



Ämtliche Mitteilung! Zugestellt durch Post.at
 Folge 114/Dezember 2012 Zulassungsnummer:29402LB4U



Wir wünschen allen Natternbacherinnen und Natternbachern ein friedvolles und gesegnetes Weihnachtsfest, viel Gesundheit, Glück und Freude im neuen Jahr 2013!

Bürgermeister Josef Ruschak, der Gemeinderat und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Marktgemeinde Natternbach!

Inhalt:	Seite	Seite	
Gemeindeparlament	2	OÖ. Veranstaltungssicherheitsgesetz	7
Organisation der Gemeindeverwaltung	3	Hausruck Nord startet PV-Bürgerbeteiligungsmodell	7
Winterdienst	3	Kostenlose LED-Testaktion	7
Kompostieranlage - Obertresleinsbach	4	Neue Führerscheine nur mehr befristet	7
Gepflegte Wanderwege	4	L17 Anerkennung in Deutschland	8
E-Bikes halten Winterschlaf	4	Energievorsorge	8
Biotonne in den Wintermonaten	5	Kanal & Kläranlagen schlucken viel – aber nicht alles	8
Geburtenbeihilfe – Gutscheine	5	Jobst & Fortbildung	10
Bilderbuchkino	5	Arbeitsassistenz	10
Werner Brüggemann – Akkordeonwettbewerb	5	Kostenfreies Coaching OÖZIV Support	11
Gemeinden aktiv für den Artenschutz	6	Veranstaltungsvorschau	11
Essen auf Rädern	6	Gesunde Gemeinde (Arbeit u. Gesundheit, Rezepte,...)	ab 12

WICHTIG!

Beachten Sie die Beilagen dieser Gemeindezeitung



Müllabfuhrtermine 2013 (Gelber Sack, Biotonne, etc.)



Veranstaltungskalender (Jänner – Juni 2013)

Gemeindeparlament

Die letzte Gemeinderatssitzung fand am 16. November 2012 statt. Der Gemeinderat befasste sich mit folgenden Themen:



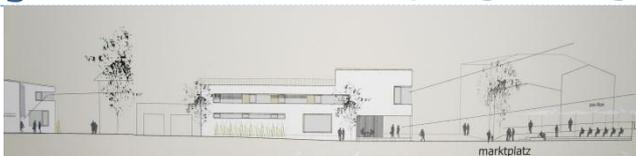
Ankauf eines Tanklöschfahrzeuges für die FF Natternbach

In der Gemeinderatssitzung am 21.09.2012 wurden der Finanzierungsplan und eine Darlehensaufnahme zum Ankauf eines neuen Tanklöschfahrzeuges (TLF-A 2000) für die FF Natternbach beschlossen. Zwischenzeitlich wurde das neue Einsatzfahrzeug im offenen Verfahren nach den Bestimmungen des Bundesvergabegesetzes ausgeschrieben. 2 Firmen haben ein Angebot abgegeben. Die Angebotseröffnung und eine Vergleichsvorführung der angebotenen Fahrzeuge fand am 06.11.2012 statt. Die Wahl des Angebots für den Zuschlag erfolgt entsprechend der Ausschreibung nach dem Bestbieterprinzip.

Die Firma Rosenbauer Österreich GmbH, Leonding ist mit 98,10 Prozentpunkten Bestbieter.

Der genehmigte Finanzierungsplan für den Fahrzeugankauf beläuft sich auf € 243.218,00. Alle über diesen Finanzierungsrahmen hinausgehenden Kosten der Fahrzeugbeschaffung hat die Freiwillige Feuerwehr Natternbach aus Eigenmitteln zu bedecken. Bei Umsetzung der gesamten Optionenliste würden sich die Beschaffungskosten auf rd. € 315.000,- inkl. MWSt. belaufen. Die Lieferzeit für das neue Einsatzfahrzeug beträgt rd. 12 Monate.

Projekt Neubau des Markt-gemeindeamtes mit Ortsplatzgestaltung



Am 4.10.2012 fand die Sitzung des Preisgerichtes zur Ermittlung des Wettbewerbssiegers des geladenen Architekturwettbewerbes für den Neubau des Markt-gemeindeamtes mit Ortsplatzgestaltung statt. Bei der Sitzung des Preisgerichtes waren folgende Personen anwesend:

Preisrichter: Bürgermeister Josef Ruschak, GR Günter Hauser-Panhözl, GV Ernst Chloupek, Arch. Dipl. Ing. Christoph Gärtner (Vorsitzender), Arch. Dipl. Ing. Bettina Brunner, Dipl. Ing. Hashim Ademi (Land Oö).
Vorprüfer: Arch. Dipl. Ing. Dr. Hannes Englmaier
Mit beratender Stimme: Amtsleiter Siegfried Sageder, Gerhard u. Catrin Bauer, Mag. Karl-Heinz Lumpi,
Bauausschuss: GR Johann Cacha, GR Roland Klaffenböck, GR Günter Zauner, Franz Till. Josef Dunzinger, August Bruckner.

Von 14 geladenen Architekten haben 12 Architekturbüros eine Einreichung zum Wettbewerb abgegeben.

Das von den Preisrichtern einstimmig erzielte Wettbewerbsergebnis stellt sich wie folgt dar:

1. Preis: Schwarzenbacher Architektur ZT GmbH, Salzburg
2. Preis: Arch. Dipl. Ing. Dr. Hans Scheutz, Ottensheim
3. Preis: Arch. Mag. Markus Roithner, Peuerbach
Ankauf: Arch. Dipl. Ing. Otto Gahleitner, Bregenz
Ankauf: Team M Architekten ZT GmbH, Linz
Ankauf: Kirsch ZT GmbH, Traun

Nach Prüfung und Kenntnisnahme wird als nächster Schritt die Erstellung der Einreichplanung durch den Wettbewerbssieger erfolgen.

Das Siegerprojekt wurde der Gemeindebevölkerung im Rahmen einer öffentlichen Präsentation am 28.11.2012 in der Mehrzweckhalle vorgestellt.

Projekt Indianerspielgelände

Das Projekt „Ausbau des Indianerspielgeländes Natternbach“ wurde zur Leader-Förderung beim Amt der O.ö. Landesregierung eingereicht. Die interne Tourismus-Arbeitsgruppe des Landes hat das eingereichte Projekt bewertet und mitgeteilt, dass für das Projekt „Indianland Natternbach“ eine LEADER-Förderung grundsätzlich möglich ist.

Renaturierung des Natternbachs mit Errichtung eines Uferbegleitweges bis zur „Mittermühle“

Wie bereits öfters angesprochen, soll die im Ortszentrum begonnene Renaturierung des Natternbachs mit Errichtung eines Uferbegleitweges im Rahmen eines weiteren Projektes bis zur Mittermühle weitergeführt werden. Entsprechende Gespräche laufen seit längerer Zeit mit den Vertretern des Gewässerbezirks, sowie den betroffenen Grundbesitzern. Voraussetzung für die Realisierung ist nämlich, dass ausreichend Grund für die Ausbildung von Ausbuchtungen, etc. zur Verfügung steht. Nur dann wird es lt. Gewässerbezirk möglich sein, die hohe Umweltförderung des Bundes bis 90 % der Projektsumme in Anspruch zu nehmen. Die restlichen 10 % wären durch die Gemeinde aufzubringen, wobei Eigenleistungen (LKW, Transporte, etc.) angerechnet würden.

Wenn in diesem Zusammenhang eine Lösung erreicht wird, würde der Gewässerbezirk als nächsten Schritt ein Projekt ausarbeiten. Anschließend könnte eine Einreichung bei der Wasserrechtsbehörde zur wasserrechtlichen Bewilligung und zur Bezuschussung durch die Förderstelle erfolgen.

Genehmigung eines Nachtragsvoranschlages für das Finanzjahr 2012

Aufgrund einer geänderten Einnahme- und Ausgabesituation im Finanzjahr 2012 hat sich die Notwendigkeit der Erstellung eines Nachtragsvoranschlages für das Finanzjahr 2012 im Sinne des § 79 Oö GemO 1990 ergeben.

Beim Nachtragsvoranschlag 2012 erhöhen sich die Einnahmen und Ausgaben auf € 3.306.900. Der ordentliche Haushalt kann somit ausgeglichen erstellt werden.

Der außerordentliche Nachtragsvoranschlag weist bei den Einnahmen von € 346.700 und Ausgaben von € 416.700 einen Abgang in Höhe von € 70.000 auf.

Festsetzung der Steuerhebesätze und Gemeindeabgaben für das Finanzjahr 2013

Der Hebesatz für die Grundsteuer im Jahr 2013 und die Abfallgebühren wurden in Vorjahreshöhe beschlossen. Neu beschlossen wurde die

Hundeabgabe mit € 20,00 pro Hund

Nach den Richtlinien für die Siedlungswasserwirtschaft unterliegen die Kanalanschluss und -benützungsggebühren einer Indexanpassung.

Die neuen Gebührensätze ab 1.1.2013 betragen:

Kanalanschlussgebühr:

€ 3.359,40 für den 1. Belastungsanteil
€ 1.679,70 für den 2. Belastungsanteil
€ 839,85 für den 3. und weiteren Belastungsanteil
€ 22,40 m²-Gebühr für Berechnungsflächen über 150 m² pro Belastungsanteil

Kanalbenützungsggebühren

€ 2,86 m³-Gebühr
€ 54,45 vierteljährliche Grundgebühr

Tarife jeweils inkl. 10% Mehrwertsteuer!

Prüfung der Gemeindegebarung durch den örtlichen Prüfungsausschuss

Am 13.09.2012 fand die dritte Prüfung der Gemeindegebarung in diesem Jahr durch den örtlichen Prüfungsausschuss statt. Neben der Überprüfung der Belege und der Prüfung des Bargeldbestandes sowie der Girokonten wurden die Kosten des Projektes Pendlerparkplatz und die Renaturierung des Natternbachs mit Uferbegleitweg einer Prüfung unterzogen.

Prüfung des Rechnungsabschlusses 2011 durch die BH Grieskirchen

Die Bezirkshauptmannschaft Grieskirchen hat den Prüfbericht über die Prüfung des Rechnungsabschlusses 2011 übermittelt. Von der Prüfbehörde wurde festgestellt, dass die Grundsätze der Sparsamkeit, Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit gewahrt wurden.

Löschung eines Wiederverkaufs- sowie Vorkaufsrechtes

Im Jahr 1992 wurde die Liegenschaft EZ 1293 von Herrn Derschl, Birkenstraße 2, von der Markt-gemeinde Natternbach als Bauplatz angekauft. Im seinerzeitigen Kaufvertrag wurde der Gemeinde Natternbach als Verkäuferin ein Wiederkaufsrecht und Vorkaufsrecht für den Fall eingeräumt, als ab Abschluss des Kaufvertrages innerhalb von 5 Jahren keine Bebauung erfolgt.

Durch den beabsichtigten Verkauf dieser Liegen-schaft, hat Herr Derschl um eine Löschung dieser grundbücherlichen Eintragung gebeten.

Die Markt-gemeinde Natternbach hat dazu ihre aus-drückliche Einwilligung zur Einverleibung der Löschung zu ihren Gunsten erteilt, da das Wieder-kaufsrecht sowie dieses Vorkaufsrecht infolge längst erfolgter Bebauung der vorgenannten Liegenschaft gegenstandslos geworden ist.

Organisation der Gemeinde-verwaltung

Auf Grund der Karenzierung von Frau Simone Reitinger ist eine Umstrukturierung in der Gemeinde-verwaltung wie folgt erforderlich:



Karenzvertretung übernimmt im Bereich der Buch-haltung und Allgemeinen Abgaben Frau Margit Moser. Die Aufgaben von Frau Moser werden wäh-rend dieser Zeit von Frau Adelheid Aumüller über-nommen. Es freut uns, dass Frau Nicole Schmiedbauer unser Team nach der Babypause ab Jänner wieder im Bürgerservice verstärkt.

Winterdienst



Passend zur vor-weihnachtlichen Zeit hat der Winter auch bei uns Einzug gehalten. Wir appellieren an alle Verkeh-rsteilnehmer, ihr Fahr-zeug entsprechend

den kommenden Witterungsbedingungen auszurüsten (gute Winterreifen, etc). Wie im Vorjahr, wird auf Gemeindestraßen und Güterwegen keine Salzstreuung durchgeführt (Splittstreuung). Wir weisen darauf hin, dass **Schnee von Haus- und**

Garageneinfahrten nicht auf die Fahrbahn aufgebracht werden darf, sondern auf eigenen Grund zu lagern ist. Gemäß § 93 (6) StVO ist zum Ablagern von Schnee aus Hausausfahrten oder Grundstücken auf die Straße eine Bewilligung der Behörde notwendig.

Überdies wird darauf verwiesen, dass der **vom Schneepflug geräumte Schnee vor Garageneinfahrten auf keinen Fall wieder auf die Fahrbahn geworfen werden darf**.

Gemäß § 93 (1) StVO haben die **Eigentümer** von Liegenschaften **in Ortsgebieten** dafür zu sorgen, dass die entlang ihrer Liegenschaft befindlichen **Gehsteige in der Zeit von 06:00 bis 22:00 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert, sowie bei Schnee und Glätteis bestreut sind**. Die Verpflichtung des Liegenschaftseigentümers erstreckt sich auch auf den durch den Schneepflug auf den Gehsteig verfrachteten Schnee (Verwaltungsgerichtshof 28.10.1988).

Die Mitarbeiter des Gemeindebauhofes sind bemüht, unter Einsatz aller vorhandenen Geräte einen möglichst reibungslosen Ablauf des Winterdienstes zu gewährleisten. Wir bitten im Hinblick auf unser großes Gemeindegebiet um Verständnis, dass nicht alle Verkehrsflächen gleichzeitig und sofort bearbeitet werden können. Wir ersuchen eindringlich, von Beschimpfungen der mit dem Winterdienst befassten Mitarbeiter Abstand zu nehmen. Im Beschwerdefall wenden Sie sich bitte direkt an das Marktgemeindefamt.

Zentrale Annahmestelle für Rasen-, Hecken- und Strauchschnitt



Nachdem die Sanierung der Klein-kompostieranlage beim Landwirt Erich Obernhumer (vulgo Lindner) in Obertresleinsbach erfolgreich durchgeführt wurde, kann die Anlage in einer nun geordneten Form weiter betrieben werden. Dies ist unter anderem der Firma BIOTECH-Gerhard Lindner zu verdanken, die einen Großteil der Ablagerungen ohne Berechnung fachgerecht verarbeitete.

Nur mehr kontrollierte Übernahme an ausgewiesenen Zeiten:

Öffnungszeiten: 01. April bis 31.10.2013

Öffnungszeiten: Freitag 14:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 13:00 bis 17:00 Uhr

Bei der Anlieferung ist immer ein Vertreter der Familie Obernhumer anwesend!

Eine Anlieferung außerhalb dieser Zeiten ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung mit der Fam. Obernhumer möglich (Tel. 8049).

Für eine Anlieferung außerhalb der Öffnungszeiten ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von Euro 5,00 zu entrichten!

Sortenreine Anlieferung und Ablagerung:

Die Kompostabfälle sind sortenrein (Rasenschnitt, Heckenschnitt, Strauchschnitt und Sträucher (Wied) abzulagern. Die Ablagerungsflächen sind gekennzeichnet.

Gepflegte Wanderwege in Natternbach

von li. n. re.:



Sponsor Kaufmann Alois, Vereinsmitglied

Sponsoren vorne sitzend: Reifinger Johann, Berndorfer Josef

Tourismusobmann
Toni Berndorfer,
Sponsoren: Huber
Johann, Litzlbauer
Josef, Huber Wolf-
gang, Christian
Niederleitner,
Ruschak Manfred,
Sponsor Fisch-
bauer Franz,
Vereinsmitglied
Panhözl Alfred, ,
Rittberger Hubert,
Josef

Der Verein „Natternbacher Zukunft – Verein für Dorfentwicklung“ sorgte auch heuer in der Marktgemeinde Natternbach dafür, dass die angelegten Fuß- und Wanderwege frei und möglichst gefahrlos begangen werden konnten. Bei der Erfüllung dieser Aufgabe leistet ihnen der neu angeschaffte Mähmulcher von nun an große Hilfe. Nur durch das großzügige Sponsoring von ortsansässigen Firmen war es möglich, dieses leistungsstarke Gerät anzukaufen. Die ausschließlich ehrenamtlichen Mitglieder des Vereins sehen sich dadurch in ihrem Bestreben, nach der bestmöglichen Pflege des rund 50 Kilometer langen Wandernetzes zu streben, bestätigt.

E-Bikes halten Winterschlaf

Alles hat ein Ende - leider auch die Radsaison. Darum verabschiedet sich auch Happy Bike für dieses Jahr und hat seit Anfang November 2012 sämtliche E-Bike Verleihstationen geschlossen. Mit etwa 2000 Ausleihen an den rund 30 Stationen in ganz Oberösterreich geht eine mehr als erfolgreiche E-Bike Saison zu Ende. Aber keine Sorge, pünktlich mit den ersten Frühlingboten startet der E-Bike Verleih wieder wie gewohnt. Voraussichtlich Anfang April 2013 heißt es wieder "Anrufen und Losfahren". Der genaue Start ist witterungsabhängig, wird aber rechtzeitig unter www.happy-bike.at bekanntgegeben.

Auf eine gute E-Bike Saison 2013. Wir sehen uns im Frühjahr wieder!



Biotonne in den Wintermonaten



Bei strengen Minusgraden kann es dazu kommen, dass Bioabfälle in der Tonne festfrieren, und diese deshalb gar nicht oder nicht vollständig geleert werden kann.

Damit die Tonnen nicht kaputt gehen, schlägt die Automatik der Leerungsfahrzeuge die Tonnen mit einer fest vorgegebenen Kraft gegen die Schüttung. Was dabei nicht losgeklopft wird, verbleibt in der Tonne.

Wenn der Platz in der Biotonne nicht ausreicht, weil die Bioabfälle bei der letzten Leerung festgefroren waren, können Sie einen Papiersack mit Bioabfällen zum nächsten Termin neben die Tonne stellen, dieser wird dann mitgenommen. Passende Papiersäcke für die Biotonne sind zum Preis von € 0,80 beim Markt-gemeindeamt erhältlich. (Bitte so aufstellen, dass er nicht am Untergrund festfriert - z.B. auf einen zweiten Karton stellen).

Mit diesen Papiersäcken kann die Biotonne auch ausgekleidet werden, so wird ein Anfrieren des Entsorgungsgutes verhindert.

Tipps, um das Einfrieren zu vermeiden:

- ❖ kein feuchtes Laub lose in die Tonne
- ❖ Laub z.B. Papiersäcke in Tonnengröße kaufen und Tonne damit auskleiden.
- ❖ Zeitungsknäuel zuerst auf den Boden in die Tonne
- ❖ feuchte Küchenabfälle in Zeitungspapier einschlagen oder Papiertüten verwenden;

Wenn die Bioabfälle schon festgefroren sind:

Die Tonne, beispielsweise in der Garage, auftauen lassen und erst am Leerungstag um 6.00 Uhr bereitstellen.

Grundsätzlich gilt: je feuchter die Abfälle sind, desto mehr Zeitungspapier sollte verwendet werden, denn Zeitungspapier (keine buntbedruckte Illustrierte !) schadet dem Kompost nicht.

Geburtenbeihilfe - Gutscheine



Nach der Geburt eines Kindes versuchen Eltern mit Engagement und Freude, ihren Kindern einen möglichst guten Start ins Leben zu bereiten. Um die Eltern zu unterstützen erhalten sie

vom Markt-gemeindeamt Natternbach gegen Vorlage der Geburtsurkunde für jedes neugeborene Kind mit Hauptwohnsitz in Natternbach, „Natternbach-Gutscheine“ im Wert von € 50,-.

Bilderbuchkino

Das Bilderbuchkino ist eine von vielen Möglichkeiten die Kinder schon früh mit dem Medium Buch vertraut zu machen.

In Zusammenarbeit mit dem Büchereiverband Österreich veranstaltete die Gemeindebücherei Natternbach am 18.10. heuer erstmals ein Bilderbuchkino mit dem Titel „Felix, ein kleiner Hase auf Weltreise“.

Eingeladen waren die beiden ersten Klassen der Volksschule Natternbach. Beim anschließenden Workshop waren die Erstklassler eifrig dabei ihre eigenen Postkarten zu gestalten.



Die Klasse 1b der Volksschule Natternbach mit ihrer Lehrerin Ulrike Schlager und Büchereileiterin Margit Moser.

7. Werner Brüggemann Akkordeonwettbewerb mit Teilnehmerrekord

Alle zwei Jahre findet der Werner-Brüggemann-Akkordeon-Wettbewerb statt. Insgesamt 25 Solisten aus den OÖ. Landesmusikschulen nahmen am 10. November in der Mehrzweckhalle Natternbach daran teil. Sie bewiesen ihr hervorragendes Können vor einer fachkundigen Jury.

Die Organisatoren dieses OÖ-weiten Wettbewerbes – die Landesmusikdirektion OÖ, Landesmusikschule Natternbach und der Verein Akkordeonorchester ACCO Natternbach stellten ein umfangreiches Rahmenprogramm auf die Beine.

Gesamtsieger des Wettbewerbes wurde Christoph Ullmann von der LMS Wilhering.

Auch die teilnehmenden SchülerInnen aus den Landesmusikschule Natternbach konnten bei diesem Wettbewerb tolle Preise erspielen.



v.l.n.r.:
Dir. Thomas Beiganz,
Kyra Palisa (2.Preis),
Mario Enzlmüller (1.Preis),
Petra Willerstorfer (2.Preis),
Lehrer und
Hauptorganisator Hubert
Antlinger,
nicht am Foto:
Nina Stichberger (3.Preis)

Gemeinden aktiv für den Artenschutz vielfaltleben-Plaketten übergeben



Gemeinden können im Artenschutz viel bewegen. Mehr als 100 Österreichische

Gemeinden haben bereits eine Erklärung unterschrieben, wie sie aktiv werden wollen, und zählen damit zum Netzwerk der engagierten vielfaltleben-Gemeinden.

Gemeinden haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung der Biologischen Vielfalt. Dies kommt bei der Gestaltung von Grünflächen zum Tragen, aber auch bei der Frage, ob und wie Flächen bebaut werden, welche Straßenbeleuchtung gewählt wird und bei vielen anderen Gelegenheiten. Auch als Informationsdrehscheibe und Vorbild haben Gemeinden große Bedeutung.

Deshalb setzt die Artenvielfaltskampagne vielfaltleben auf lokales Engagement und Entscheidungsträger vor Ort. Lebensministerium und NATURSCHUTZBUND haben daher ein vielfaltleben-Gemeindenetzwerk gegründet. Die teilnehmenden Gemeinden erklären sich bereit, konkrete Schritte zur Erhaltung und Förderung der biologischen Vielfalt zu setzen. Dabei können Sie bestehende Projekte in das vielfaltleben-Netzwerk einbringen oder mit neuen Ideen und Projekten teilnehmen. Durch den Austausch von Informationen, Tipps für die Projektplanung und -durchführung sowie die Präsentation der jeweiligen Projekte gibt vielfaltleben konkrete Hilfestellung. Mehr als 100 Gemeinden sind bereits Mitglied im Netzwerk, auch der Gemeindebund ist mit dabei.

Nun übergaben Gemeindebundpräsident Helmut Mödlhammer und Sektionschef Günter Liebel in Vertretung des Umweltministeriums sowie Naturschutzbund-Präsident Roman Türk im Rahmen eines Gemeindefestes in Salzburg die vielfaltleben-Plaketten an die Netzwerk-Gemeinden. „Eine intakte Natur ist Lebensgrundlage, aber auch Wirtschaftsgrundlage. Deshalb freut es mich besonders, dass wir heute wieder mehr als zehn neue Gemeinden als Partner und Unterstützer von vielfaltleben begrüßen können“, freut sich Umweltministeriums-Vertreter Günter Liebel über die neuen Netzwerkgemeinden.



von li. nach re.: Helmut Mödlhammer, Andreas Auer, Günter Liebel

Präsident Helmut Mödlhammer sieht das Engagement der Gemeinden als unverzichtbaren Teil von vielfaltleben: „Wir Gemeinden haben die Fläche, auf der Natur stattfindet. Dadurch haben wir eine große Verantwortung. Dass wir dieser gerecht werden, können wir auch im Gemeindefest von vielfaltleben beweisen: Von der bunten Blumenwiese bis hin zum naturnahen Dorfweiher - es gibt viele Möglichkeiten, die Lebensvielfalt zu fördern!“

Vielfalt fördern, aber wie?

Anregungen und Hilfe gibt es dabei auf vielfältige Weise. Als Grundlage dient eine umfangreiche Checkliste, die es den Gemeinden ermöglicht, selbst ihre Stärken, Schwächen und Möglichkeiten zu ergründen. Eine ausführliche Broschüre des Lebensministeriums („Biologische Vielfalt fördert die Lebensqualität“) zeigt mit praktischen Beispielen auf, wie man die Biologische Vielfalt in der Gemeinde noch verbessern kann. Ergänzt wird das Service durch eine Expertenliste und topaktuelle Informationen, die Bürgermeister und Umweltgemeinderäte als Newsletter anfordern können. Zusätzliche Informationen gibt's auf www.vielfaltleben.at

„Die Vielfalt der Natur ist die Zukunftsversicherung unseres Planeten und letztendlich auch für uns Menschen, die Gemeinden sind ein wichtiger Partner dabei. Den Artenverlust können wir nur alle gemeinsam stoppen. Deshalb bitte ich deshalb alle Gemeinden sich für die Biologische Vielfalt auf ihrer Gemeindefläche einzusetzen“, ruft NATURSCHUTZBUND-Präsident Roman Türk abschließend zum Aktivwerden auf.

Essen auf Rädern vom „Wirt in Pfeneberg“

„Essen auf Rädern“ erleichtert Seniorinnen und Senioren ihren Alltag, sodass sie ihr Leben in vertrauter Umgebung weiterhin genießen können. „Essen auf Rädern“ spart Zeit, Nerven und Kräfte und bietet köstliche Gerichte, die wichtige Vitamine und Nährstoffe enthalten. Das Gasthaus „Wirt in Pfeneberg“ wartet mit diesem mobilen Speiseservice nun im Raum Natternbach und Umgebung auf.

Von Montag bis Sonntag gibt es ein Menü, das täglich frisch zubereitet wird. Auch Diabetiker



können ihre Mahlzeiten vom „Wirt in Pfeneberg“ beziehen und nach Rücksprache mit der Chefin des Hauses ist auch die Berücksichtigung von Spezialdiäten möglich. Wenn Interesse an „Essen auf Rädern“ besteht melden Sie sich

bitte beim „Wirt in Pfeneberg“ unter der Telefonnummer: 0650/3502475

Oö. Veranstaltungssicherheitsgesetz; → Information

Eine wichtige Information für alle im Ort ansässigen Vereinen!



Ab 1. August 2012 finden Sie nunmehr auf der Homepage des Landes Oberösterreich www.land-oberoesterreich.gv.at / Themen / Sicherheit und Ordnung / Verwaltungspolizei / Oö. Veranstaltungssicherheitsgesetz Wissenswertes über das Oö. Veranstaltungssicherheitsgesetz wie Informationen für Veranstalter und Zirkusbetreiber und über Mindestanforderungen für Veranstalter. Überdies finden Sie dort auch Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ's) zum Oö. Veranstaltungssicherheitsgesetz und können direkt mit dem Land OÖ in Verbindung treten. Gleichzeitig wurden die "Hundeinformationen" aus dem Themenbereich Land- und Forstwirtschaft/ Veterinärmedizin entfernt und dem Themenbereich Sicherheit und Ordnung / Verwaltungspolizei zugeführt.

Hausruck Nord startet PV-Bürgerbeteiligungsmodell



Im Rahmen der Veranstaltung des Energiesparwochenendes an der LWBFS Waizenkirchen präsentierte die Leaderregion Hausruck Nord ihr Bürgerbeteiligungsmodell für Photovoltaikanlagen und startete damit die Möglichkeit Reservierungen für die Zeichnung von Anteilen abzugeben. Im Zuge des

Projektes als Klima- und Energiemodellregion haben sich zahlreiche Gemeinden der Region Hausruck Nord um Förderzusagen für die Errichtung von Photovoltaikanlagen auf gemeindeeigenen Dächern beworben. Mit Unterstützung des vom Leaderbüro neu gegründeten Energievereines Sternenland Hausruck Nord will man nun die Umsetzung dieser Photovoltaikanlagen bewerkstelligen. Die Umsetzung ist für das erste und zweite Quartal des Jahres 2013 geplant. Mit der Unterzeichnung einer Reservierungsanfrage bekunden die Bürger ihr Interesse sich an den Anlagen in Form einer stillen Beteiligung in der Höhe von € 1.000,00 zu beteiligen. Sie nehmen damit bei Errichtung und Annahme der Reservierungsanfrage am wirtschaftlichen Erfolg der Photovoltaikanlage teil.

Ab sofort können auf der Homepage www.hausrucknord.at Reservierungsanfragen von interessierten Bürgern abgerufen werden, um diese nach dem Prinzip „Wer zuerst kommt, wird in der Reihenfolge der einlangen Reservierungsanfragen berücksichtigt“ zu bearbeiten. Für weitere Auskünfte

steht der Geschäftsführer Ing. Franz Augustin gerne zur Verfügung. Dr. Kurt Kaiserseder ist hinsichtlich der Umsetzung dieses Projektes optimistisch, denn „bei diesem Projekt handelt es sich um ein wirkliches Bürgerbeteiligungsmodell, da nach Beendigung des Projektes die Anlagen in das Eigentum der Gemeinden übergehen und somit in der Region verbleiben.“

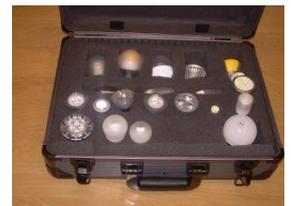
(Bild: Dr. Kurt Kaiserseder bei der Unterzeichnung einer Reservierungsanfrage)

Kostenlose LED Testaktion



Egal ob es sich um den Ersatz für Standardglühlampen mit Schraubfassungen oder Halogenspots mit Stecksockel handelt, die meisten herkömmlichen Leuchtmittel können mit energiesparenden LED's ersetzt werden und stehen zum Testen zur Verfügung. Sie können in Ruhe bei sich zu Hause die Helligkeit, Lichtfarbe und Abstrahlwinkel der LED's ausprobieren. Rufen Sie einfach an und reservieren Sie sich ihren Testkoffer. Es fallen für Sie keinerlei Kosten an.

Details zu Abholung und Rückgabe bei Ihrer Marktgemeinde Natternbach!



Die Kautions für den gesamten Koffer beläuft sich auf € 50. Diese wird nach vollständiger Rückgabe rückerstattet. Entwendete bzw. beschädigte Lampen werden in Rechnung gestellt.

Ab Anfang 2013 - neue Führerscheine nur mehr befristet



Ab Jänner 2013 werden EU-weit nur mehr befristete Führerscheine ausgegeben. Ab diesem Zeitpunkt werden nur mehr auf 15 Jahre befristete Führerscheine ausgestellt.

Die wichtigsten Änderungen bei Gültigkeit und Erneuerung von Führerscheinen ab 2013 auf einen Blick:

- Ab dem 19. Jänner 2013 ausgestellte Führerscheine der Klassen A oder B sind 15 Jahre gültig.
- Bei der Erneuerung von Führerscheinen wird in Österreich keine Überprüfung des Gesundheitszustandes vorgenommen - auch nicht bei Kfz-Lenkerinnen und -Lenkern, die älter als 50 Jahre sind. Österreich setzt hier auf freiwillige Gesundheitschecks.
- Ebenso sind keine zusätzlichen Auffrischungskurse für Kfz-Lenkerinnen und -Lenker, die älter als 50 Jahre sind, vorgesehen.

Jetzt umtauschen: Vom Papier zur praktischen Karte

Aufgrund der bevorstehenden Befristung erwarten die Führerscheinbehörden für Ende 2012 eine sehr hohe Zahl an Umtauschanträgen. Wer einen Umtausch plant und Wartezeiten vermeiden will, sollte daher bereits jetzt seinen Papierführerschein gegen die Karte eintauschen.

Alle bis 18. Jänner 2013 ausgestellten Führerscheine (Papier- und Scheckkartenführerscheine) sind bis Anfang 2033 gültig, Führerscheine ab 2013 nur noch 15 Jahre. Bis spätestens Anfang 2033 müssen dann alle unbefristeten Führerscheine gegen befristete getauscht werden.

So einfach geht der Umtausch - nur einmal zur Behörde

Der Umtausch kann bei allen Führerscheinbehörden (Bezirkshauptmannschaften oder Bundespolizeidirektionen), unabhängig vom eigenen Wohnsitz, beantragt werden.

- mitzunehmen ist ein aktuelles Foto
- die Gebühr beträgt 49,50 Euro
- der neue Führerschein wird innerhalb von fünf Tagen per Post an jede gewünschte Adresse in Österreich zugestellt.
- bei einer erstmaligen Eintragung einer Sehhilfe (Brillen, Kontaktlinsen) ist ein Gutachten eines sachverständigen Arztes beizubringen.

L17 in Deutschland wieder anerkannt



Durch eine Änderung der Fahrerlaubnisverordnung wird seit 1. Juli 2012 die österreichische vorgezogene Lenkberechtigung für die Klasse B (L17) in Deutschland

wieder anerkannt. Somit ist es ab sofort wieder möglich, auch schon vor Vollendung des 18. Lebensjahres in Deutschland Kraftfahrzeuge zu lenken.

Energievorsorge wird immer wichtiger



Laut internationaler Energieagentur wird der Energieverbrauch bis zum Jahr 2030 um ca. 50% steigen. So rechnet man z.B. auch, dass sich die heutige Anzahl an Kraftfahrzeugen bis 2030

verdoppelt wird.

Dies wird in Zukunft zu einer wesentlichen Verteuerung von Energie aber auch zu möglichen Engpässen führen.

Die IEA (International Energy Agency) rät deshalb, Maßnahmen zu setzen, die helfen den Energieverbrauch zu senken bzw. erneuerbare Energieformen zu nutzen.

Bei der Umsetzung hilft hier unsere Gemeinde mit dem Online-Tool „Energiespargemeinde“, wo jeder kostenlos erfährt und beraten wird, was für ihn die besten Sanierungsmaßnahmen sind.

Neu auf www.energiespargemeinde.at ist nun eine „Wanderung durch den Haushalt“, bei der man Energiefresser finden kann und jede Menge Tipps bekommt, wie man mit „Köpfchen“ Energie einsparen kann.

Nützen Sie diese Möglichkeit und werden wir gemeinsam in unserer Gemeinde die Energiesparmeister.

Kanal- und Kläranlagen schlucken viel – aber nicht alles!



Tatort WC: Unwissenheit kostet die Oberösterreicher Millionen Euro

Initiative klärt auf: „Denk KLObal, schütz den Kanal!“

Von Hygieneartikeln bis zum 30 m langen Gartenschlauch, täglich geht so einiges ins oberösterreichische Kanalnetz. Fremdkörper, die mühevoll aus dem Abwasser entfernt werden müssen, die Pumpwerke und Maschinen beschädigen und somit unnötige Mehrkosten bei den Kanalbenutzungsgebühren verursachen! Eine einzigartige Initiative zeigt jetzt Einsparungsmöglichkeiten für jedermann auf.

Hygieneartikel, Feuchttücher, Essensreste, Medikamente, Bauschutt und vieles mehr werden täglich von der oberösterreichischen Bevölkerung über den Kanal entsorgt. Fremdkörper, die die Kanalisationen und Kläranlagen enorm belasten, Verstopfungen verursachen, die Funktionsfähigkeit der Kanäle beeinträchtigen und zu kostspieligen Reinigungs- und Reparaturarbeiten führen. Unnötige Mehrkosten, die sich zur Gänze auf die Kanalbenutzungsgebühren niederschlagen!

Denn 6.000 Tonnen Rechengut und 4.500 Tonnen Kanalräumgut müssen jährlich in Oberösterreich entsorgt werden. Das sind rd. 1.000 LKW-Ladungen, die zusätzlich durch Oberösterreich zur nächsten Entsorgungsstelle transportiert werden müssen. Eine verzichtbare Umweltbelastung.

Die einzigartige Informationsoffensive „Denk KLObal, schütz‘ den Kanal!“ klärt nun mit Informationsfoldern, Projekten und Aktionen auf. Schließlich kann jeder selbst etwas beitragen, um der laufenden Erhöhung der Kanalbenutzungsgebühren entgegenzuwirken. Infos unter www.klobal.at.



Alles, was wir über Waschbecken, Klosetts, Waschmaschinen, Bodenabläufe und Schächte entsorgen, wird durch kilometerlange Kanalanlagen und meist auch über Pumpstationen einer Kläranlage zugeführt. Dank konsequentem

Ausbau dieser Infrastruktur ist es gelungen, die Wasserqualität in den Flüssen und Seen seit den Sechziger Jahren maßgeblich zu verbessern. Eine nachhaltige Entwicklung im Gewässerschutz bedingt jedoch die Einhaltung gewisser Spielregeln.

Hier eine Auswahl von Stoffen und Substanzen, die auf keinen Fall in den Kanal gelangen dürfen:

FESTSTOFFE

.....verursachen Probleme im Betrieb des Kanalnetzes und der Pumpstationen oder stören den biologischen Reinigungsprozess der Kläranlage.

Achtung:

Textilien, Strümpfe, Windeln, Watte, Wattestäbchen, Hygieneartikel, Verpackungen, Rasierklingen und Katzenstreu gehören in den Restmüll. Küchenabfälle, Kaffeesatz etc. auf den Kompost oder in den Biomüll aber niemals in die Kanalisation.

BRATÖL UND BRATFETT

.....vermischen sich in der Kanalisation mit dem Abwasser. Es entsteht ein zäher Feststoff, der sich überall ablagert. Querschnittverengungen, Verstopfungen und Störungen der Pumpwerke sind die Folge. Solche Ablagerungen lassen sich nur mit großem Aufwand entfernen. > **KOSTEN**

Achtung:

Bratöl und Bratfett können bei den Ölsammelstellen der Altstoffzentren im ÖLI abgeliefert werden und gehören nicht in die Kanalisation!

ALTÖL, MASCHINENÖL, VERDÜNNER, BENZIN ETC.

.....schwimmen in den Kanalisationen obenauf. Bei Regenwetter können sie deshalb über die Hochwasserentlastungen in den Bach gelangen. In der biologischen Klärstufe können Mineralölprodukte den Abbau der Mikroorganismen hemmen oder gar unterbinden. Die Reinigungswirkung vermindert sich. Explosionsgefahr bei leichtflüchtigen Stoffen wie Benzin und Verdünner.

Achtung:

Altöl, Maschinenöl, Verdünner, Benzin, Lösungsmittel etc. gehören nicht in die Kanalisation, sondern in die Öl- und Problemstoffsammelstelle der Altstoffsammelzentren. Die gesammelten Produkte werden einer sonnvollen Wiederverwertung zugeführt. Spezielle Firmen holen größere Mengen Altöl oder die Inhalte von Ölabscheidern ab.

GIFTE, CHEMIKALIEN ODER DESINFIZIERENDE SUBSTANZEN

.....sind in der entsprechenden Dosierung für alle Lebewesen tödlich. Die Mikroorganismen in einer biologischen Kläranlage reagieren besonders empfindlich.

Achtung:

Gifte, chemische oder desinfizierende Substanzen gehören auf keinen Fall in die Kanalisation und auch nicht in den Restmüll. Kleinere Mengen giftiger Stoffe sollten nach Möglichkeit an der Verkaufsstelle zurückgegeben werden. Größere Mengen von Giften, Säuren, Laugen und Sonderabfällen müssen als Sondermüll entsorgt werden. Auskunft erteilt die Gemeinde und das nächste Altstoffsammelzentrum. In Haushalt und Gewerbe sind gifthaltige Stoffe so

einzukaufen und anzuwenden, dass möglichst keine Reste entstehen.

MEDIKAMENTE UND ARZNEIMITTEL

.....gelten als Sonderabfall und dürfen nie über die Kanalisation oder den Restmüll entsorgt werden.

Achtung:

Nicht benötigte Arzneimittel und alte Fieberthermometer bei Ärzten und Apotheken zurückgeben!

WASCH- UND PUTZMITTEL

.....enthalten verschiedene Wirkstoffe. Diese fördern in Gewässern das Algenwachstum und begünstigen damit die Sauerstoffzehrung. Das biologische Gleichgewicht der Bäche wird gestört.

Achtung:

Waschmittel in vernünftigen Mengen verwenden, eine Überdosierung bringt keinen Nutzen! Wichtig ist, dass das Waschmittel entsprechend der Wasserhärte dosiert wird. Chemische Rohr- und Abflussreiniger vermeiden!

FARBEN UND LACKE

.....können aus dem Abwasser nur unvollständig gereinigt werden.

Achtung:

Farben- und Lackreste gehören nicht in die Kanalisation. Größere Mengen werden vom Lieferanten zurückgenommen, kleinere Mengen ins Altstoffsammelzentrum bringen.

SCHWIMMBADWASSER UND REGENWASSER

.....dürfen nicht in den Kanal eingeleitet werden.

Achtung:

Die Wassermenge ist für die Kläranlage nicht verträglich. Desinfektionsmittel wie Chlor schädigen die Kläranlagenbiologie. Ausbringung und Versicherung am eigenen Rasen möglich.

ZEMENTWASSER UND BAUSCHUTT

.....ist stark alkalisch. Alkalisches Abwasser beeinträchtigt die Mikroorganismen der Kläranlage. Zudem „verbetont“ Zementwasser zusammen mit dem Schlamm und dem Sand des Abwassers die Kanalisationsleitung und Schächte.

Achtung:

Zementwasser nie in die Kanalisation ablaufen lassen, sondern Absetzgruben benutzen, an der Luft trocknen lassen und anschließend mit dem Bauschutt abführen.

SPEISERESTE UND KOMPOST

Küchenabfälle, Speisereste, Sand, Blumenerde, Katzenstreu, Zigarettenstummel, Asche und Kaffeesatz nicht über WC oder Waschbecken entsorgen. Auch keine Zerkleinerer verwenden. Diese Stoffe gehören in die Biotonne oder auf den Kompost.

ZUM SCHUTZ DES WASSERS VERZICHTEN SIE AUF DEN EINSATZ VON.....

- WC-Steinen und Pissoier-Kugeln (gegen den Geruch besser Pumpsprays verwenden)
- aktivchlorhaltige Reinigungsmittel
- Desinfektionsmittel
- schwermetalhaltigen Produkten (z.B. Bodenglanz-Emulsionen)
- starken Säuren und Laugen (z.B. Abflussreiniger)



**DAMIT AUS ABWASSER
WIEDER TRINKWASSER
WERDEN KANN!**

Jobs und Fortbildung



Lehre bei Firma Leitz – Maschinenbautechniker/in
(mit Möglichkeit zur Weiterbildung zum/zur Konstruktionstechniker/in)

Sende deine Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Zeugnis der 8. Schulstufe, Lichtbild) bis 31. Jänner 2013 an:

Leitz GmbH & Co. KG, Mag. Christian Gumpinger,
Leitzstr. 80, 4752 Riedau. Tel: 07764/8200-175, Mail:
cgumpinger@rie.leitz.org

Ausbildung Fach-Sozialbetreuung in der Altenarbeit

Die Altenbetreuungsschule des Landes OÖ in Andorf beginnt am 15. April 2013 die nächste 2 – jährige Ausbildung zum/zur Fach-SozialbetreuerIn in der Altenarbeit.

Der Lehrgang beinhaltet 2400 UE / Std. und wird an 3 - 4 Schultagen pro Woche stattfinden.

Anmeldungen bis 10. Jänner 2013 jederzeit telefonisch, schriftlich oder per Mail möglich:

Altenbetreuungsschule Andorf
Winertshamerweg 1
4770 Andorf
Tel. Nr. : 07766 / 20385 – 11
Fax Nr. : 07766 / 20385 – 22
e-mail: anita.rauch@ooe.gv.at

Der Informationsabend findet am 10. Jänner 2013 in der Landw. Berufs- und Fachschule Andorf, Rathausstraße 16, um 18.00 Uhr statt.

Die Ausbildungskosten trägt das Land Oberösterreich, Ausgaben wie Skriptkosten, Versicherungen und Fahrtgeld sind von den TeilnehmerInnen selbst zu bezahlen.

Bildungsangebot der Fachschule Bergheim

Ab dem Schuljahr 2013/2014 besteht wieder die Möglichkeit die **Abendschule für Erwachsene Fachrichtung Hauswirtschaft** zu besuchen.

Informationsabend: Donnerstag 14. März 2013 um 19.30 Uhr

LWBFS Bergheim, Bergheimerstr. 7,
4101 Feldkirchen/Donau
Information und Anmeldung:
telefonisch (07233-7227)
persönlich im Sekretariat oder per
Mail: lwbfs-bergheim.post@ooe.gv.at

Arbeitsassistent - Neue Jobchancen für Menschen mit Beeinträchtigungen/Erkrankungen



BUNDESSOZIALAMT
LANDESSTELLE OBERÖSTERREICH

Sie sind auf der Jobsuche und haben aufgrund einer gesundheitlichen Einschränkung oder Behinderung Schwierigkeiten bei der Arbeitsplatzsuche? Oder es gibt Unstimmigkeiten mit Vorgesetzten oder ArbeitskollegInnen auf Ihrem bestehenden Arbeitsplatz?

Die Arbeitsassistent der Miteinander GmbH unterstützt Sie in ganz OÖ kostenlos bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz oder bei Schwierigkeiten am bestehenden Arbeitsplatz. Bei Bedarf beraten und begleiten wir Sie in Rahmen unseres Zusatzangebotes „Case Management“ auch in sozialen und persönlichen Angelegenheiten.

Wie können wir Sie unterstützen?

Ausloten Ihrer Fähigkeiten und Stärken, berufliche Orientierung, Erstellung von aktuellen Bewerbungsunterlagen, Bewerbungstraining, Informationen über Förderungen, Beihilfen und arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen, Firmenkontakte, Einschulung am Arbeitsplatz, bei Bedarf Gespräche mit Vorgesetzten und ArbeitskollegInnen etc.

Wer kann zu uns kommen?

Menschen mit Beeinträchtigungen/Erkrankungen können nach Beendigung der Schulpflicht von der Arbeitsassistent unterstützt werden. WiedereinsteigerInnen nach längeren Krankenständen

- Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparates (Bandscheibenleiden, Arthrosen, Rheuma, Hüft- und Knieleiden,...)
- nach einem Unfall mit Folgeschäden (Verbrennungen, Schädel-Hirn-Trauma, Verlust von Gliedmaßen, Lähmungen,...)
- Menschen mit einer Geburtsbehinderung
- Menschen mit Erkrankungen des vegetativen Nervensystems (Epilepsie, Multiple Sklerose,...)

- oder bei chronische Erkrankungen (Diabetes, Asthma, Allergien, Morbus Crohn, Herzprobleme,...)
- Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Entwicklungsverzögerungen
- sowie Jugendliche bis 24 Jahre mit sozialen und emotionalen Einschränkungen.

Was bieten wir Betrieben und Institutionen?

Für Betriebe oder Institutionen bieten wir eine kostenlose Personalvorauswahl und -vermittlung. Die Arbeitsassistentin informiert Sie als UnternehmerIn über finanzielle Förderungen, arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen, die Talente und Fähigkeiten der BewerberInnen sowie Arbeitsplatzadaptierungen.

Wer finanziert das?

Die Arbeitsassistentin wird vom Bundessozialamt, Landesstelle OÖ und dem Land Oberösterreich aus Mitteln des Ausgleichstaxfonds finanziert. Ziel der Arbeitsassistentin ist es, Menschen mit Beeinträchtigungen/Erkrankungen bei der beruflichen Integration zu unterstützen.

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich doch einfach bei uns:

Ihnen steht ein multiprofessionelles Team für Beratungsgespräche und Betriebsbesuche zur Verfügung.

Miteinander GmbH - Arbeitsassistentin
Schillerstr. 53/1, 4020 Linz
Tel.: 0732/658922, Fax 0732/658922-20,
E-Mail: aass.linz@miteinander.com
www.miteinander.com

Kostenfreies Coaching OÖZIV SUPPORT: Beratung und Begleitung für Menschen mit gesundheitlichen Problemen



Das kostenlose Coachingangebot des OÖ Zivil-Invalidenverbandes (OÖZIV) unterstützt seit mittlerweile zehn Jahren erfolgreich Menschen mit

chronischen Erkrankungen oder Körper- bzw. Sinnesbehinderungen bei beruflichen und persönlichen Problemstellungen. Coaching begleitet bei Orientierung und Klärung in schwierigen Lebenssituationen, Akzeptanz der Erkrankung/Behinderung, beim (Wieder-) Entdecken der eigenen Ressourcen und beim Finden von persönlichen wie beruflichen Lösungen.

Für weitere Informationen zum Angebot, sowie zur Vereinbarung von Terminen in Ried oder Grieskirchen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Fr. Maga. Veronika Ehrenguber, telefonisch unter 0699/1566 04 04 oder per Mail veronika.ehrenguber@oeziv.at.

Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf der Homepage unter www.support.oeziv.org dort ist außerdem eine online Anmeldung möglich.

Support – Coaching und Beratung ist ein Angebot des OÖ Zivil-Invalidenverbandes (OÖZIV), der neben der Trägerschaft von Einrichtungen auch über 5.200 Mitglieder in 18 Orts- und Bezirksgruppen betreut und begleitet. Weitere Informationen über den OÖZIV und seine Angebote gibt es unter www.oez-iv.at oder unter der Tel. 0732/341146.

Info Beratungsstellen:

OÖZIV SUPPORT, 4910 Ried/I. Kellergasse 2
4710 Grieskirchen, Sprechtag in der OÖ GKK,
Lobmeyrstraße 1

(Foto: Frau Mag^a. Veronika Ehrenguber Quelle: OÖZIV
07752/26413, support-ried@oeziv.at)

BITTE VORMERKEN:

ROTES KREUZ:



ERSTE-HILFE Kurse in
Natternbach

Ab 4. März 2013 werden im Gasthaus Weinzierl Grundkurse und Auffrischkurse für ERSTE HILFE angeboten. Frau Madeleine Kallinger vom ROTEN KREUZ wird diese Kurse abhalten.

Kosten: € 52,00 pro Person für den 16 Std. Kurs

€ 40,00 pro Person für den 8 Std.

Auffrischkurs

€15,00 für Mitglieder der Freiwilligen

Feuerwehr

Für Firmenmitarbeiter gibt es seitens AUVA eine Förderung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte am Gemeindeamt / Frau Aumüller Adelheid 07278/8255-10

oder bei Umweltausschussobmann Scheucher Markus 0664/6158733.

Veranstaltungsvorschau:

WURSCHT UND WICHTIG



Das Klima-Energie-Kabarett von Linhart und Bauernfeind

Das Kabarettprogramm WURSCHT UND WICHTIG der beiden Kabarettisten Linhart und Bauernfeind hat jetzt schon Kultstatus: Bei über 70 Vorstellungen in Österreich und Deutschland zeigten die beiden ihr humorvoll charmantes Kabarett-Programm zu den Themen unserer Zeit: Klima, Energie und Zukunft.

6. April 2013 um 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle Natternbach

Organisation: Umweltausschuss

Jahresschwerpunkt 2012 Arbeit und Gesundheit

Iss dich fit für den Job

Was hat Essen mit Erfolg im Beruf zu tun? Eine ganze Menge, denn wer den richtigen Treibstoff tankt, kann auch Höchstleistungen in seiner Arbeit erbringen. Das Leistungsvermögen sinkt, wenn bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wie Vollkornerzeugnissen, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukten fehlen. Und kaum ein anderes Organ lässt uns so deutlich spüren, ob wir über die Stränge schlagen, wie das Verdauungssystem. Weder das Hungergefühl noch die Darmentleerung sind Botschaften, die wir ignorieren können. Sie sind Anzeichen dafür, dass unser Stoffwechsel arbeitet. Damit aber alle Vorgänge in unserem Körper optimal funktionieren, müssen wir einigen wichtigen Empfehlungen mehr Beachtung schenken:

Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel und das hängt auch nicht von einer einzelnen Mahlzeit ab. Von Bedeutung ist, dass die Mischung stimmt. Diese kann anhand der Ernährungspyramide überprüft werden.

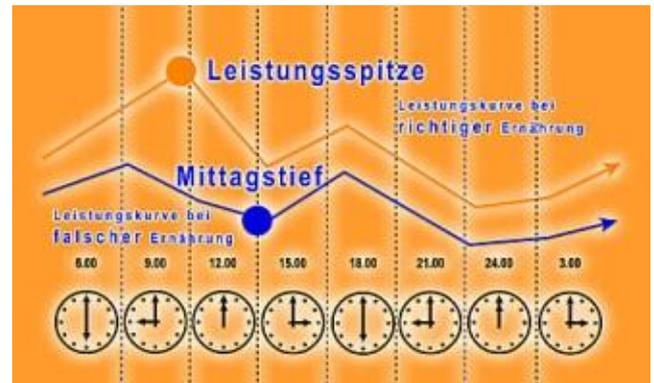


„Power zum richtigen Zeitpunkt erhält die Leistungsbereitschaft!“

Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten sinkt der Blutzuckerspiegel. Die Folge sind innere Unruhe, verminderte Konzentration und Heißhungergefühl.

Natürliche Leistungsschwankungen werden am besten mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (Mineralwasser, ungesüßte oder leicht gesüßte Tees und gespritzte Fruchtsäfte), sowie kleinen Zwischenmahlzeiten (Obst, leicht belegtes Brot mit Gemüsesticks, Trinkjoghurt, Buttermilch,...) behoben.

Kick-Off beim Frühstück



- Müsli mit Vollkornflocken, einem Stück Obst und Naturjoghurt (1%) oder Halbfettmilch
- Vollkornweckerl, -brot mit etwas Streichfett und abwechselnd mit Marmelade, Honig oder Frischkäse bestreichen oder mit zwei Scheiben Käse und Gemüsestreifen belegen
- 1 – 2x pro Woche kann auch magere Wurst für Abwechslung am Frühstückstisch sorgen
- wer noch keinen Bissen essen kann, sollte zumindest ein Glas Flüssigkeit trinken (Wasser, Fruchtsaft, verschiedene Teesorten, Kaffee + 1 Glas Wasser, Kakao)
- für Morgenmuffel und Langschläfer: 1 Glas Mineralwasser nach dem Aufstehen bringt den Kreislauf in Schwung. Dafür ist dann die Vormittagsjause umso wichtiger!

Abwechslung beim Mittagessen

- Ganz egal, ob das Pausenbrot von zu Hause oder vom Bäcker mitgebracht wird, in der Kantine oder im Gasthaus gegessen wird. Wichtig ist, dass Abwechslung auf den Teller kommt.
- Für die Mahlzeitengestaltung ist das Ampelprinzip empfehlenswert:

Rot	Ein handteller großes Stück Fleisch (1-2x pro Woche), an den anderen Tagen Milchprodukte bzw. vegetarische Gerichte
Gelb	Hauptenergiequelle für das Gehirn: stärkereiche, fettarme Produkte wie Reis, Kartoffeln, Nudeln, Knödeln, Brot, etc.
Grün	Reichlich Gemüse/Salat

Jede Hauptmahlzeit sollte alle drei Farben beinhalten.

Es ist auch nichts gegen Fastfood einzuwenden, wenn diese Gerichte die Ausnahme bilden. Wer mehrmals wöchentlich zu diesen Speisen greift, dem fehlen wichtige Nähr- und Wirkstoffe und viel zu fett sind die Schnellimbisse wie Käsekrauter, Pommes frites & Co obendrein.

Dem Nachmittagstief mit einer kleinen „Energiespritze“ entgegenwirken!

Obst, Müsliriegel oder ein Glas Buttermilch eignen sich dafür hervorragend. Es darf auch mal Kaffee und Kuchen sein!

Ausklang am Abend

Für die Lebensmittelauswahl gibt es keine festen Regeln. Ein wertvoller Tipp: Gegessen werden sollte möglichst das, was tagsüber zu kurz gekommen ist.

Mit der letzten Mahlzeit am Tag können Defizite ausgeglichen werden. Zum Beispiel wenn es tagsüber kaum Frisches gegeben hat, dann ist Salat bzw. ein Gemüsegericht am Abend genau das Richtige. Sind die Milchprodukte zu kurz gekommen, dann können zum Beispiel Ofenkaroffeln mit Käse überbacken oder mit Kräuterdip und ein knackiger Salat mit hochwertigem Pflanzenöl zubereitet die optimale Ergänzung sein. War das Mittagessen eine Kalorien- bzw. Fettbombe, dann bieten sich Obst, Naturjoghurt (1%), leichte Salate oder verschiedene Gemüsesuppen mit einem Stück Brot oder Vollkornweckerl zum Abendessen an.

Richtig Essen bei Nachtarbeit

Durch das Arbeiten in der Nacht, wird die Verdauung besonders beansprucht, da sie normalerweise nachts auf Sparflamme läuft. Wer aber nachts arbeitet, setzt seinen Körper außergewöhnlichen Belastungen aus, und braucht genauso wie tagsüber geeignete Mahlzeiten. Fettiges Fleisch sowie Wurst und fettreiche Zubereitungsarten sind hier fehl am Platz.

Um Mitternacht ist eine warme, leichte Mahlzeit mit einer Suppe optimal. Das vertreibt die Müdigkeit und fördert die Konzentration. Um ca. 4 Uhr Früh ist dann noch eine Zwischenmahlzeit, wie zum Beispiel ein leicht belegtes Brot oder ein Stück Obst und ein

Milchprodukt empfehlenswert. Ausreichend Trinken nicht vergessen!

Obst und Gemüse – die 5er Regel

Je mehr Obst und Gemüse gegessen wird, desto seltener treten Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, die den Pflanzen selbst u.a. zum Schutz vor Krankheiten dienen.

Die 5er Regel kann ohne Wiegen und Messen eingehalten werden, denn sie ist eine „Faustregel“:

Was in einer Hand Platz hat, gilt als eine Portion und fünf Portionen am Tag sollten es sein.

Wie bringt man das aber im täglichen Speiseplan unter?

Frühstück: Fruchtsaft oder Müsli mit Obst
 Jause: Obst oder Butterbrot mit Gemüsesticks oder Naturjoghurt mit Obst
 Mittags: Gemüse und Salat als Hauptspeise Oder als Zuspese
 Abends: zB. Gemüsepizza, ein Glas Gemüse-Saft,...

NATTERNBACH – TOTAL REGIONAL

Gekräutertes Hähnchen-Cordon Bleu „Caprese“ mit Erdäpfelsalat (für 4 Personen)

Cordon Bleu:

2 Hähnchenbrüste, etwas Salz und Pfeffer, ca. 50g Rucola, ca. 30g getrocknete Paradieser, ca. 100g Kochschinken, ca. 100g Mozzarella, eine Hand Voll Basilikumblätter



Panade:

etwas Mehl, 2 Eier, etwas Parmesan, 100g gemischte Kräuter (zB. Thymian, Rosmarin, Kerbel, Petersilie), Semmelbrösel

Joghurt-Erdäpfelsalat:

600g mittelgroße, festkochende Erdäpfel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, etwas Pflanzenöl, 1 EL weißen Balsamico, 3 EL Gemüsefond, 2 EL Olivenöl, 1 säuerlicher Apfel, 3 EL Joghurt, 1 TL Senf, 1 EL Mayonnaise, 1 EL frischer Liebstöckel geschnitten, Essig, Salz, Zucker, Muskat, Pflanzenöl

Zubereitung:

Für den Salat die gekochten, ausgekühlten Erdäpfel schälen und in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Ringe schneiden, anschließend in etwas Pflanzenöl anschwitzen und mit dem Essig ablöschen. Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, diese noch heiße Masse über die

Erdäpfelscheiben gießen, umrühren bis etwas Bindung entsteht.

Den Joghurt, Senf, Mayonnaise und Liebstöckl vermengen, zum Erdäpfelsalat geben und abschmecken, vor dem Servieren noch einmal abschmecken und zimmerwarm servieren.

Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen, danach das Fleisch seitlich der Länge nach einschneiden. Mit einem Fleischklopfer vorsichtig plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola, getrocknete Paradeiser, Schinken und klein geschnittenen oder gezupften Mozzarella auf das Fleisch legen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das Fleisch samt Belag vorsichtig einrollen. Die gefüllten Hähnchenbrustrollen kurz in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den mit den gehackten Kräutern und etwas Parmesan vermischten Semmelbröseln wälzen. Das Cordon Bleu in ca. 150-160° heißem Fett ausbacken.

Bratapfel mit Vanillesauce

6 große säuerliche Äpfel



Für die Fülle:

120g Marzipanrohmasse, 3 EL Preiselbeermarmelade, 40g Amarettini, 40g Mandeln gemahlen, 2 EL Sultaninen, 1 EL Honig, 12 Stk. Mandeln geschält und gehackt, 1 TL (gestr.) Zimt, 1 EL Zitronensaft, etwas Butter

Für die Vanillesauce:

1 Pkg. Vanillepuddingpulver, 750 ml Milch, 3 EL Zucker

Zubereitung:

Äpfel waschen, trocken reiben, mit dem Apfelsausstecher das Gehäuse und noch etwas mehr entfernen, so dass eine etwas größerer Öffnung entsteht.

Für die Fülle die Marzipanrohmasse grob hobeln, die Amarettini in einem Plastikbeutel mit den Händen zerdrücken. Beides mit der Preiselbeermarmelade, den Mandeln, den Sultaninen und dem Honig gut verrühren, mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. Äpfel in eine Form setzen, mit der Masse füllen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Rohr mit Unter- und Oberhitze bei 180° auf der untersten Schiene ca. 30 – 40 Minuten backen.

Für die Vanillesauce ca. 8 EL von der Milch zur Seite geben und mit dem Puddingpulver glatt rühren. Restliche Milch mit Zucker erhitzen, glatt gerührtes Puddingpulver einrühren. Ein paar Minuten bei nicht zu großer Hitze köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dick werden, noch etwas Milch zugeben. Fertige Äpfel in einem tiefen Teller mit der Vanillesauce anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

WEIHNACHTSBÄCKEREI – BEWUSST KÖSTLICH

Haferflockenbusserl

100g Haferflocken, 50g Dinkelvollkornmehl, 1 Msp. Backpulver, 80g Butter, 80g



Staubzucker, 1 Ei, 50g geriebene Haselnüsse, 1 Prise Salz, Zimt, Zitronenschale, 1 TL Vanillezucker, ev. 1 TL Milch

Zum Garnieren: Haselnusskerne

Zubereitung:

Haferflocken und Haselnüsse ohne Fett bei geringer Hitze in einer Pfanne leicht anrösten und auskühlen lassen. Butter, Ei und Zucker schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Mit zwei Teelöffeln Busserl auf ein vorbereitetes Backblech setzen. Jedes Busserl mit einem Haselnusskern verzieren und bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

GEHIRNJOGGING

Rechenrätsel: Gehirnjogging... mittel schwere Aufgaben 4

Nur Zahlen von 1 bis 9 eintragen und keine doppelt.

Punkt- vor Strichrechnung gilt bei diesen Rätseln nicht!

$$1. \quad \boxed{7} + \boxed{} \cdot \boxed{3} - \boxed{} : \boxed{1} + \boxed{} \cdot \boxed{5} - \boxed{} : \boxed{4} = 28$$

$$2. \quad \boxed{7} + \boxed{} \cdot \boxed{} - \boxed{5} : \boxed{2} + \boxed{4} \cdot \boxed{} - \boxed{} : \boxed{3} = 21$$

$$3. \quad \boxed{} + \boxed{7} \cdot \boxed{5} - \boxed{} : \boxed{} + \boxed{6} \cdot \boxed{4} - \boxed{9} : \boxed{} = 39$$

$$4. \quad \boxed{} + \boxed{8} \cdot \boxed{6} - \boxed{9} : \boxed{} + \boxed{} \cdot \boxed{3} - \boxed{4} : \boxed{} = 49$$

$$5. \quad \boxed{8} + \boxed{7} \cdot \boxed{} - \boxed{} : \boxed{1} + \boxed{} \cdot \boxed{} - \boxed{3} : \boxed{5} = 63$$

$$6. \quad \boxed{4} + \boxed{} \cdot \boxed{2} - \boxed{} : \boxed{3} + \boxed{} \cdot \boxed{7} - \boxed{} : \boxed{1} = 82$$

$$7. \quad \boxed{3} + \boxed{} \cdot \boxed{} - \boxed{9} : \boxed{5} + \boxed{8} \cdot \boxed{} - \boxed{} : \boxed{2} = 26$$

$$8. \quad \boxed{} + \boxed{5} \cdot \boxed{4} - \boxed{} : \boxed{} + \boxed{8} \cdot \boxed{3} - \boxed{6} : \boxed{} = 9$$

$$9. \quad \boxed{} + \boxed{5} \cdot \boxed{3} - \boxed{8} : \boxed{} + \boxed{} \cdot \boxed{7} - \boxed{9} : \boxed{} = 31$$

$$10. \quad \boxed{7} + \boxed{5} \cdot \boxed{} - \boxed{} : \boxed{1} + \boxed{} \cdot \boxed{} - \boxed{8} : \boxed{4} = 25$$

Lösung:

$$10. \quad 25 = \boxed{4} : \boxed{8} - \boxed{6} \cdot \boxed{3} + \boxed{1} \cdot \boxed{9} - \boxed{2} \cdot \boxed{5} + \boxed{7} + \boxed{7}$$

$$9. \quad 31 = \boxed{4} : \boxed{9} - \boxed{7} \cdot \boxed{6} + \boxed{1} : \boxed{8} - \boxed{3} \cdot \boxed{5} + \boxed{2} + \boxed{7} + \boxed{9}$$

$$8. \quad 9 = \boxed{9} : \boxed{9} - \boxed{6} \cdot \boxed{3} \cdot \boxed{8} + \boxed{1} - \boxed{7} \cdot \boxed{4} \cdot \boxed{5} + \boxed{2}$$

$$7. \quad 26 = \boxed{2} : \boxed{4} - \boxed{7} \cdot \boxed{8} + \boxed{5} + \boxed{6} - \boxed{1} \cdot \boxed{9} - \boxed{3} + \boxed{7} + \boxed{9}$$

$$6. \quad 82 = \boxed{1} : \boxed{9} - \boxed{7} \cdot \boxed{8} + \boxed{3} \cdot \boxed{5} : \boxed{2} - \boxed{6} + \boxed{4} + \boxed{6} + \boxed{7}$$

$$5. \quad 63 = \boxed{8} + \boxed{7} \cdot \boxed{4} - \boxed{9} : \boxed{1} + \boxed{2} \cdot \boxed{6} - \boxed{3} \cdot \boxed{5} + \boxed{5}$$

$$4. \quad 49 = \boxed{5} : \boxed{4} - \boxed{3} \cdot \boxed{2} + \boxed{1} - \boxed{9} - \boxed{6} \cdot \boxed{8} + \boxed{7} + \boxed{8}$$

$$3. \quad 39 = \boxed{1} : \boxed{9} - \boxed{4} \cdot \boxed{8} + \boxed{6} + \boxed{7} - \boxed{5} - \boxed{2} - \boxed{3} + \boxed{7} + \boxed{9}$$

$$2. \quad 21 = \boxed{3} \cdot \boxed{6} - \boxed{1} \cdot \boxed{4} + \boxed{2} - \boxed{5} - \boxed{9} + \boxed{8} + \boxed{7} + \boxed{9}$$

$$1. \quad 28 = \boxed{4} : \boxed{8} - \boxed{5} \cdot \boxed{6} + \boxed{1} - \boxed{9} - \boxed{3} \cdot \boxed{2} + \boxed{7} + \boxed{7}$$

Bunte Kindereien

So kannst du schöne 3D Sterne basteln:



Lege ein Quadrat aus Bastelpapier vor dich hin und falte erst die beiden Diagonalen. Öffne das Papier dann wieder. Drehe das Blatt dann um (ganz wichtig, damit die Form schön sauber wird).

Falte dann die senkrechte und waagrechte Mittellinie, öffne es dann wieder.



Jetzt schneide die senkrechte und die waagrechte Faltlinie etwa bis zur Hälfte zwischen Rand und Mittelpunkt ein. Drehe das Blatt um und falte die neuen Ecken zur Faltlinie. Klebe bei jedem Sternenzacken die eine Dreieckshälfte über die andere.



Wiederhole das Gleiche mit dem anderen Quadrat. Klebe die beiden Sterne

übereinander. Fertig ist der Doppelstern!

Ein Aufruf an alle Gartenbesitzer/innen!

Nach dem Erfolg des 1. Pflanztauschbasars im April dieses Jahres ist diese Aktion auch im kommenden Jahr wieder geplant. Wir bitten nun alle Gartenbesitzer/innen bei den herbstlichen Gartenarbeiten bereits daran zu denken und umzutopfen anstatt wegzuerwerfen. Sie tragen damit weitgehend zum Erfolg dieser Veranstaltung bei und profitieren auch selber von einer reichen Auswahl!

Rückblick auf den erfolgreichen Gesundheitstag in Natternbach

Einen großen Besucheransturm gab es am Samstag, den 06.10.2012 zum Natternbacher Gesundheitstag. Zahlreiche Aussteller und Vereine boten an verschiedenen Ständen Informationen rund um die Gesundheit und alternative Gesundheitsprävention, wie Kinästhetik, Shiatsu, Klangschalenthherapie, Feng Shui, etc.,... an. Viele Produktanbieter stellten sehr eindrucksvoll zur Schau, welche Vielfalt an gesunden, regionalen Nahrungsmitteln in unserer Umgebung produziert werden.

Am Anfang, um 09.00 Uhr, stand eine Wanderung mit Konsulent Josef Limberger, im Rahmen der Aktion „Naturaktive Gemeinde“. Josef Limberger

begeisterte mit seinem naturkundlichen Wissen die interessierte Wandergruppe.

Das auf Initiative der Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“, Frau Hildegard Ruschak, erstellte 99-seitige Büchlein „Was Oma noch wusste,... Haushaltsgeheimnisse aus vergangenen Zeiten“, wurde nach den Begrüßungsworten dem Publikum vorgestellt. Das Büchlein beinhaltet umfangreiches nützliches Wissen – angefangen von Tipps und Tricks für den Haushalt, über Ratschläge für den Garten bis hin zu Informationen über die wichtigsten Heilkräuter und Hausmittel. Zahlreiche Grafiken in dem Büchlein wurden von den Schülern der Hauptschule Natternbach gezeichnet. Der Ratgeber kann zum Preis von € 10,00 beim Gemeindeamt Natternbach oder auch bei Frau Ruschak bezogen werden.



Heidi Aumüller und Hildegard Ruschak mit dem Büchlein „Was Oma noch wusste,...Haushalts-Geheimnisse aus vergangenen Zeiten“

Foto: Max Scheucher

Auf der Bühne der Mehrzweckhalle wurde ebenfalls ein tolles Rahmenprogramm geboten. Angefangen von Zumba- und Pilatesworkshop, bis zum Highlight des Tages – einer Modenschau des Labels „Fairytale“. Die von zwei Eferdinger Damen designte Mode wird aus Biobaumwolle unter fairen Arbeitsbedingungen in Nepal geschneidert und bietet dort vielen Familien ein gesichertes Einkommen.

Kulinarische Köstlichkeiten tischten die Jägerschaft Natternbach mit Wildspezialitäten, sowie thailändische Köchinnen mit Wok-Gerichten auf. Auch die hausgemachten Kuchen und Torten im „Kaffeehaus“ der „Gesunden Gemeinde“ fanden großen Anklang. Im Freigelände vor der Hauptschule wurde ebenfalls ein interessantes Programm geboten. Selber ausprobieren konnte man dort zB. die „Rauschbrille“, den Aufprallsimulator oder auch die E-Bikes. Viele nutzten auch die Gelegenheit, ihr Fahrrad codieren zu lassen.

Das Organisationsteam des Arbeitskreises „Gesunde Gemeinde“ Natternbach durfte mit diesem spannenden, informativen Gesundheitstag einen großen Erfolg feiern und hofft, dass für jeden der zahlreichen Besucher das richtige dabei war.

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ unter der Leitung von Hildegard Ruschak bedankt sich hiermit gleichzeitig bei den vielen Mitwirkenden und Helfern die unentgeltlich gearbeitet haben. Ohne sie wäre eine Veranstaltung in diesem Ausmaß nicht möglich gewesen.

Vielen Dank!

Ein herzliches Dankeschön an Hans Dornetshuber, der die „Gesunde Gemeinde“ mit dem Anbau und der Ernte von Karotten tatkräftig unterstützte.

Norbert Gumpinger und Hans Leitner spendeten die benötigte Menge Äpfel. So wurde es der „Gesunden Gemeinde“ ermöglicht, am Natternbacher Gesundheitstag den Besuchern köstlichen Apfel-Karottensaft zu kredenzen.

Weitere Eindrücke vom Gesundheitstag:



Bürgermeister Josef Ruschak bei der Begrüßung

Foto: Mario Aumüller



Wir bedanken uns bei den Friseuren für das aufwändige Styling unserer Models!

v.l.n.r. Simone Kaufmann, Christian Jobst, Andrea Weißböck

Foto: Hubert Berndorfer

Märchenhafte Mode des Labels „Fairytale“



v.l.n.r. Nikola Hörmann, Ursula Sageder, Sandra Grüneis, Margit Moser

Foto: Mario Aumüller



v.l.n.r. Kerstin Fischbauer, Margit Moser, Melanie Humer, Andrea Mayr, Simone Reitinger

Foto: Mario Aumüller



Daniela Ertl mit ihrer Zumba Gruppe

Bild: Hubert Berndorfer



Aussteller mit regionalen Produkten

Foto: Mario Aumüller

Mehr Fotos unter www.natternbach.at

SO SCHMECKT NATTERNBACH

Das Jahr 2013 beginnt für den Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“ mit einem neuen großen Projekt: **Wir planen, ein Kochbuch zu veröffentlichen!**

„SO SCHMECKT NATTERNBACH“

soll der vielversprechende Titel dieses kulinarischen Werkes lauten. Angedacht ist eine Zusammenarbeit mit allen begeisterten Köchinnen und Köchen der Marktgemeinde Natternbach. Wir bitten euch also, uns euer persönliches Lieblingsrezept, wenn möglich mit Foto (Portrait) zu übermitteln. Treu nach dem Motto: „Das Auge isst mit“, ist auch ein Bild der fertigen Speise, das dem Betrachter Appetit auf mehr macht, gerne bei uns gesehen (jedoch nicht zwingend notwendig).

Wir freuen uns auf eure Einreichungen und sind schon gespannt, welche köstlichen Kreationen oder auch alte, fast vergessene Kochrezepte dieses Buch bereichern werden. Toll wären auch Rezepte mit Ideen für die Resteverwertung. Die Einreichungen per Mail, oder gern auch persönlich bei Marktgemeindeamt Natternbach (Heidi Aumüller): aumuller@natternbach.ooe.gv.at, Tel.: 07278/8255-10. Natürlich nimmt auch die Arbeitskreisleiterin der „Gesunden Gemeinde“, Frau Hildegard Ruschak eure Rezepte gern entgegen (Tel.: 07278/8376).

Mit Elan zum Seniorenturnen

Ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und eine positive Lebenseinstellung sind Voraussetzung um den Körper und Geist gesund zu halten. Das abwechslungsreiche Programm beginnt mit Aufwärmübungen. Das Gleichgewicht wird geschult, ebenso Kräftigungsübungen – ein Nutzen für das zunehmende Alter.

Nütze diese Gelegenheit jeden Donnerstag von 16.30 – 17.30 Uhr in der Mehrzweckhalle in Natternbach.

Es freut sich Übungsleiterin Ernestine Dornetshuber (Tel.: 0680/5527427)

Ordinationseröffnung – Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ich freue mich meine Ordinationseröffnung in Waizenkirchen bekanntzugeben:

Dr. med. univ. Nicole Eder
FA für Gynäkologie u. Geburtshilfe
Marktplatz 9, 4730 Waizenkirchen



Ordinationszeiten:
Mittwoch 16:00 – 19:00 Uhr,
sowie nach tel. Vereinbarung

Terminvereinbarung ab sofort möglich unter:
0699/1131 1301

Natternbacher Gemeindezeitung – IMPRESSUM: Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723 Natternbach, Vischerstraße 1; Redaktion: Bürgermeister Josef Ruschak, Mitarbeiter Gemeindeverwaltung; Herstellungsort Natternbach – Eigendruck; Zielrichtung: unpolitisches Amtsblatt der Marktgemeinde Natternbach