

**GLÜHMOST TRINKEN,
KRAFT SCHENKEN!**

Der Verein **KRAFTTANKSTELLE** und das **CHARITEAM TREFFLING** laden dich herzlich dazu ein, gemütlich Glühmost zu trinken und damit jungen Eltern nach einer Krebserkrankung wieder Kraft zu schenken. Komm vorbei und unterstütze bei Glühmost und Leberkäse die gute Sache!

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

krafttankstelle.at
chariteam.at

10. JÄNNER 25
Fr. Vorplatz Stadtsaal Steyregg 16-21 Uhr
Weißewolfstraße 6

50 % vom Reinerlös gehen an den Verein Krafttankstelle.
50 % werden für regionale Schicksalsschläge verwendet.

Leberkas-Pepi® HAUSLIESCHLÜSSER
Kernkern
artistikern
Hametner
überöb. österreichische
ACRIS®
BROT
stählig
Danke an alle Unterstützer, Sponsoren und Besucher

Naturfreunde
Fotoclub Steyregg

Präsentiert die
Siegerehrung
der Naturfreunde
Foto
Landesmeisterschaft
2024

Freitag 07. Februar 2025 18:00
am
Musikschule Steyregg

Männerchor
Steyregg

Adventsingen

Musik und Texte zum Advent

Foto: MKO/A

Sonntag, 22. 12. 2024 um 17:00 Uhr
Stadtpfarrkirche Steyregg

„Mindful Steps - Acht(same) Schritte zu psychischem Wohlbefinden“

EIN STATIONENWEG AM STEYREGGER SEE

Unsere psychosoziale Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens. Sie hilft uns, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, unsere Fähigkeiten zu entfalten und in unserer Gemeinschaft aktiv mitzuwirken. Doch im hektischen Alltag fällt es oft schwer, Zeit für sich selbst zu finden und auf die eigene psychosoziale Gesundheit zu achten.

Genau hier setzt unser Projekt an: Wir sind drei Ergotherapeutinnen und haben im Rahmen unseres Masterstudiengangs „Angewandte Gesundheitswissenschaften“ der IMC Hochschule für Angewandte Wissenschaften Krems den Stationenweg „**Mindful Steps – Acht(same) Schritte zu psychischem Wohlbefinden**“ entwickelt. Dieses Projekt lädt Menschen jeden Alters dazu ein, sich auf leichte Weise mit ihrer psychosozialen Gesundheit auseinanderzusetzen.



WAS WIRD SIE ERWARTEN?

Der Weg führt ab Anfang 2025 entlang des Steyregger Sees und umfasst acht Stationen, die wichtige Impulse geben: von Stressbewältigung bis hin zu praktischen Tipps für Entspannung und Achtsamkeit. Jede Station ist einfach gestaltet und bietet neben Hintergrundinformationen auch praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ein Projekt von Irina Hellein, Esther Koch und Hannah Skiera

WARUM IST DAS WICHTIG?

Indem wir uns bewusst Zeit für unser Wohlbefinden nehmen, können wir Stress abbauen, unsere inneren Ressourcen aktivieren und uns insgesamt ausgeglichener fühlen.

Wir laden Sie herzlich ein, den Stationenweg zu erkunden, um mehr Bewusstsein für Ihre psychosoziale Gesundheit zu entwickeln und einfache Schritte zu entdecken, die Ihr Wohlbefinden im Alltag stärken.

Liebe Steyregger:innen,

wir von den Naturfreunden Steyregg möchten euch gerne einladen und motivieren, unseren Hausberg – den wunderschönen Pfenningberg – in all seiner Vielfalt und all seinen Jahreszeiten zu genießen. Wenn das Schöne ja so nah liegt, warum in die Ferne schweifen?

Daher rufen wir in Kooperation mit der Gesunde Gemeinde eine Challenge aus:

Wer erreicht im Jahr am öftesten den Gipfel?

Die Gewinner:innen werden in folgenden Gruppen ermittelt:

- Zu Fuß:
 - Kinder (0-10 Jahre)
 - Jugendliche (11-18 Jahre)
 - Erwachsene (19-65 Jahre)
 - Senioren (über 65 Jahre)
- Mit dem Fahrrad:
 - E-Bike
 - Biobike



Für die Schüler:innen der Neuen Mittelschule Steyregg gibt es noch eine Besonderheit: Die Klassenwertung. D.h. jene Klasse, die durch die Gipfelsiege der einzelnen Schüler:innen im Vormonat die meisten Punkte sammelt, bekommt unmittelbar einen Wanderpokal als kleine Trophäe. Zusätzlich wartet eine Belohnung für die ganze Klasse.

Für alle Teilnehmenden gilt: Am Ende des Jahres 2025 werden die Daten ausgewertet und im Jänner 2026 werden tolle Preise überreicht.

VIEL SPASS, GENUSS und LOS GEHT'S mit mehr Bewegung ins neue Jahr!
Das wünschen euch die Naturfreunde Steyregg und die Gesunde Gemeinde

Spielregeln:

Zeitraum: 01.01.2025 – 31.12.2025

Teilnahmeberechtigt sind alle Steyregger:innen und / oder Steyregger Naturfreund:innen.

Man kann entweder analog oder digital mittels App teilnehmen.

Es gilt pro Tag nur 1 Besuch am Gipfel.

Da das Steyregger Gemeindegebiet ja recht groß ist und viele Wege auf den Gipfel führen, haben wir die Strecken nach ihren Längen bzw. Herausforderungen in „Zonen“ eingeteilt. Nähere Infos dazu gibt's HIER

Kontakt: Marita Schöffl (0676/4000059)



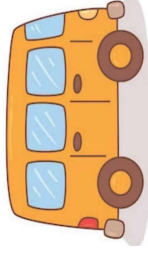


veecchi cani Teilemarkt

Save the Date
05.04.2025

(Stockhalle Steyregg)

Reservierung: teilemarktvc@gmail.com



Schulbuslenker(in) gesucht

für 25 - 30 Wochenstunden
Entlohnung nach dem
Kollektivvertragsgesetz

Bei Interesse bitte bei Herrn Manfred
Rumerstorfer (0650/2705102 oder
0732/640030) melden.

Kundalini Yoga & Meditation

jeden Mittwoch
von 19.00 - 20.30



W: Neben Weisnawolf GH
Musikstock 1 Stock
4221 Steyregg

bei Fragen oder Anmeldung zum Kurs
bitte 0676400059 Schöffl Marita

dicke Yogamatte, Trinkflasche,
bequeme Kleidung, Decke
es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
10 € Block 140€ der bis zu den Sommerferien gültig ist
Es gibt auch Einzelstunden um 17€

Die Sternsinger kommen!

20-C+M+B-25

27.12.2024-05.01.2025

Auch heuer gehen wieder viele fleißige Könige und Begleitpersonen in Steyregg Sternsingen!
Mit den eingenommenen Spenden werden jährlich rund 500 Projekte unterstützt. Heuer liegt der
Schwerpunkt bei Hilfe für Kinder und Jugendliche in Nepal.

Die Termine für die einzelnen Gebiete werden bis Weihnachten festgelegt und
stehen anschließend auf der Pfarrhomepage zur Verfügung.

Zusätzlich werden die Termine auch bei der Kirche, Pfarrheim und der Gemeinde ausgehängt.

Wir bedanken uns bereits im Voraus bei Allen, die uns wieder bei der Sternsingeraktion
unterstützen!

Spenden geht auch ganz leicht online: www.dka.at/jetztspenden