An einen Haushalt ! Amtliche Mitteilung ! Verteilt durch Post.at !

Altenfeldner Gemeindeinfo

AKTUELLES AUS IHRER GEMEINDE

September ***Nr. 5/2011***

INHALTSVERZEICHNIS:

- Die Gesunde Gemeinde informiert
- Humus-Verkauf
- Nah & Frisch – neue Geschäftsführung
- Blutspendeaktion
- Tageselternausbildung
- Fernsehen aus der Region Mühlviertel
- Oktoberfest 2011
- Vielfalt Nutzen Lernen

Foto oben: ***„Die Natur verstehen lernen“*** – unter diesem Motto hat die Jägerschaft Altenfelden ein Nachmittagsprogramm für die Ferienspiele 2011 organisiert. Die Kinder wurden nach kurzer Einführung mit dem Bummelzug von der Volksschule abgeholt und in den Tierpark Altenfelden gefahren. Dort konnten die Kinder hautnah die Tiere und die Natur beobachten und bei einem naturkundlichen Spiel ihr Wissen gleich testen. Danke im Namen der Kinder der Jägerschaft Altenfelden!

Die Gesunde Gemeinde informiert zum Jahresschwerpunkt:
HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

STRESS – Weniger Ärger, mehr Erholung

Nehmen sie sich Zeit zum Entspannen! Stress bedeutet für jeden Menschen etwas anderes – aber welche Faktoren sie auch belasten: Mit Stress bewusster umzugehen, kommt ihrer Gesundheit – unter anderem auch dem Blutdruck und dem Herz – zugute. Alltagsstress und ungesunder Lebensstil bedingen einander oft gegenseitig. Wenig Schlaf, kaum Bewegung, falsche Ernährungsgewohnheiten in einem hektischen Tagesablauf – die Spirale beginnt sich zu drehen. Finden sie heraus, was sie besonders stresst: Arbeitsüberlastung? Private Sorgen? Zeitnot? Vielleicht können sie die eine oder andere Situation so verändern, dass der Stress gar nicht erst aufkommt. Und wenn er sie doch wieder einholt: Halten sie kurz inne, atmen sie tief durch und hören sie in sich hinein. Was hat sie jetzt gerade besonders belastet? Und was können sie beim nächsten Mal daran ändern?

Entspannung heißt nicht unbedingt, sich zurückzulehnen und nichts tun. Für jeden Menschen ist etwas anderes entspannend. Wichtig ist herauszufinden, was einem selbst gut tut. Z.B. ein ausgiebiger Spaziergang, eine Runde Sport, ein gemütlicher Tratsch mit Freunden, im Garten arbeiten, ein gutes Buch lesen und abschalten, etc. Im Prinzip kann alles, was einem gut tut, entspannend sein! Hier ein paar einfache Tipps zur Stressvermeidung:

- Teilen sie sich Ihre Zeit sinnvoll ein – nehmen sie sich nicht zuviel auf einmal vor.
- Es muss nicht immer alles perfekt sein!
- Achten sie auf ihre eigenen Bedürfnisse und zeigen sie es, wenn ihnen etwas zuviel wird!
- Regelmäßige Bewegung macht den Kopf frei und tut dem Körper gut!
- Tun sie sich jeden Tag etwas Gutes – sie verdienen es!
- Begegnen sie anderen freundlich und achten sie auf positive Gedanken!
- Denken sie am Morgen nach dem Aufwachen bewusst an jene Dinge, auf die sie sich an diesem Tag freuen können.

HUMUS

Altenfeldner Gemeindebürger können Humus erwerben, um € 5,--/m³. Bei Interesse bitte am Marktgemeindeamt Altenfelden unter 07282/5555 melden!

Neue Geschäftsleitung bei Nah & Frisch

Seit 1. August gibt es eine neue Geschäftsleitung bei Nah & Frisch in Altenfelden. Frau Johanna und Herr Walter Nigl aus Sarleinsbach leiten nun das Kaufhaus. Frau Nigl war 13 Jahre in der Bäckerei Pumberger in Niederkappel beschäftigt und Herr Nigl arbeitet seit 21 Jahren bei der Fa. Pfeiffer.

Wir bedanken uns bei Familie Nigl für die Übernahme und den Erhalt des Nahversorgers im Ortszentrum. Dank auch an Herrn Wolfgang Benischko für die bisherige Führung und wir wünschen ihnen allen, alles Gute für die Zukunft!

Am Foto oben von links nach rechts: Walter Nigl, Johanna Nigl, Marlisa Großhaupt, Tamara Leitenberger, Pichler Kerstin, Helene Rauöcker und Anna Kobler.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Der Blutspendedienst vom Roten Kreuz **für OÖ lädt Sie herzlich ein zur**

BLUTSPENDEAKTION

in der Marktgemeinde Altenfelden

Mittwoch,	**14. September 2011**	**von 15:30 - 20:30 Uhr**	**Marktgemeindeamt**
Donnerstag,	**15. September 2011**	**von 15:30 - 20:30 Uhr**	**Marktgemeindeamt**

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!
Blut spenden können alle gesunden Personen im **Alter zwischen 18 und 65 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte,** als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** oder Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie *sollten* in den letzten 3-4 Stunden *vor* der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und *nach* der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn folgendes zutrifft:

- Einnahme v. Blutdruckmedikamenten
- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:
- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.

In den letzten 3 Tagen:
- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:
- Zahnbehandlung
- Zahnsteinentfernen

In den letzten 4 Wochen:
- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt, Darminfektion bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, Schluckimpfung, BCG, etc.
- Zeckenbiss
- Einnahme von Antibiotika, Schmerzmittel

In den letzten 4 Monaten:
- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:
- Aufenthalt in Malariagebiet

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Hotline: 0800 / 190 190** bzw. die **e-mail Adresse** office@blutz.o.redcross.or.at zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.o.roteskreuz.at erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Spende Blut – Rette Leben!

Der Gemeindearzt:
MedR. Dr. Karl Schaubmayr eh.

Der Bürgermeister:
Franz Trautendorfer eh.

TAGESELTERNAUSBILDUNG 2011

Der Familienbund hat sich zum Ziel gesetzt, das Modell Familie mit aller Kraft zu unterstützen. (Flexible) Kinderbetreuung spielt hier eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund startet am **16. September 2011** eine Tagesmütter/-väterausbildung um die Betreuungsqualität in OÖ weiter zu stärken. Am Lehrgang teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, die einen Pflichtschulabschluss besitzen und Freude am Umgang mit Kindern haben. Die Ausbildung umfasst insgesamt 160 Unterrichtseinheiten und beinhaltet im Vergleich zu anderen Tagesmütterausbildungen in OÖ erstmalig auch ein Praktikum. In Folge strebt der Familienbund auch eine Vermittlung der ausgebildeten Tagesmütter/-väter an.
Ausbildungsort: Bildungshaus St. Magdalena, 4040 Linz
Kontakt und Anmeldung: OÖ Familienbund, Hauptstrasse 83-85, 4040 Linz, Tel. 0732/603060 DW 12 od. 17, e-Mail: kinderbetreuung@ooe.familienbund.at oder Internet www.ooe.familienbund.at/kinderbetreuung

Interessante Beiträge aus unserer Marktgemeinde von den letzten 3 Jahren kann man sich im Internet auf der Homepage Mühlviertel.TV ansehen. Siehe Einschaltung rechts!

Durch den Kauf einer Vorverkaufs-Eintrittskarte nimmt man automatisch an der Verlosung von tollen Preisen teil. Hauptpreis: eine Flugreise nach London und viele weitere tolle Sachpreise winken.

Vielfalt Nutzen Lernen

Das Lehrgangsangebot „Vielfalt Nutzen Lernen“ vom ALOM Frauen Trainings Zentrum Rohrbach bietet Frauen auf vielfältige Art und Weise die Möglichkeit, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern sowie Fähigkeiten im Umgang mit dem Computer zu erwerben.
Der Kurs richtet sich an Frauen mit nicht deutscher Muttersprache.
Das Seminar ist für die Teilnehmerinnen kostenlos. Für Anmeldungen und Rückfragen steht Ihnen die Kursleiterin Gilda Petzold, unter der Telefon-Nr. 07289/4126 zur Verfügung.