Hop, Klettern, u.v.m.

Auch die Eltern sind herzlich eingeladen, bei der einen oder anderen Sportart mitzumachen. Außerdem haben alle Aktiven die Möglichkeit, durch ihre Teilnahme tolle Preise zu gewinnen.

**Ort:** Hallenbad / Bezirksporthalle / Jahnturnhalle / Volksbankstadion / Deltasportpark u.a.

**Datum:** Sa, 15. Oktober 2016

**Uhrzeit:** ganztägig – Zeitplaninfo am Stadtamt und an den Sportstätten

**Mitzubringen:** Sportkleidung

**Teilnahme kostenlos!**

## SelbA – Gedächtnistraining

Selbständig im Alter: Spezielle Kombination von aufbauendem Gedächtnistraining, Training der geistigen und körperlichen Beweglichkeit, Erleichterung für den Alltag und Gesprächen zu Lebensfragen.

**Info:** Margarete Schlosser: 07672/24504 oder Maria Schoßleitner: 0676/7546817 (Einstieg immer möglich).

## Kinaesthetics – Bewegungswahrnehmung

Im Laufe seines Lebens verlernt man meist, sich in seiner eigenen Bewegung wahrzunehmen bzw. darauf zu achten, wie man sich bewegt.

Kinaesthetics bietet die Möglichkeit, wieder sensibler auf seine Bewegungen zu achten und eventuell die Bewegungsmöglichkeiten sogar zu erweitern. Man hat somit die Chance, arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen und andere körperliche Beschwerden einzuschränken bzw. zu vermeiden.

Bei einem unverbindlichen Besuch im „Bewegungscafé“ kann man sich kostenlos informieren.

**Ort:** Seniorenheim der Stadt Vöcklabruck, Am Pfarrfeld 1, 4840 Vöcklabruck

**Datum:** 25.10.2016

**Uhrzeit:** 14.00 Uhr

**Info:** Klara Zöchbauer / Kinaesthetics-Trainerin: 0664 / 73106338

**Teilnahme kostenlos!**

## Hamsterrad – aussteigen und gesund bleiben

Reizüberflutung, Informationsstress und Medienterror bestimmen unser modernes Leben.

Es gilt, persönliche Belastungssituationen aufzuspüren, um erste Schritte zum Ausstieg aus dem Hamsterrad zu setzen. Dabei ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse, Werte und Ziele Rücksicht zu nehmen.

Im Vortrag werden mittels einiger Fragen die Selbsteinschätzung zur Balance zwischen Leben und Arbeit angeregt und Ideen für gelingende Auszeiten vorgestellt. Diese Ideen beinhalten den Umgang mit Medien und der damit verbundenen Reizüberflutung ebenso wie kleine Übungen zur Achtsamkeit und Steigerung von Freude und Kreativität.

Also wichtige Schritte, um das Leben einfacher zu gestalten und einem Burnout vorzubeugen.

**Ort:** Stadtamt Vöcklabruck

**Datum:** Do, 1.12.2016

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Karin Schmidberger, Psychologin

**Teilnahme kostenlos!**

## INFORMATION | ANMELDUNG:

Stadtamt Vöcklabruck  
e-mail: irene.kellermayr@voecklabruck.at

Mag. Irene Kellermayr, Tel. 07672/760-271 (vormittags)  
www.voecklabruck.at