

MahlZeit!

gemeinsam essen, reden, lachen

Aktivitäten für den Nachmittag

*Ideen und Anregungen für eine unterhaltsame
Nachmittagsgestaltung im Rahmen des MahlZeit-Projekts.*

Liebe Gastgeberin, lieber Gastgeber,

ihr leistet Hervorragendes durch euer Engagement für unsere Mitmenschen. Wir sind überzeugt, dass die Möglichkeit, mit anderen ein gutes Mittagessen zu genießen und dann noch Zeit miteinander zu verbringen, allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Freude macht und gut tut. Dieses Angebot ist ein wertvoller Beitrag zur Erhöhung der Lebensqualität – vor allem für ältere oder alleinstehende Personen.

Gleichzeitig bieten diese zwanglosen Treffen auch die Möglichkeit Kontakte zu pflegen oder gutnachbarschaftliche Beziehungen zu Menschen aufzubauen, die nicht in unmittelbarer Nähe wohnen. Durch Vorträge, Filmvorführungen, Gespräche oder Besichtigungen lernt man wieder Neues kennen. So hält man sich geistig rege.

In dieser Mappe haben wir einiges zusammengetragen, was bereits im Rahmen der MahlZeit-Treffen gemacht wurde, bzw. was an Ideen und Vorschlägen von verschiedensten Teilnehmern eingebracht wurde. Außerdem wurden Kontakte erfasst, die euch die Planung erleichtern sollen.

So hoffen wir auf viele weitere, schöne MahlZeit-Treffen, die Freude und Frohsinn in den Alltag bringen. Schließlich wusste man folgendes schon im 18. Jahrhundert:

„Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.“

Nicolas Chamfort (1741-1794)

Inhalt

Alte Ansichten.....	3
Ansichtskarten.....	3
Fotos.....	3
Internet.....	3
Brettspiele.....	4
Blütenzauber.....	4
Katz' komm' raus.....	4
Maxi-Domino.....	4
Aktivspiele:.....	5
Pallina.....	5
Lexikaner.....	5
Bingo-Spiel.....	5
Kernland-Spielebox, bestehend aus:.....	6
Film- oder Dia-Vorführungen.....	6
Fit mach' mit.....	7
Gedichte und G'schichteln.....	7
Musik und Singen.....	8
Leo Hackl.....	8
Regina Wurzer.....	8
Ernst Fröschl.....	8
Rollenspiele.....	8
Spaziergänge.....	9
Vorträge.....	10
Rechtsanwalt.....	10
Kräutertanten.....	10
Kremstalweg.....	10
Kontakte.....	11

Alte Ansichten

Ansichtskarten

Manche Leute sammeln Ansichtskarten und sind gerne bereit, sie anderen zu zeigen. Sprecht die MahlZeit-Teilnehmer einfach darauf an, manchmal kommen Schätze zutage.

Fotos



Es können eigene Fotoalben oder einzelne Fotos mitgenommen werden, über die gemeinsam gesprochen wird. Manchmal findet man auf den Gemeinden Sammlungen von ehemaligen Festakten, alte Luftaufnahmen oder ähnliches. Ziel ist, Gespräche anzuregen, Erinnerungen auszutauschen und interessante Fakten zu erfahren.

Internet

Für alle, die sich am Computer und im Internet zurechtfinden, wäre die Website www.topothek.at sicher interessant. Dort werden alte Fotos archiviert, zugeordnet zu Gemeinden, Bezirken, usw. Dieses Archiv ist noch im Aufbau, es wird gemeinsam mit Privatleuten angelegt. Aber auch wenn die eigene Gemeinde noch nicht vertreten ist, macht es viel Freude, die Bilder anzusehen.

In kleiner Runde kann man Fotos auf einem Laptop anschauen, bei mehr Personen wäre die Übertragung mittels Beamer (viele Wirte haben einen) auf eine Leinwand oder weiße Mauer besser.

Brettspiele

Neben den Klassikern wie „Mensch, ärgere dich nicht“, „Fang‘ den Hut“, „Halma“, usw., die fast jeder Wirt in seinem Fundus hat, können vom Kernland folgende Spiele ausgeliehen werden:

Anfragen unter: 02872/20079-40



Blütenzauber

2-4 Spieler

Ein ganz einfaches Spiel, auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen durch große Symbole. Vier verschiedene Spielvarianten.

Katz' komm' raus



2-4 Spieler

Ein entzückendes Fangspiel, teils magnetisch, mit schönen Holzfiguren und ganz einfachen Spielregeln.

Maxi-Domino



Aktivspiele:

Pallina



2-8 Spieler

Ein hübsches Geschicklichkeitsspiel mit verschiedenen Spielmöglichkeiten. Die Holzstäbe müssen reihum aus dem Bambuskorb herausgezogen werden, wobei so wenige Holzkugeln wie möglich „abstürzen“ sollen.

Lexikaner



Bingo-Spiel



Kernland-Spielebox, bestehend aus:

Russisch Kegeln



Holz-Memory mit Bildern aus der Region



Brettspiel aus Holz (2-4 Personen)



Kernland-Puzzle



Film- oder Dia-Vorführungen

In allen Gemeinden gibt es Personen, die viel gereist sind und davon Dias haben, oder die über alte Filmdokumente verfügen. Zum Teil haben auch die Gemeinden interessantes Material. Es ist daher zu empfehlen, die Leute darauf anzusprechen.

Folgende Personen sind bereit, sich gelegentlich für Vorführungen zur Verfügung zu stellen:

Herr Josef Rehberger, 02874/6325

Frau Elfi Bock, 0680/3181261

Fit mach' mit



Kurzweilige Bewegungsübungen mit musikalischer Begleitung.

Kontakt: Frau Gerlinde Tiefenbacher
0664/731 899 83, tiefenbacher.karl@aon.at

Gedichte und G'schichteln

Von den Ottenschlager Hobbydichtern



Kontakt:
Gerhard Manas, 0660/685 57 30, m.g.manas@a1.net

Gerlinde Tiefenbacher, 0664/731 899 83,
tiefenbacher.karl@aon.at

Franz Mayer, 0676/3747245, franzmayer47@yahoo.com

Musik und Singen

Folgende Musikanten sind aus Idealismus und gegen eine freiwillige Spende bereit, bei den MahlZeit-Treffen für Unterhaltung zu sorgen.



Leo Hackl
Harmonika, Gesang, Witze und Gedichte
Herr Hackl bringt auch Mappen mit Texten zum Mitsingen mit.
Kontakt: 02874/7573



Regina Wurzer
Gitarre, Gesang, Witze und Sketches
Frau Wurzer bringt Liederbücher zum Mitsingen mit.
Kontakt: 02873/6603

Ernst Fröschl
Harmonika,
Kontakt:

Bitte, mit den
rechtzeitig vorher



Gesang, Witze und Unterhaltung
02827/272

Musikanten Termine und Konditionen
abklären.

Rollenspiele

Einfaches Bewegungsspiel, jeder Teilnehmer übernimmt eine „Rolle“. Ein Vorleser liest eine amüsante Geschichte vor, beim entsprechenden Stichwort muss der Betreffende kurz aufstehen. Gut für die Konzentration und zum Auflockern, meistens wird viel gelacht.

Man braucht dazu die Geschichte (zum Vorlesen) und kleine Kärtchen mit den Rollen, die von den Anwesenden gezogen werden.

Anfragen bitte an Herrn Engelbert Heiderer: 0664/1028704

Spaziergänge

Oft ist es interessant, den eigenen Ort in der Gruppe zu durchstreifen. Man kann sich gemeinsam erinnern, welche Gebäude oder Geschäfte dastanden, als man noch ein Kind war, wie die Straße verlaufen ist, oder was sich generell alles verändert hat.



*Ein Handlauf gibt Sicherheit und kostet nicht die Welt
– findet heraus, was im Ort verbessert werden könnte.*

Man könnte auch mit dem Ziel durchgehen, mögliche „Hindernisse“ aufzuspüren (zu hohe Stufen, unübersichtlicher Straßenübergang, etc.) und ideale Plätzchen für Ruhebänke, Handläufe, Blumentröge oder sonstiges auskundschaften. Die Ergebnisse und Ideen können dann an die Gemeinde weitergegeben werden. Die Gemeinden sollen und möchten auf die Bedürfnisse ihrer älteren Einwohner eingehen. Viele Dinge lassen sich mit relativ wenig Aufwand verbessern.

Besichtigungen

In den meisten Gemeinden gibt es Betriebe oder Höfe, sogar Museen oder Ausstellungen, die eine Besichtigung wert sind. Als Gruppe erhält man oft Zutritt, bzw. eine Führung. Wenn man schon immer mal wissen wollte, wie es wo aussieht oder was da gemacht wird, warum nicht einfach fragen?

Vorträge

Rechtsanwalt

Dr. Gerhard Rößler MBL



Kanzlei Zwettl
Schulgasse 18, 3910 Zwettl
T + 43 2822 / 52208
F+ 43 2822 / 52208 20

office@anwalt-zwettl.at
www.anwalt-zwettl.at

Dr. Rößler hält unentgeltlich Vorträge zu Themen wie Erbrecht, Vorsorge, Hof- und Hausübergaben, Konsumentenrechte (z.B. Internet-Käufe, Abos, Rücktrittsmöglichkeiten, usw.). Im Anschluss steht er auch gerne noch für Fragen zur Verfügung.

Kräutertanten

Martina Fuchs

Obfrau, Heilkräutercoach



T 0650/515 47 73
fuchs.martina@gmx.at
www.kraeutertanten.at

Vorträge zu verschiedenen Themen sind möglich.

Im Anschluss sollte die Möglichkeit geboten werden, dass Frau Fuchs die Erzeugnisse der Kräutertanten unverbindlich zum Verkauf anbietet.

Kremstalweg

Sonja Weber und Dr. René Zabransky



T 0676/4910040
rene.zabransky1946@gmail.com

Wunderschöne Bildvorträge über den Kremstalweg mit spektakulären Bildern und Videos der vielen Höhlen, Klettersteige, Fauna und Flora.
Beitrag: freiwillige Spende.

Kontakte

MahlZeit-Gastgeber im Kernland

Name	E-Mail	Telefon	Gemeinde
Adensam Maria		02872/7228	Ottenschlag
Aigner Hermine		02872/7490	Kirchschlag
Bock Elfi +Werner	elfibock@aon.at	0664/73915500	Sallingberg
Ebner Erna		02874/6409	Gutenbrunn
Fasching Veronika	veronika.fasching@aon.at	02876/7177	Albrechtsberg
Heiderer Engelbert	engelbert.heiderer@wvnet.at	0664/1028704	Grafenschlag
Höbarth Alfred		02878/6822	Bad Traunstein
Huber Anna		0664/73611040	Ottenschlag
Kurz Elfriede	ef.kurz@aon.at	0664/73650061	Waldhausen
Mayer Franz + Traude	franzmayer47@yahoo.com	0676/3747245	Kottes-Purk
Neulinger Marianne		0680/2030491	Martinsberg
Rehberger Josef	josef.rehberger@martinsberg.net	02874/6325	Martinsberg
Renz Christine	renz.marbach@gmail.com	0676/9370323	Albrechtsberg
Steindl Christine	christine.steindl1@gmx.at	0676/3621317	Waldhausen
Weißensteiner Anna + Franz		02872/7349	Kirchschlag
Winter Justyna	winter.justy@gmail.com	0676/9373834	Albrechtsberg