

Altenfeldner Gemeindeinfo



AKTUELLES AUS IHRER GEMEINDE

Juli

Nr. 4/2011



GRATULATION unseren Musikerinnen und Musikern:

Einen ausgezeichneten Erfolg in der Wertungsstufe D erreichte die Musikkapelle Altenfelden mit ihrem Stabführer Karl Höglinger bei der Marschwertung in St. Johann!

INHALTSVERZEICHNIS:

- Die Gesunde Gemeinde informiert
- Granitmarathon 2011
- Schulbeginn- und Schulveranstaltungshilfe
- Wir gratulieren
- Energieberatung
- RK-Sommerkurs 2011
- Bäuerinnen-Ausflug

**Einladung
zum Zwergerl-Treff**
Sonntags um 10.30 - 11.30
Uhr am Sportplatz

10.07.2011

17.07.2011



Die Gesunde Gemeinde informiert zum Jahresschwerpunkt:



So bleibt Ihr Herz gesund!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Nierenschwäche oder Schlaganfall sind auch in Österreich noch immer Todesursache Nummer eins. Für die Entstehung von Gefäßverkalkungen spielen bestimmte Risikofaktoren eine bedeutende Rolle, die oft jahrelang keine Beschwerden verursachen.

Einige Tipps für ein gesundes Herz kennt jeder, wie:

- Mit dem Rauchen aufhören oder besser: "Be smart, don't start!"
- Untertags so viel Bewegung wie möglich ("Stiege statt Lift")
- Sich mit Freunden zum Laufen, Radeln, zügigen Spazierengehen treffen
- Täglich Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzen, Fette vermeiden
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung durchführen
- Bei chronischer Krankheit regelmäßige Verlaufskontrollen beim Spezialisten
- Das individuelle Gesamtrisiko, den Zielwerten entsprechend behandeln

Auszug aus Vortrag von Prim. Dr. Anton Ebner, LKH Rohrbach

Im Gleichgewicht sein ist Herzensbildung

Im Volksmund gibt es viele bildhafte Redensarten, die schon seit langem darauf hinweisen, wie sehr die Psyche und unser Denken das körperliche Wohlbefinden beeinflussen (schweren Herzens sein oder ein gebrochenes Herz haben oder es geht einem etwas zu Herzen usw.). Das Herz wird in vielen Kulturen als Zentrum des Lebens und der Liebe symbolisiert. Herzereignisse stellen einen tiefen Einschnitt in der Lebenswirklichkeit der Betroffenen dar. Nicht selten - aus scheinbar heiterem Himmel - versagt das Herz. Nun stellt sich die Frage: "Ist das wirklich so?"

Zahlreiche Studien weisen daraufhin, dass für Entstehung und Verlauf einer Herzerkrankung psychische und soziale Faktoren maßgeblichen Anteil haben und die den Menschen aus dem Rhythmus bringen und seine Mitte verlieren lassen.

Stress:

Wenn man sich geborgen und geliebt fühlt, hält man nachgewiesenermaßen mehr Stress aus, denn die positive Stimmung setzt positive Hormone frei, die uns weniger anfällig für Stress machen. Wenn wir das Gefühl haben mit Herausforderungen fertig zu werden, haben wir auch körperlich bessere Verarbeitungstendenzen.

Übermäßiges Leistungsstreben:

Durch das Gefühl ausgelaugt und erschöpft zu sein, entsteht der Griff zu falschen Speisen, Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Süßes und auch mangelnde Bewegung.

Kindheit / Persönlichkeit und emotionale Verarbeitungsmuster:
In der Kindheit erlernte Muster

entwickeln sich zu Lebensgrundsätzen, Einstellungen und Werthaltungen, die im Erwachsenenleben zum Teil hinderlich sein können oder unser tatsächliches Wohlbefinden, sowie Möglichkeiten und Talente schmälern.

Innere Verslossenheit:

Verslossenheit, negative Gefühle nicht ausdrücken können, alles in sich hineinfressen, Ärger und Groll und das chronische Gefühl in einer feindseligen Welt zu leben, hat fatale Folgen für das Herz.

Depression und Angst:

Depressive Zustände führen zu einer derartig großen negativen Anspannung im Körper, dass diese ähnlich zerstörerisch wirkt wie Bluthochdruck oder Rauchen.

GRANIT MARATHON 2011 - EM

Mit zahlreichen helfenden Händen konnte in gemeinsamer Arbeit eine Sportveranstaltung der Extraklasse in unserer Region durchgeführt werden. Rückmeldungen internationaler Presse und der Europäischen Top-Sportlern bestätigen dies. Die Kritik fiel äußerst positiv aus. Das begeisterte und freundliche Publikum entlang der Strecke wurde von den Fahrern immer wieder erwähnt. Der Sportklub Kleinzell bedankt sich bei den Privatgrundbesitzern für das Verständnis der Streckenführung und den vielen freiwilligen Helfern entlang der Strecke, es war eine würdige Europameisterschaft!

Die Organisation des GRANIT Marathons 2011

Schulbeginn- und Schulveranstaltungshilfe

Schulbeginnhilfe des Landes Oberösterreich

Mit 100 Euro statt bisher 80 Euro Schulbeginnhilfe werden Familien, deren Kinder erstmalig in die Pflichtschule eintreten, finanziell unterstützt. Aufgrund der sehr teuren Erstausrüstung von Taferlklasslern wird auf diese Weise jenen Familien geholfen, die diese Unterstützung am dringendsten benötigen.

Schulveranstaltungshilfe des Landes Oberösterreich

„Mehrkindfamilien“ stoßen an ihre finanziellen Grenzen, wenn gleich zwei Schulveranstaltungen in einem Schuljahr zusammenfallen“, erläutert LHStv. Franz Hiesl die Beweggründe, warum das Land OÖ. diese Familienunterstützung eingeführt hat. Ansuchen können alle Familien, bei denen zumindest zwei Kinder in einem Schuljahr an mehrtägigen Schulveranstaltungen teilnehmen (zusammengefasst mindestens 8 Schulveranstaltungstage). Anträge liegen in den Schulen und im Gemeindeamt auf und zum Downloaden zu finden unter: www.familienkarte.at/Familienservice/Foerderungen).

Für beide Förderungen wurde der Sockelbetrag zur Berechnung der Einkommensobergrenze spürbar von 700 auf 800 Euro angehoben. Für eine Familie mit 2 Kindern bedeutet dies eine Anhebung um 280 Euro auf ein jährliches Nettoeinkommen von max. 26.880 Euro.

WIR GRATULIEREN

Frau **Dr. Sabine Obermüller**, Almstrasse 1/1 erhielt das Prüfungszertifikat zum „Arzt der Allgemeinmedizin“. Herr **Dr. Horst Schreiber**, Veldenstrasse 12 erhielt das Prüfungszertifikat zum „Facharzt für Chirurgie“.

Wir gratulieren unserer Arbeitskollegin **Christina Radinger** sehr herzlich zu ihrem 50. Geburtstag.



Die Marktgemeinde Altenfelden gratuliert unserem Ehrenbürger, Landtagsabgeordneten a.D. und Bürgermeister a.D., ÖkonR. Karl Lauss, zu seinem 70. Geburtstag!

Am Bild links:

Karl Lauss zwischen Wirtschaftsminister Dr. Reinhold Mitterlehner und LAbg. Georg Ecker

ENERGIEBERATUNG des Energiesparverbandes OÖ

Mit Beginn des Jahres hat es in der Abwicklung der Wohnbauförderung für neue Eigenheime Änderungen gegeben. Für alle, die ein neues Eigenheim errichten wollen, bietet der Energiesparverband weiterhin eine **kostenlose Energieberatung** an.

Der Bau eines Eigenheims ist mit vielen technischen Fragen verbunden, die sich auf die Energiekosten, den Wohnkomfort und die Nachhaltigkeit des Gebäudes auswirken. Umso wichtiger ist eine umfassende und produktunabhängige Energie-Beratung, die hilft die richtigen Entscheidungen zu treffen.

So kommen die „Hauslbauer/innen“ unkompliziert zu einer Energieberatung:

- telefonische Terminvereinbarung unter 0800-205 206 oder eMail an office@esv.or.at
- Beratungsanforderung per Internetformular unter www.energiesparverband.at
- Ohne Termin ist eine Energieberatung in Linz, Landstrasse 45 möglich (Mo-Do: 8.00-16.30, Fr. 8.00-12.30 Uhr)



SOMMERKURS 2011

Für die Ausbildung zum Rettungssanitäter

Nutze die Chance und erlerne einen neuen Beruf!

Schaffe Dir die beste Voraussetzung für Deinen Zivildienst!

Wann? Beginn am Montag, 18. Juli 2011, 08.00 Uhr
Wo? Bezirksstelle Rotes Kreuz Rohrbach
Anmeldung? Bei Hr. Alois Pflieger, 07289/6444-21
Alois.pflieger@o.rotekreuz.at oder www.rotekreuz.at/rohrbach
Fass Dir ein Herz und werde freiwillig beim Roten Kreuz!

EINLADUNG zum BÄUERINNENAUSFLUG

*** Haubi's Wunderwelt des Backens**

*** RIESS KELOMAT Werk und**

*** „Fuchsien VRONI“**

am Dienstag, 12. Juli 2011

Die Fahrt beginnt um 7.00 Uhr in Altenfelden mit Fa. Pernsteiner nach Linz – Amstetten bis nach Petzenkirchen – Besichtigung und Verkostung in Haubi's Erlebnisbäckerei (Steinofenbrot, Bioprodukte, Brot und Gebäck) – weiter nach Ybbsitz – Besichtigung und Führung in Riess Werk (Kelomat und Emailgeschirr) samt Einkaufsmöglichkeit – anschließend Mittag – am Nachmittag Fahrt durch das schöne Pielachtal nach Loich zur Fuchsien Vroni – Führung durch den Schaugarten mit Einkaufsmöglichkeit – Rückfahrt über Strengberg – gemütliche Einkehr beim Mayr z'Grub – Ankunft in Altenfelden um ca. 20.30 Uhr

Preis inkl. Bus und Eintritt: € 28,--/Person

Anmeldungen bei: Elfriede Gahleitner, Tel. 7854 oder Greti Schlögl, Tel. 6320