



MARKTGEMEINDE

Natternbach

BEZIRK GRIESKIRCHEN - OÖ | A-4723 NATTERNBACH, KIRCHENPLATZ 6

Gemeindezeitung

Folge 133 - Juni 2019



Frühling im Landl

Foto: Dr. Friedl Nöhhammer

Inhalt

Aus dem Gemeindepapier2-3	Donau-Card 20198	Biogena-Store Natternbach14
Rechnungsabschluss 20182	Landjugend Natternbach informiert9	Krabbelstuben- und KIGA-News15-16
Prüfungsausschuss2	Infos des Roten Kreuzes10	Jungbürgerfeier 201917
Prüfung Voranschlag 2019.....2	Mostlandl Hausruck Kochlandschaft 11	Borkenkäfergefahr17
Anpassung Badetarife Freibad2	Blumenabend - Blumenprämierung12	Schulveranstaltungshilfe Land Oö17
Projekt Sanierung Schulvorplatz3	Lehrgang Tagesmutter/-vater12	Plattform - HolsvomBauern18
Standortentwicklung MgdeAmt alt3	Flurreinigungsaktion Hui statt Pfui13	Behindertenberatung Bezirk GR18
Flächenwidmungsplan-Änderungen3	Stellenausschreibung Justizwache13	Neues aus der Gesunden Gemeinde ..18-20
Auszeichnung3		
Öffentlicher Spielplatz3		
Infos für Hundebesitzer4		
Auszeichnungen Rotes Kreuz4		
Multilokalität Regionalmanagement5		
Infos für Poolbesitzer6		
Zivilschutz-Sicherheitsolympiade6-7		
Ferienaktion Gemeindebibliothek8		

Eine schöne Ferienzeit und einen erholsamen Sommer wünscht das Team der Marktgemeinde Natternbach !



Amtliche Mitteilung! Zugestellt durch Post.at
Zulassungsnummer 29402LB4U IMPRESSUM:
Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723
Natternbach, Kirchenplatz 6; Redaktion: BGM Josef Rutschak und die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung;
Herstellungsort Natternbach; Zielrichtung: Informationsschrift der Gemeindeverwaltung Natternbach

PS: Genießt das kühle Nass unseres Freibades und sichert damit den Bestand dieser Einrichtung vor Ort!



Aus dem Gemeindeparlament

Vom Gemeinderat wurden in der letzten Sitzung am 05.04.2019 folgende Themen behandelt:

Rechnungsabschluss Finanzjahr 2018

Der einstimmig beschlossene Rechnungsabschluss 2018 konnte im ordentlichen Haushalt mit Einnahmen und Ausgaben von € 4.282.070,69 ausgeglichen erstellt werden. Der außerordentliche Haushalt weist mit € 821.119,22 an Einnahmen und € 819.262,90 an Ausgaben einen geringen Überschuss von € 1.856,32 auf.

Der Vermögensstand beträgt € 7.319.561,97. Diesem Vermögen stehen Schulden in der Höhe von € 1.209.753,76 gegenüber. Das entspricht einer Pro-Kopf-Verschuldung von € 523,93.

Der Haftungsstand für Kanalbau Darlehen des WV NaNeuE und der VFI-KG beläuft sich auf € 8.068.441,63. An Rücklagen sind € 267.902,00 zu verzeichnen.

Die Bilanz des Vereins zur Förderung der Infrastruktur der Mgd Natternbach & Co KG wurde ebenfalls einstimmig verabschiedet. Hier ist der ordentliche Haushalt mit € 138.776,58 ausgeglichen. Im außerordentlichen Haushalt besteht bei Einnahmen von € 385.032,51 und Ausgaben von € 364.186,25 ein Überschuss von € 20.846,26. An Vermögen sind in der VFI-KG € 6.331.832,21 vorhanden.

Dem stehen Schulden von € 783.062,56 gegenüber. Über die VFI-KG wurden die Projekte Feuerwehrhausbau und Schulsanierung abgewickelt.

Prüfungsausschuss

Die vom Prüfungsausschuss in der Sitzung am 28.02.2019 vorgenommene Prüfung des Rechnungsabschlusses 2018 der Marktgemeinde und der VFI-KG ergab keine Beanstandungen. Weiters befasste sich der Prüfungsausschuss mit dem Thema der Gemeindeförderungen, der offenen Gemeindesteuern- und abgaben und der Prüfung des ausfinanzierten Projektes Renaturierung Natternbach mit Uferbegleitweg. Auch in diesen Bereichen gab es keine wesentlichen Prüfungsfeststellungen.

Prüfung Voranschlag 2019

Die Bezirkshauptmannschaft nahm eine aufsichtsbehördliche Prüfung des Voranschlages 2019 vor. Der vom Gemeinderat am 28.12.2018 einstimmig beschlossene ausgeglichene Voranschlag wurde mit dem Prüfbericht von der BH Grieskirchen vom 01.03.2019 mit einer Ausnahme im Bereich des Dienstpostenplanes zur Kenntnis genommen.

Nachbesetzung in Gemeinderatsausschüssen

Herr David Chloupek (FPÖ) und Frau Petra Scheuringer (ÖVP) haben auf ihr Mandat der Ersatzmitgliedschaft im Gemeinderat verzichtet. Die sich dadurch ergebenden vakanten Stellen im Prüfungsausschuss, in der Verbandsversammlung des Wasserverbandes NaNeuE, sowie im Ausschuss für Umwelt-, Familie-, Senioren- und Freizeitangelegenheiten, wurden durch Herrn Markus Reifinger (FPÖ), Günter Zauner (FPÖ) und Christian Gierlinger (ÖVP) nachbesetzt.

Anpassung Badetarife Freibad

Die letztmalige Anpassung der Badetarife fand 2015 statt. Zur Abfederung indexbedingter Mehrkosten wurden die Tarife geringfügig erhöht.

Eine Tageskarte kostet nunmehr € 3,20 für Erwachsene und € 1,60 für Kinder. Die übrigen Tarifgruppen (Jahreskarte, Zehnerblock, etc.) wurden ebenfalls angepasst. Das Freibad wies im Jahr 2018 einen Betriebsabgang in Höhe von € 60.597,01 auf. Ein Problem für den Betrieb sind die vielen privaten Pools, die sich negativ auf die Besucherzahlen auswirken. Jedenfalls erscheint dadurch der mittelfristige Bestand des Freibades gefährdet.

Neugestaltung Ortszentrum Baulos Schulvorplatz

Vom Gemeinderat wurde der Finanzierungsplan für dieses Projekt genehmigt. Die Gesamtkosten von € 286.000 brutto werden durch eine Bedarfzuweisung und Dorferneuerungsmittel des Landes, einem Zweckzuschuss des Bundes und Eigenmittel aufgebracht.

Die Durchführung der Maßnahme erfolgt wiederum in enger Zusammenarbeit mit der Straßenmeisterei Peuerbach, wofür wir uns bei Straßenmeister Hermann Hainberger sehr herzlich bedanken. Aufgrund des noch andauernden Einsatzes der Straßenmeisterei in Waizenkirchen verschiebt sich der Baubeginn auf Anfang August 2019. Die Benützung der Haupteingänge zu Schulbeginn wird sichergestellt.

Projekt Marktgemeindeamt alt

Der Abbruch des alten Marktgemeindeamtes und die Entwicklung des Standortes zur Frequenzsteigerung und Ausbau der Nahversorgung wurde vom Gemeinderat einstimmig beschlossen. Aktuell laufen intensive Gespräche mit Nahversorgungsfirmen hinsichtlich der Etablierung eines Lebensmittelgeschäftes in dem geplanten Neubau, in dem auch Büros, Räume für Gesundheitsthemen und Wohnungen vorgesehen wären. Zur Errichtung des Neubaus gibt es einen seriösen Investor aus dem Mühlviertel. Primäres Ziel ist die Belebung des Ortszentrums und nachhaltige Sicherung der Lebensmittel-Nahversorgung in unserer Gemeinde.

FWP-Änderungen

Folgende Änderungen des Flächenwidmungsplanes wurden beschlossen:

Nr. 6.05-TMobile Funkanlage Kirchberg und Nr. 6.13 - Bau-parzelle Wohngebiet Feldstraße;

Beschluss Einleitung von Raumordnungsverfahren für: Nr. 6.14 - Dorfgebietserweiterung Au bei Ed, Nr. 6.15 - Dorfgebietserweiterung Untermaggau, Nr. 6.16 - Änderung Definition Erholungsfläche Grundstück 7535.

Nähere Informationen zu den gegenständlichen Widmungsanträgen sind beim Bauamt, Frau Andrea Grüneis, Tel. 8255-12 erhältlich.

Öffentlicher Spielplatz

Aufgrund der für die hiesige Bevölkerung geänderten IKUNA-Eintrittspreisregelung hat der Gemeinderat dem Ausschuss für Umwelt-, Familie-, Senioren- und Freizeitangelegenheiten die Beratung und Erstellung eines Konzeptes zum Thema „Öffentlicher Spielplatz für Natternbach“ übertragen.

Konkret soll der Ausschuss mögliche Standorte und deren Verfügbarkeit im ortsnahen Bereich erkunden. Bei positiver Standortsuche ist die Errichtung eines kleinen aber feinen öffentlichen Spielplatzes angedacht.

Auszeichnung mit dem Natternbacher Ehrenzeichen

Der ehemalige Kapellmeister des Musikvereines Natternbach, Herr Bernd Mühlböck wurde in Anerkennung seiner Leistungen für die Kultur mit dem Natternbacher Ehrenzeichen in Silber ausgezeichnet. Bernd Mühlböck war sechs Jahre lang Kapellmeister des Musikvereines und ist weiterhin als aktiver Musiker und Funktionär im Verein tätig. Die Überreichung erfolgte im Rahmen des Frühjahrskonzertes 2019. Vielen Dank für den ehrenamtlichen Einsatz!



Überreichung des Ehrenzeichens durch Bürgermeister Josef Ruschak und Kulturreferent Vizebürgermeister Johann Kronschläger

Verunreinigungen durch Hundekot, Leinenpflicht



Bei der Gemeinde Natertnbach gehen in letzter Zeit wieder vermehrt Beschwerden über die Verunreinigung durch Hundekot auf öffentlichen Flächen ein. So ist leider häufig festzustellen, dass Bürgersteige, Gehwege und insbesondere der Bachweg und die angrenzenden Wiesen mit Hundekot verunreinigt sind. Leidtragende sind unter anderem Spaziergänger, die in ein Häufchen hineintreten oder die Anlieger, die den Kot entfernen müssen. Mit Verunreinigungen dieser Art in öffentlichen Anlagen werden auch unsere Gemeindearbeiter täglich konfrontiert. Ertappte Hundehalter laufen Gefahr, mit einer Besitzstörungsklage des Grundstückseigentümers konfrontiert zu werden.

Es ist nicht Aufgabe der Gemeinde oder Ihrer Mitmenschen, die Hinterlassenschaften Ihres Hundes zu entfernen.

Hundekot gehört in die Restmülltonne. Tragen Sie beim Gassigehen einen Hundekotbeutel mit und sammeln Sie die Ausscheidungen Ihres Vierbeiners zur vorschriftsmäßigen Entsorgung ein. Lassen Sie Ihren Hund auch nicht unbeaufsichtigt herumlaufen.

Genaue Spielregeln für das Zusammentreffen von Hunden mit Menschen sind im OÖ Hundehaltegesetz festgehalten, vermeiden Zwischenfälle und

tragen so zu einem Besseren Ruf der Vierbeiner und in weiterer Folge zu mehr Verständnis und weniger Angst bei.

Oberstes Ziel des OÖ Hundehaltegesetzes ist, Gefährdungen und unzumutbare Belästigungen von Menschen und Tieren durch Hunde möglichst zu vermeiden. Geregelt ist im OÖ Hundehaltegesetz unter anderem die Leinen- und Maulkorbpflicht.

Wo muss ich meinen Hund anleinen?



An öffentlichen Orten im Ortsgebiet müssen Hunde an der Leine ODER mit Maulkorb geführt werden. Das betrifft alle Straßen, Gehsteige, Gehwege und Parks innerhalb der Ortstafeln „Ortsanfang“ und „Ortsende“ gemäß der Straßenverkehrsordnung sowie geschlossen bebaute Gebiete mit mindestens fünf Wohnhäusern.

Leinen- UND Maulkorbpflicht besteht:

- in öffentlichen Verkehrsmitteln
- in Schulen, Kindergärten, Horten und sonstigen Kinderbetreuungseinrichtungen
- auf gekennzeichneten Kinderspielflächen
- bei größeren Menschenansammlungen (Personengruppen ab 50 Personen), wie z.B. in Einkaufszentren, Freizeit- und Vergnügungsparks, Gaststätten, Badeanlagen während der Badesaison und bei Veranstaltungen.

Das Handbuch zum OÖ Hundehaltegesetz gibt es zum Download unter:

https://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/pol_hundeguide.pdf

Verdienstmedaille des Roten Kreuzes

Über eine besondere Auszeichnung freuten sich am 20. Mai d. J. zwei Natertnbacher: Johann Kronschläger und Richard Klaffenböck haben in ihrem Leben bereits mehr als 75 Mal Blut gespendet. In Anerkennung besonderer Verdienste um das Blutspendewesen wurde den beiden hilfsbereiten Männern die Goldene Verdienstmedaille des Roten Kreuzes überreicht.



von links nach rechts: Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer, Johann Kronschläger, RK Präsident MR Dr. Walter Aichinger



von links nach rechts: Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer, Richard Klaffenböck, RK Präsident MR Dr. Walter Aichinger



MULTILOKALITÄT

Leben und Wohnen an mehreren Orten

Immer mehr Menschen leben aus unterschiedlichen Gründen (berufs- und ausbildungsbedingt, familiär bedingt) an zwei oder mehreren Orten gleichzeitig. Damit ergeben sich unterschiedliche Auswirkungen und Chancen für den ländlichen Raum. Wie sich Multilokalität in der Praxis zeigt, erläutert Verena S.:

„Mein Studienort ist Wien, meine Freizeit verbringe ich vielfach bei meiner Familie in Suben, im Engagement bei den Kulturvisionen Brunnenenthal und freiberuflich bin ich immer wieder für eine innviertler Werbeagentur tätig.

Multilokalität par excellence ... womit ich herzliche Grüße aus meinem derzeitige Praktikumsort Straßburg (Frankreich) sende.“



Projektbeschreibung

Der Verein Inn-Salzach-EUREGIO greift in einem zweijährigen AGENDA 21 **Schwerpunkt- und Impulsprojekt** den neuen Lebensstil „**Multilokalität**“ auf und möchte

- ein Netzwerk für und mit Multilokale, das den multilokalen Lebensstil vor Ort nachhaltig und dauerhaft unterstützt und als wichtige „Andockstelle“ fungiert, aufbauen und
- das Bewusstsein für diesen spannenden Lebensstil stärken sowie das Potenzial, das in diesen Menschen steckt, für Gemeinden nutzbar machen.

Bist du MULTILOKAL?

Mache den Selbstcheck – trifft mindestens eines diese Dinge auf dich zu...

- Ich lebe und wohne an mehreren Orten
- Ich komme am Wochenende meist in meine Heimatgemeinde zurück
- Ich bin in der „großen Welt“ unterwegs und fühle mich doch im Herkunftsort daheim

... dann bist du bei uns richtig! Wir suchen **interessierte multilokal lebende Menschen in und aus der Region sowie Projektunterstützer vor Ort.**

Was erwartet dich?

- Gleichgesinnte in der Herkunftsregion / der „Heimat“ Gemeinde /am Land kennen lernen
- Offener Austausch zum Thema „Multilokalität“ – deine Sicht der Dinge ist gefragt
- etwa 3 - 5 Treffen pro Jahr an spannenden Orten in der Region

Nächster Termin

Samstag, 6. Juli 2019 **Netzwerktreffen MULTILOKALITÄT**
9.00 - 12.00 Uhr bei „Emmas Laden“ (Schulstraße 4, 4720 Neumarkt)

Infos & Kontakt

www.inn-salzach-euregio.at/multilokal



DI Stefanie Moser, BA
Regionalmanagerin für Nachhaltigkeit und Umwelt
stefanie.moser@rmooe.at

Sandra Schwarz, MSc
Regionalmanagerin für Raum- und Regionsentwicklung
sandra.schwarz@rmooe.at



Auf unserer Homepage findest du alle aktuellen Termine. Komm vorbei – du bist herzlich willkommen!

Neuerungen bei der Befüllung von privaten Pools



Die FF Natternbach teilt mit:

Durch den trockenen Sommer im Jahr 2018 kam man nach Rücksprache mit der Wassergenossenschaft Natternbach zu dem Entschluss, dass mit dem Tanklöschfahrzeug der Feuerwehr Natternbach keine Poolbefüllungen mehr durchgeführt werden.

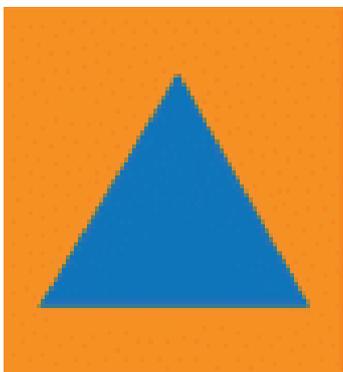
Mit der steigenden Anzahl der privaten Schwimmbäder sind die Befüllungen von Pools jeglicher Größe im Frühjahr eine zunehmende Herausforderung für die Trinkwasserversorgung. Die innerhalb kurzer Zeit entnommenen Wassermengen übersteigen schlichtweg die Kapazität des Ortsbrunnens. **Um hier einen geordneten Ablauf zu gewährleisten, sind alle Poolbefüllungen mit dem Obmann der Wassergenossenschaft Natternbach, Norbert Litzlbauer, oder mit dem Wasserwart, Eduard Laschinger, abzustimmen.**

mengen übersteigen schlichtweg die Kapazität des Ortsbrunnens. **Um hier einen geordneten Ablauf zu gewährleisten, sind alle Poolbefüllungen mit dem Obmann der Wassergenossenschaft Natternbach, Norbert Litzlbauer, oder mit dem Wasserwart, Eduard Laschinger, abzustimmen.**

Kontaktdaten:

Norbert Litzlbauer, Obmann der Wassergenossenschaft: 0664/3308981

Eduard Laschinger, Wasserwart: 0660/5557198



OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ

Zivilschutz-Kindersicherheitsolympiade Safety Tour 2019:

Doppelter Heimsieg für Natternbach

Der OÖ Zivilschutz feiert heuer ein Jubiläum: Zum 20. Mal wird mit der Zivilschutz-Kindersicherheitsolympiade „Safety Tour“ diejenige Volksschulklasse gesucht, die in Sachen Selbstschutz und Eigenvorsorge in Oberösterreich die Nase vorn hat. Mit Spaß und Spiel lernen die Kinder der dritten und vierten Klassen Volksschule Gefahren zu vermeiden bzw. bewusst mit Gefahren umzugehen. In dreizehn Bezirksbewerben wird um den Einzug ins Landesfinale gekämpft, das am 5. Juni in Traun stattfindet.

VS Natternbach setzte sich doppelt durch

In Natternbach fand der Bewerb für die Bezirke Eferding und Grieskirchen statt. Die 3a der VS Natternbach holte sich den Heimsieg. Die Schule hat gleich doppelten Grund zur

Freude, wurde doch die 4b dazu noch Zweiter. Platz 3 ging an die 4a der VS Eferding Süd. **Mit ihrem Sieg darf die 3a der VS Natternbach am Landesfinale in Traun teilnehmen.** Mit den Kindern freute sich bei der Siegerehrung Bezirkshauptmann-Stellvertreter Heinz Raab, Bürgermeister Josef Ruschak, Zivilschutz-Bezirksleiter Peter Pohn, der Zivilschutzbeauftragte von Natternbach Gottfried Binder sowie von der Polizei Josef Humer und Johann Kronschläger.

Die Kinder mussten Sicherheitsfragen beantworten, ihr Können beim Löschbewerb unter Beweis stellen und einen Sicherheitsparcours mit dem Fahrrad absolvieren. „Im Mittelpunkt steht das Aufzeigen von Gefahren und die Bewusstseins-schaffung unter den Kindern, wie sie Unfälle vermeiden können und sich in Notfällen richtig verhalten müssen. Dennoch kommt der Spaß nicht zu kurz, die Kinder waren begeistert und haben eindrucksvoll ihr Sicherheitswissen unter Beweis gestellt“, sagt OÖ Zivilschutz-Präsident NR Michael Hammer.

Als Rahmenprogramm konnten sich die Volksschüler bei den Einsatzkräften über ihre Aufgaben informieren. Polizei, Feuerwehr und Rotes Kreuz präsentierten Fahrzeuge und Geräte und erzählten von ihrem Arbeitsalltag. Die Teilnahme der Klassen an der Zivilschutz-Kindersicherheitsolympiade wird belohnt: Für jeden Schüler, der am Wettbewerb teilnimmt, gibt es eine persönliche Urkunde. Die ersten drei Siegerklassen erhalten bei der Siegerehrung einen Pokal und eine Klassenurkunde.

Nähere Infos und Fotos gibt es auf www.zivilschutz-ooe.at



Die erfolgreiche 3a der Volksschule Natternbach



Ferienaktion der öffentlichen Bibliothek der Marktgemeinde Natertn bach

Ferien-Lese-Sommer für Kinder bis 12 Jahre

Für jedes ausgeliehene und gelesene Buch im Zeitraum vom

15. Juli - 30. August 2019

erhältst du einen Stempel in deinen Bücherwurmpass, den wir bei deinem ersten Besuch in den Ferien ausstellen.

Gleichzeitig kannst du deinen Gewinnkupon ausfüllen und nimmst somit an der Verlosung von 3 Preisen (im Wert von je 10 Euro) teil. Die Gewinner werden schriftlich verständigt.



DONAU
OBERÖSTERREICH
bewegt. berührt.



SEHENSWÜRDIGKEITEN, ORTE UND ERLEBNISSE DER DONAU-CARD

Das gesamte Angebot der Donauregion ist in der Vorteilsgeber-Broschüre aufgelistet: Da ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

- Donauschiffahrt
- Donau-Fähren
- Geführte Wanderungen am Donausteig
- Linz-Card und Salzkammergut-Card – zum Sonderpreis
- Donau-Barockklöster
- Donau-Erlebnisausstellungen
- Bade- und Wellnesspaß
- Radverleihe am Donauradweg

- Die DONAU-Card ist von 1. 4. – 31. 12. gültig
- In ausgewählten Partnerbetrieben erhalten Sie die DONAU-Card ab 2 Übernachtungen gratis.

Schon heute DONAU-Card um nur € 4,90 sichern.
Erhältlich unter Tel. +43 732 72 77-800
www.donaucard.info

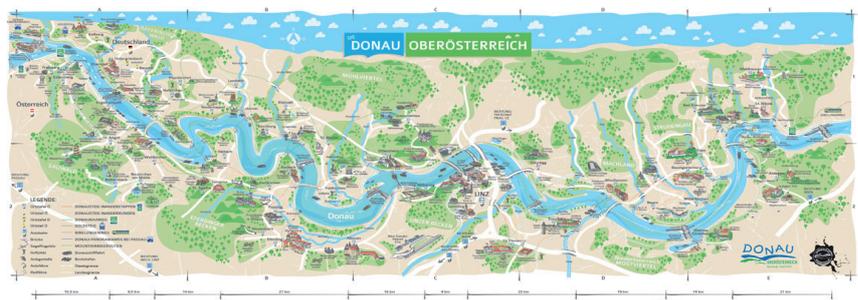
www.donauregion.at

Die Donau-Card 2019 ist da

Auch 2019 gibt es die DONAU-Card für die Donauregion in Oberösterreich!

Die DONAU-Card ist ein perfekter Reisebegleiter durch die Donauregion in Oberösterreich. Mindestens 20% Ermäßigungen gibt es bei rund 70 Attraktionen und Betrieben zwischen Passau und Grein.

Kaufen können Sie die Donau-Card im IKUNA-Naturresort oder auch online unter <https://www.donauregion.at/donau-card.html>



Die Landjugend Natternbach informiert:



Mit unserem alljährlichen Punschstand, dieses Mal beim Pfarrheim, haben wir das Jahr 2018 erfolgreich beendet. Genauso motiviert sind wir ins Jahr 2019 gestartet. Bereits jetzt können wir auf zahlreiche, gelungene Veranstaltungen zurückblicken.

Beim Landjugend Landesball in Ried haben von uns 14 von insgesamt 239 Landjugend-Mitgliedern tatkräftig mitgeholfen. Dieser erfolgreiche Abend wurde beim Abschlussfest in Peuerbach

ausgelassen gefeiert.

Kurz darauf fand unser „Goassn Rennen“ in Tal (heuer mit genügend Schnee) statt. 35 Starter mussten in den Kategorien „Goaß“, „Bob“ und „Sonderklasse“ versuchen, irgendwie bis zur Ziellinie zu kommen. Letztendlich war es egal ob mit dem Gefährt oder ohne – Hauptsache man war im Ziel.

Gleich danach waren wir schon in den Vorbereitungen für unseren Ball „Im Himmel ist die Hölle los – eine himmlische Ballnacht“. Gemeinsam mit der Pfarre Natternbach haben wir einen tollen Abend für die Gemeindebürger (und Landjugend-Freunde) veranstaltet.

Schlag auf Schlag ging es weiter. Vier Tage vor dem Faschingssonntag haben sich einige Mitglieder noch dazu entschlossen, einen kleinen aber feinen Wagen, passend zum aktuellen Thema „Aus für Almen?“, für den Umzug in Neukirchen zu bauen.



Weitere Veranstaltungen wie das Knödelessen, die Flurreinigungs-Aktion, die Mostkost Kopfung, das Eierpecken, das Theater von der LJ Kallham und die Dult in Passau waren ein voller Spaß.

Da nun endlich unser Landjugendraum beim Gasthaus Reifinger fertig ist, haben wir beschlossen, sich jeden letzten Freitag im Monat bei einem gemütlichen Fachabend zu treffen. Natürlich freuen wir uns immer über neue Gesichter.



Wenn du Lust hast, ein Teil der Landjugend zu werden, melde dich einfach bei einem unserer Mitglieder oder unter Facebook: Landjugend Natternbach Instagram: landjugend.natternbach

ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH GIBT BEKANNT:

Gesundheitsnummer 1450 startete Vollbetrieb



Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche – die telefonische Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut! 1450“ wird zum Wegweiser durch das Gesundheitssystem. Nach dem Vorbild anderer Länder startete mit 18. März auch in Oberösterreich dieser kostenlose Service.

Wenn mitten in der Nacht der Zahn pocht, am Sonntag der Bauch krampft oder am Feiertag ein Insektenstich anschwillt, dann wissen Betroffene oft nicht was zu tun ist. Gesundheitliche Probleme am Wochenende oder plötzlich auftretende Symptome verunsichern. Betroffene Menschen wissen oft nicht, an wen sie sich am besten wenden, wie akut es ist oder ob sie sich selbst helfen können. Dahingehend kompetente Unterstützung anzubieten ist das Ziel der Gesundheitsnummer. In vielen Fällen können Anrufer ihre Symptome selbst heilen – den Patientinnen und Patienten werden dadurch unnötig lange Wartezeiten in Notfallambulanzen erspart. „Wenn's weh tut! 1450“ hilft aber gleichermaßen dabei, gefährliche Symptome richtig zu interpretieren.

Gemeinsames Engagement für die Gesundheit der Oberösterreicher

Das Projekt wird als gemeinsame Aufgabe der Kooperationspartner Bund, Land und Sozialversicherungsträger, darunter die OÖGKK, durchgeführt. Das OÖ. Rote Kreuz ist für den Betrieb der Gesundheitsnummer 1450 verantwortlich. Die landesweit größte humanitäre Hilfsorganisation betreibt auch den Rettungsnotruf 144 oder den Hausärztlichen Notdienst (HÄND) 141. Alle diese Telefonnummern sind im Leitstellensystem integriert. „Deshalb werden Anruferinnen und Anrufer, die sich nicht sicher sind, welche Telefonnummer für ihr Anliegen die „richtige“ ist, immer optimal betreut“, schließt OÖ. Rotkreuz-Präsident Dr. Aichinger Walter. Weitere Informationen zur Gesundheitsnummer 1450 unter www.1450.at

Wichtige Telefonnummern		
144	Notruf	Wenn Menschen Hilfe in Notfällen brauchen.
141	Hausärztlicher Notdienst (HÄND)	Wenn Anrufer einen praktischen Arzt außerhalb der üblichen Ordinationszeiten brauchen.
1450	Gesundheitsnummer „Wenn's weh tut 1450“	Wenn Anrufer Auskünfte zu gesundheitlichen Problemen brauchen.

RÜCKFRAGEHINWEIS:

Christian Hartl

Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband OÖ
Pressesprecher

T: +43 732 7644 152

E: Christian.Hartl@o.rotekreuz.at



„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ sagt man bei uns im Mostlandl Hausruck. Deshalb hat sich Mostlandl Hausruck gemeinsam mit dem Filmemacher Wolfgang Czeland 14 Folgen lang auf eine kulinarische Suche durch die Region gemacht um zu beweisen, dass bei uns im Hausruckviertel noch viel Wert darauf gelegt wird, gut zu Essen und zu Trinken.

Das Mostlandl Hausruck wird ab sofort in der Kochlandschaft Österreich landschaftlich und kulinarisch abgebildet. Dazu der Regisseur und Produzent Wolfgang Czeland: „*Meine Vision als Filmemacher bei „Kochlandschaft Österreich“ ist es, mit Kulinarik ein gemeinsames Thema für viele Menschen zu finden, das sie verbindet und ihnen gleichzeitig die Möglichkeit gibt, regionale Identität auszudrücken. Das zeigt sich bei den Landschaftsbildern ebenso wie in der authentischen Form der Zubereitung der Speisen durch die lokalen Köche bei diesem Projekt. Ergänzend dazu haben wir mit unseren Kameras auch Erzeuger der Zutaten, wie zum Beispiel Mostbauern, Schafzüchter, Schweinezüchter besucht*“.

14 verschiedene Filme an 14 verschiedenen Kochschauplätzen, von der Haubenküche über das traditionelle Landgasthaus bis hin zum Mostheurigen - viel Freude beim Anschauen, Nachkochen, Liken und Posten der Filme.

<http://www.mostlandl-hausruck.at/index.php/projekte/kochlandschaft-oesterreich>

Link preview: <https://youtu.be/KiSb2bunri4>

In einer Folge aus der Vitalwelt Gemeinde Geboltskirchen zeigt uns Herbert Pichler, wie er gebackenen Schafkäse in Mostzimtbackteig zubereitet und wir besuchen die Schafe von Barbara Kalteis in Michaelnbach.

REZEPT: Gebackener Schafkäse in Most-Zimtbackteig

4 Stück Schaf- oder auch Ziegenfrischkäse, 1/8 Liter Mischlingsmost, 100 g Mehl, 2 Eier, Vanillezucker, Zimt, Öl zum Backen.

Most, Zucker, Zimt, Vanille, Dotter und Mehl verrühren und zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben. Schafkäse auf Holzstäbchen aufspießen und durch den Most-Zimtteig ziehen und im heißen Öl rasch herausbacken.

Tipp: Frischkäse gut abtropfen lassen und nur gut gekühlt durch den Backteig ziehen. Sonst rinnt er beim Backen leicht aus. Empfehlenswert sind etwas festere Frischkäse.

Erdbeermostragout:

250 g Erdbeeren, 20 g Maizena, 40 g Staubzucker, 100 ml fruchtiger Apfel-Birn Mischlingsmost.

Erdbeeren klein schneiden, mit Most und Staubzucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit einem Maizena-Wassergemisch eindicken.



Blumenabend



Am Bild von li. nach re.: Bürgermeister Josef Ruschak, Berta Auer, Margarete Berndorfer, Martha Ettinger, Maria und Emilia Litzlbauer, Katharina Mühlböck, Roswitha Schauer, Ortsbäuerin Barbara Dornetshuber

Die herrliche Blumenpracht, die alljährlich die Attraktivität unserer Gemeinde in Szene setzt, wurde auch beim diesjährigen Blumenabend wieder entsprechend gewürdigt. Um für die monatelange Arbeit und das private Engagement zu danken, prämierte die Gemeinde Natternbach sechs der am aufwendigsten geschmückten Häuser. Bürgermeister Josef Ruschak und Ortsbäuerin Barbara Dornetshuber konnten an folgende Damen mit grünem Daumen einen Preis in Form eines Blumenstockes überreichen: Berta Auer, Kreuz 3, Margarete Berndorfer, Hörmating 5, Martha Ettinger, Pötzling 11, Maria und Emilia Litzlbauer, Höhenstraße 6, Katharina Mühlböck, Tal 6, Roswitha Schauer, Gartenstraße 5.



Über 100 Besucher wollten den Alltag ein bisschen beiseite schieben und einfach einen „blumigen“ Abend genießen. Eine der Anwesenden konnte sich zusätzlich über einen 50 Euro Gutschein der Gärtnerei Prohaska freuen, der mit der Eintrittsnummer verlost wurde. Glückseligerl Sophie Kreuzmayr zog das Los von Maria Müller (rechts im Bild) aus der Gewinnbox. Wir gratulieren recht herzlich!

In den nächsten Wochen werden wieder die Häuser im Rahmen der Blumenschmuckaktion fotografiert. Sollte jemand das Fotografieren seines Hauses nicht wünschen, ersuchen wir um kurze Mitteilung beim Marktgemeindeamt (Fr. Moser, Tel. 8255-13).

Kombinierter Lehrgang zum/r TAGESMUTTER / VATER und Helfer/in

DIE LIEBE ZU KINDERN ZUM BERUF MACHEN

Die Familienbund Oberösterreich GmbH sucht Tagesmütter/-väter in Oberösterreich.

Wir bieten Kinderbetreuung, Veranstaltungen für Eltern & Kinder, Familienberatung sowie pädagogische Ausbildungen & Vorträge,

dabei arbeiten wir gerne im Team, pflegen einen wertschätzenden Umgang und haben Freude dabei, Familien in ihrem Alltag, in der Freizeit genauso wie in schwierigen Zeiten zu begleiten.

Viele Eltern sind auf der Suche nach flexibler, familiärer und qualitativvoller Kinderbetreuung. Deshalb sind Tagesmütter und -väter sehr gefragt. Sie arbeiten nicht nur in ihrem eigenen Zuhause, sondern auch in Tagesstätten in Gemeinden und Unternehmen. Der Familienbund Oberösterreich bietet Menschen, die gerne mit Kindern arbeiten möchten, in Form einer qualifizierten Ausbildung, die Möglichkeit ihren Berufswunsch zu verwirklichen.

Für Personen, die bereits eine pädagogische Ausbildung abgeschlossen haben, gibt es eine Aufschulung zum/zur Tagesmutter/-vater und für Newcomer eine praxisnahe **Kombi Ausbildung zur Tagesmutter und Helfer/in**. Als Absolvent/in unseres Lehrganges können Kinder professionell zuhause, in Gemeinden oder Unternehmen betreut werden. Wer Kinder im eigenen Haushalt betreut, sollte über kindgerechte Räumlichkeiten verfügen.

Die Ausbildung zur/m Tagesmutter/-vater besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Lehrgang vermittelt Wissen über folgende Themenbereiche: Pädagogik, Didaktik, Lernbetreuung, Entwicklungspsychologie, Rechtliches, Gesundheit, Zeit- und Haushaltsmanagement, Kommunikation, Familiensysteme,

Umgang mit Missbrauchsfällen u. v. m.

Im Anschluss an den Lehrgang ist eine Anstellung als Tagesmutter/-vater z.B. bei der Familienbund Oberösterreich GmbH möglich.

Die nächsten Ausbildungen starten am:

20. September 2019 in Linz und am 04. Oktober in Vöcklabruck.

Im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ werden bis zu 30 % der Kurskosten gefördert.

Infos und Anmeldung unter familienbundakademie@ooe.familienbund.at oder auf www.ooe.familienbund.at unter dem Menüpunkt „Bildung“.

Familienbundakademie
Hauptstr. 83-85, 4040 Linz
0732/603060-12 od. 30
familienbundakademie@ooe.familienbund.at

HUI statt PFUI



40 motivierte Personen meldeten sich zur Aktion „HUI statt PFUI“ am Samstag den 30. April. Darunter auch die Landjugend Natternbach die unter dem Motto „Gemeinsam für ein sauberes Natternbach“ mit einer 16-köpfigen Gruppe präsent war.

Besonders erfreulich ist auch, dass bereits Kinder erkennen, dass auch sie einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz leisten können. Ausgestattet mit Handschuhen und Müllsäcken marschierten 21 Kinder der 2. Klasse Volksschule durch den Ort und nahmen den Kampf gegen den achtlos weggeworfenen Müll auf.

Vielen herzlichen Dank an alle für den Einsatz!



**DIE ÖSTERREICHISCHE JUSTIZ
STRAFVOLLZUG**



**Ein sicherer Job mit guten Verdienstmöglichkeiten
Eine abwechslungsreiche Tätigkeit mit hohen Anforderungen
Ein wichtiger Dienst für die Gesellschaft**

Justizwache. Jetzt bewerben:
www.justiz.gv.at/justizwache-onlinebewerbung

GOOD HEALTH FOR ME



Mit dem Aktionscode
BIOGENA7
im Biogena Store und online
unter www.biogena.com

€ **5,-**
SPAREN*

*Gültig ab einem
Einkaufswert von EUR 20,-
und bis 30.09.2019

„Ich bin von **BIOGENA** überzeugt.“
Alexandra Meissnitzer

BIOGENA-STORE NATTERNBACH

Erleben Sie die faszinierende Welt der Mikronährstoffe

Konsequentes Reinsubstanzenprinzip

Biogena-Produkte sind garantiert frei von Farb-, Konservierungs- oder technischen Hilfsstoffen – verpackt in der innovativen Biogena-Öko-Dose.

Sorgfältige manufakturartige Produktion in Österreich

Von Menschen, die bereit sind, die Extrameile zu gehen – für Menschen in aller Welt.

Höchste Qualität aus Leidenschaft

Von unabhängigen Experten geprüft und bestätigt.

Gelebte Nachhaltigkeit

Durch zahlreiche Auszeichnungen und Zertifizierungen belegt.

Wissen schafft Gesundheit

Wir geben unser Wissen gerne weiter. Im Rahmen der Biogena Akademie veranstalten wir vielfältige Seminare und Weiterbildungen und teilen so neueste Erkenntnisse mit unseren Kunden und Partnern.

Gemeinsam für eine Vision

Immer auf dem neuesten Stand der Forschung dank dem Experten-Netzwerk, bestehend aus hauseigenem Wissenschaftsteam, Spitzendiagnostikern und mehr als 9.000 Ärzten und Therapeuten.

Besuchen Sie unseren Store
in Natternbach:

Badstraße 8, 4723 Natternbach
T +43 7278 701 11-4920

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 9.00–12.00 Uhr
Di: 14.00–17.00 Uhr

Biogena Mikronährstoff-Präparate erhalten Sie

- bei über **9.000 Ärzten und Therapeuten** in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Südtirol
- im Webshop unter www.biogena.com/webshop
- in den **Biogena Stores**, mehr unter www.biogena.com/stores



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

2 x SALZBURG · 2 x WIEN · 2 x LINZ · GRAZ · KLAGENFURT · NATTERNBACH · FRANKFURT · FREILASSING · MÜNCHEN · HAMBURG · BERLIN · ZÜRICH · AUGSBURG



Krabbelstube- und Kindergarten-News

Bei uns ist immer was los - vor allem seit der letzten Ausgabe hat sich einiges getan!

GROSSZÜGIGE SPENDE FÜR DIE KRABELSTUBE:



Die Kinder sowie das Team der Krabbelstube durften sich über eine tolle Spende freuen: Durch die finanzielle Unterstützung der ÖVP Natternbach konnte für die neu eingerichtete Krabbelstube ein tolles Bällebad gekauft werden. Das „Baden in den Bällen“ fördert die Wahrnehmung der Kinder und sorgt zugleich auch für Ruhe und Ausgleich. Das Bällebad befindet sich im Ruheraum, diesen Rückzug genießen die Kinder besonders. Wir bedanken uns für die großzügige Unterstützung.

VALENTINSTAG:

Am 14. Februar überrascht unser Gärtnermeister Hermann Prohaska jedes Jahr die Kinder mit einer Blume, die sie ihren Müttern schenken dürfen. Vielen Dank für diese nette Geste.

FASCHING:

Der Fasching hielt bei uns Einzug und die Kindergartenkinder starteten am Faschingsdienstag den Umzug durch den Ort. Das lustige Treiben bescherte uns so manche Stationen, wo viel gesungen, getanzt und gelacht wurde. Wir bedanken uns ganz herzlich für den netten Empfang, für die Leckereien, für die Verköstigung und für unser Taxi zurück in den Kindergarten (Indianerexpress). Vielen Dank auch an die Familie Weinzierl, die im Fasching alle mit einem leckeren Faschingskrapfen überrascht hat.



Neben dem Umzug fand im Fasching auch noch ein weiteres Highlight statt – unser bekanntes Schlafmützenfest. Die Kinder kamen im Pyjama oder im Nachthemd in den Kindergarten, wo wir „verkehrte Welt“ spielten. Die Kinder & Erwachsenen legten sich in der Früh schlafen – Gute-Nacht-Geschichten, Polsterschlacht und viel Spaß sowie ein leckeres Frühstück nach dem Aufwachen, standen am Programm.

FASTENZEIT UND OSTERN:

Im Frühling ist es immer etwas Besonderes, das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf zu beobachten. Neben vielen religiösen Inhalten erlebten die Kinder zu dieser Zeit ganz viele Naturerfahrungen. Beobachten – Staunen – Erleben. Zum Abschluss der Fastenzeit, bevor wir in die Ferien starteten, besuchte uns natürlich noch der Osterhase. Für jedes Kind hat er ein Nest im Garten oder im Turnsaal versteckt.

GESUNDER KINDERGARTEN – VORTRAG „DAS LERNEN IN BEWEGUNG BRINGEN“:

Einen sehr interessanten Abend für die Eltern gab es am 29. April 2019 bei uns im Kindergarten.

Michaela Mair sprach über den Zusammenhang von Lernen und Bewegung und wie Eltern mit ganz einfachen Tricks und Übungen das Lernen mit den Kindern im Alltag erleichtern können bzw. ankurbeln können.



ROKO

ROKO – heißt die Figur, die die Mitarbeiter des österreichischen Jugendrotkreuzes begleitet.

Sie gibt den Kindern Hinweise, wie bei einem Notfall geholfen wird.

Kinder sollen so früh wie möglich zu mitmenschlichem Verhalten hingeführt werden. ROKO war auch bei uns im Kindergarten. Am 13. & 14. Mai besuchte das Rote Kreuz unsere Schulanfänger und vermittelte ihnen sehr kompetent, wie man sich in einer Notfallsituation richtig verhält und wie schon Kinder einen Notruf im Ernstfall absetzen können. Das Ansehen des Rettungsautos von innen, ohne dass eine Notsituation vorliegt, konnte den Kindern helfen ihre Ängste zu überwinden. Die Schulanfänger bekamen am Ende eine ROKO-Urkunde.



TAG DES KINDERLIEDES

Am 17. Mai 2019 fand oberösterreichweit der „Tag des Kinderliedes“ statt. Dazu wurden unsere Schulanfänger von der Landesmusikschule Peuerbach zu einem besonderen Event eingeladen: „Komm, flieg mit!“ Im Melodium stand ein Turbojet für uns zum Abflug bereit – eine musikalische Reise! Die Crew bestand aus MusikschülerInnen und MusikschullehrerInnen und hatte Lieder aus vielen verschiedenen Ländern im Gepäck. Mit dem gemeinsamen Lied aller Beteiligten „Ich flieg mit meinem Flugzeug“ machten wir uns auf eine sehr spannende Reise.



HAUTKREBSVORSORGE „SONNE OHNE REUE“ IM KINDERGARTEN

Dieses kostenlose Vorsorgeprojekt vermittelt den Kindern den richtigen Umgang mit der Sonne. Spielerisch informiert die Sonnenfee die Kinder über die wichtigsten Punkte: Sonnencreme – Sonnenschirm – Kapperl – Leibchen – Trinkflasche – Sonnenbrille. Neben Muttertag, Vatertag und den Geburtstagsfeiern der Kinder, bereiten wir uns schon auf unser abschließendes Highlight vor – das Sommerfest! Danach geht's mit großen Schritten Richtung Verabschiedung der Schulanfänger & Sommerferien...

VORSCHAU 2019/2020

Aufgrund der erfreulich vielen Anmeldungen für das kommende Kindergartenjahr, kommt es heuer schon wieder zu Umstrukturierungen in unserem Haus. Neben einer Krabbelgruppe wird es ab Herbst 2019 statt bisher drei, dann vier Kindergartengruppen (2 Regelgruppen, 1 Integrationsgruppe, 1 alterserweiterte Gruppe) geben. Wir sind schon fleißig am Planen, Einteilen und Einrichten und freuen uns, im September mit insgesamt 5 Gruppen, 7 Pädagoginnen, 5 Helferinnen und 84 Kindern zwischen 1 ½ und 6 Jahren in ein neues, spannendes, aufregendes und lehrreiches Jahr zu starten.

**Einen schönen und sonnigen Start in den Sommer wünscht
das Team des Regenbogenkindergartens und der Regenbogenkrabbelstube!**

Jungbürgerfeier 2019



Ein Teil der JungbürgerInnen mit Bürgermeister Ruschak und Gemeindegendreferentin Andrea Grüneis

Alle GemeindegendbürgerInnen, die im Jahr 2019 die Volljährigkeit erreichen, wurden am 24. Mai zu einer Jungbürgerfeier eingeladen. Leider wurde die Einladung nur teilweise wahrgenommen. Bürgermeister Ruschak ersuchte nach einer kurzen Vorstellung im Gemeindegendsaal um aktive Mitarbeit im Gemeindegendleben. Alle Anwesenden erhielten ein kleines Geschenk überreicht. Anschließend fand ein gemütliches Beisammensein bei einem Imbiss und Getränken in der PizzBaria Viva statt,

Borkenkäfergefahr



Durch die massiven Schneedruckschäden des heurigen Winters fiel eine große Schadholzmenge an. Damit steigt die ohnehin ständig gegebene Gefahr eines Befalls durch den Borkenkäfer weiterhin stark an. Soweit nicht bereits geschehen, muss Schadholz dringend aus den Wäldern entfernt werden. Auch eine laufende Kontrolle des Waldbestandes auf einen Käferbefall ist unerlässlich. Befallene Bäume sind unverzüglich zu entfernen, um die Ausbreitung des Käfers und den Befall gesunder Bäume zu verhindern.

Bei Nichtbeachten erfolgt eine Meldung an die Forstbehörde, die neben der Einleitung eines Strafverfahrens auch eine Ersatzvornahme auf Kosten des Eigentümers veranlassen kann.

Schulveranstaltungshilfe des Landes OÖ.

Für Schülerinnen und Schüler die eine oberösterreichische Pflichtschule besuchen (VS, NMS, Poly, LWFS)



Die Finanzierung mehrtägiger Schulveranstaltungen ist für Eltern oftmals mit großen finanziellen Belastungen verbunden. Um diese Familien finanziell zu unterstützen und den Kindern die

Teilnahme an Schulveranstaltungen zu ermöglichen, unterstützt das Land Oberösterreich mit der „OÖ Schulveranstaltungshilfe“.

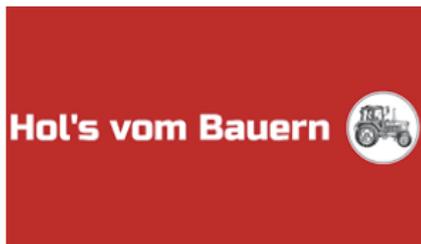
Gefördert werden Eltern, wenn mindestens ein Kind im Laufe des Schuljahres an einer 4-tägigen Schulveranstaltung teilgenommen hat oder mehrere Kinder an mehrtägigen Schulveranstaltungen mit mindestens einer Nächtigung außerhalb des Schulstandortes teilgenommen haben.

Die Höhe des Zuschusses für 2-tägige Schulveranstaltungen beträgt 50 Euro, für 3-tägige Schulveranstaltungen 75 Euro, für 4-tägige Schulveranstaltungen 100 Euro und für 5-tägige und längere Schulveranstaltungen 125 Euro.

Nimmt ein Kind in einem Schuljahr an mehreren Schulveranstaltungen teil, wird empfohlen, den Zuschuss für den längeren dieser Aufenthalte zu beantragen.

Einreichfrist: Bis spätestens 3 Monate nach Ende des laufenden Schuljahres (31. Oktober).

Plattform „holsvombauern“



www.holsvombauern.at ermöglicht Bauernhöfen und Direktvermarktern ihren Betrieb kostenlos einzutragen und bietet somit eine Möglichkeit interessierte Konsumenten zu erreichen.

Vielen Bürgern ist es gar nicht bewusst, welche Produkte unsere heimischen Bauern anbieten und meist in unmittelbarer Nähe sind.

Unter www.holsvombauern.at einfach eine der 6 Kategorien auswählen und sofort werden anhand von GPS alle Bauern in der Nähe aufgelistet.

Hier können Konsumenten direkt Betriebe anrufen oder die Navigation starten. Mit diesem Angebot möchte man auch dazu beitragen, der Käuferschaft einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu bieten und den Betrieben neue Kunden zu liefern. Dies ist für beide Seiten erstmals kostenlos.

Für weitere Fragen diesbezüglich kontaktieren Sie bitte unter kontakt@holsvombauern.at, Tel. 0677/62577663 Herrn Stefan Bernsteiner

Mach den ersten Schritt

Behindertenberatung von A - Z für den Bezirk Grieskirchen



Der OÖ. KOBV hilft seit seiner Gründung im Jahr 1945 nicht nur behinderten Menschen, zu ihrem Recht zu kommen, sondern auch ihre Ansprüche nutzen zu können.

Auf Grund des großen Bedarfs nach flächendeckender und bürgernaher sozialrechtlicher Beratung bietet der OÖ. KOBV regelmäßig Sprechtag in allen oberösterreichischen Bezirkshauptstädten an. Die Beratung umfasst sämtliche Behindertenangelegenheiten, vor allem das Arbeits- und Sozialrecht.

Unser Ziel ist die berufliche Integration und soziale Absicherung von Menschen mit Behinderung. Die Zielgruppe sind

Menschen mit Behinderung im berufsfähigen Alter (15 - 65 Jahre) und deren Angehörige.

Im persönlichen Gespräch kann geklärt werden, welche Ansprüche und Begünstigungen es bei vorhandenen Einschränkungen gibt bzw. geben könnte. Zumeist herrscht Unsicherheit bei den Themen Behindertenpass, Parkausweis, Invaliditätspension, Pflegegeld, Kündigungsschutz und den zahlreichen Steuerbegünstigungen.

Beratungstermine, die in der Arbeiterkammer Grieskirchen stattfinden, können unter der Telefonnummer 0732 656361 vereinbart werden.

 Sozialministeriumservice



SCHON GEHÖRT?

**UNBEDINGT
VORMERKEN:**

**Gesundheitstag in
Natternbach**

**Samstag
12. Oktober 2019
in der Mehrzweck-
halle**



Die unterschätzte Gefahr Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung - längst keine Probleme, die vorwiegend Männer betreffen. Ganz im Gegenteil: *Beinahe jede zweite Frau in Österreich verstirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.*

Obwohl vor allem ältere Frauen mit Zusatzerkrankungen von einem Herzinfarkt betroffen sind, steigt auch die Zahl junger Frauen. Pille, Rauchen, Übergewicht, Diabetes und Stress sind bei Frauen besonders wichtige Risikofaktoren.

Was beim weiblichen Geschlecht anders ist, sind die Symptome des Infarktes. Männer klagten über die typischen Schmerzen im Brustbereich, **Frauen hingegen leiden unter sehr atypischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, starke Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel sowie vermeintlichen Magen- oder Rückenschmerzen.** Fest steht,

dass Frauen bei einem akuten Herzinfarkt eine Stunde später ärztliche Hilfe holen als Männer. Das liegt auch daran, dass Frauen ihr Risiko nicht richtig einschätzen und ihre Bedürfnisse - wenn es um die eigene Gesundheit geht - oftmals zurückstellen.

Wie können Frauen sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Die wichtigsten Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.



Tipps für Magen und Darm

(aus: Rotes Kreuz Gesundheitsbroschüre)

„Gesundheit beginnt im Darm“, diese Erkenntnis ist fast so alt wie die Medizin selbst. Bereits in alten Schriften ayurvedischer Ärzte wird der Darm als Zentrum des Wohlbefindens beschrieben. Heute wird diese Einsicht von der modernen Wissenschaft bestätigt. Mit den folgenden praktischen Tipps und Anregungen können Sie aktiv einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Hausmittel gegen zu viel Luft im Darm:

Wenn es im Darm rumort, helfen einfache Hausmittel wie Anis, Fenchel und Kümmel - sie gelten als entblähend. Aber auch Kamille und Pfefferminze sollen bei einem Blähbauch wirksam sein. Neben Tees gibt es Präparate mit Pfefferminz- und Kümmelöl zum Einnehmen.

Pfefferminze statt Verdauungsschnaps:

Inzwischen hat es sich bereits herumgesprochen, dass der sogenannte „Verdauungsschnaps“ die Verdauung eher behindert als anregt. Mit einer Tasse Pfefferminztee

jedoch können Sie das Völlegefühl im Magen verhindern und die Magenentleerung beschleunigen. Die ätherischen Öle der Pfefferminze aktivieren nämlich die Magenmuskulatur und regen somit die Verdauung an, schneller zu arbeiten.



Pflanzliche Hilfe statt Abführmittel:

Versuchen Sie Abführmittel zu vermeiden und geben Sie Hausmitteln eine Chance: Ein warmes Glas Wasser gleich in der Früh nach dem Aufstehen getrunken, kann Ihre Verdauung auf Vordermann bringen. Kurzfristig helfen Sauerkraut oder Sauerkrautsaft.



Bewegung bringt den Darm in Schwung:

Langes Sitzen macht träge. Bewegung hingegen fördert die Verdauung. Wenn Sie berufstätig sind, können Sie mit einem flotten Spaziergang nach dem Essen nicht nur ein Mittagstief vermeiden, sondern aktivieren auch Ihre Verdauung. Generell fördert Bewegung Ihren Stoffwechsel, egal zu welcher Tageszeit. Sport unmittelbar nach dem Essen sollten Sie vermeiden.

Sanfte Bauchmassage:

Bei akuten Bauchschmerzen oder träger Verdauung kann eine sanfte Massage des Bauches dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Besonders geeignet für die Massage sind Lavendel- oder Thymianöl. Legen Sie sich flach auf den Rücken und sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur. Bei der Bauchmassage werden mit der flachen Hand kreisende Bewegungen (WICHTIG: IM UHRZEIGERSINN) rund um den Bauch ausgeführt.



Immer wieder aktuell: Wasser, Wasser, Wasser

Eine ausreichende Versorgung unseres Körpers mit Wasser ist gerade für eine funktionierende Verdauung entscheidend. Deshalb einmal mehr: Mit zwei Litern Flüssigkeit am Tag machen Sie einen ersten Schritt für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.



Entspannung:

Beschwerden des Verdauungsapparates sind keine Krankheit sondern ein Symptom. Mehr noch als andere Körperorgane

reagieren Magen und Darm auf Stress, Anspannung und Ärger. Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen, machen Sie aktiv Entspannungsübungen, lassen Sie öfter einmal „alle Fünf gerade sein“. So beugen Sie aktiv vor und sorgen für seelisches und körperliches Wohlbefinden.



Alkohol, Kaffee und Zigaretten machen Pause:

Bei akuten Bauchbeschwerden kann der Genuss von alkoholischen Getränken, Kaffee und Nikotin die Symptome noch verschlimmern. Übrigens kann auch die Einnahme von Medikamenten, insbesondere Schmerzmittel, die Beschwerden verschlechtern. Klären Sie Nebenwirkungen unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



Beachten Sie:

Störungen der Verdauung können ein Hinweis für ernsthafte Erkrankungen sein. Wenn Beschwerden länger als zwei Wochen bestehen oder die gesundheitliche Beeinträchtigung schwerwiegend ist, sollten Sie diese unbedingt von einem Arzt abklären lassen.