



Ausgabe 2 | Februar 2021

VORDERWEISSENBACHER AMTSBLATT

INFORMATIONEN DER MARKTGEMEINDE VORDERWEISSENBACH

Marktgemeinde Vorderweissenbach | Hauptstraße 4a | 4191 Vorderweissenbach | Tel. 07219/6055 | Fax DW 20 | E-Mail: gemeinde@vorderweissenbach.at | www.vorderweissenbach.at

Aus dem Inhalt

- familienfreundliche-gemeinde
- Landwirtschaftskammerwahlergebnis
- Teamerweiterung am Marktgemeindeamt
- Eingeschränkter Parteienverkehr
- Fotoclub - neuer Internet-Auftritt
- Gesunde Gemeinde
- Verordnung einer neuen Straße
- Zivilschutz-Tipp
- Info des Bezirksabfallverbandes
- ÖKL-Webinar
- Glasfaserinternet
- Hunde-Sachkundeseminar
- Mitteilungen
- Sonstiges



Foto: Fotoclub

**Das war der Faschingsumzug 2020 in Vorderweissenbach!
Erinnern wir uns daran zurück und freuen uns umso mehr auf den Fasching 2022!**

Heia is da Fosching aundas ois bisher, weil plötzlich kumt do der Virus daher.

Hoitn ma olle de Maßnahmen ei, daun hoafsts nächstes Joah wieder fröhlich „lei lei“.



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Marktgemeinde Vorderweissenbach.
Bildnachweis: Marktgemeinde Vorderweissenbach, Land Oberösterreich, privat. Angaben zur Offenlegung nach § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.vorderweissenbach.at/impressum. Angaben zum Datenschutz finden sie unter www.vorderweissenbach.at/datenschutz.

**Liebe Gemeindebürgerinnen,
liebe Gemeindebürger,**

der Fasching ist da - der Faschingsumzug bleibt aber leider aus.

Wir alle sehnen uns zurück zur Normalität. Doch wie bei vielen anderen Dingen bleibt leider auch der Fasching nicht von der aktuellen Situation verschont.

Wichtiger denn je ist es jetzt unsere **Gedanken positiv zu stimmen**.

So lasst uns nicht wehmütig sein, erinnern wir uns lieber an den lustigen Faschingsumzug im Vorjahr.

Denken wir an die Freunde und Bekannten mit denen wir ohne Bedenken gefeiert haben. Sehen wir zurück auf die **heitere, ausgelassene Stimmung**. Erfreuen wir uns an den vielen einfallreichen, bunten und lustigen Kostümierungen. Fotos vom Vorderweissenbacher Faschingsumzug 2020 (und davor) findet ihr übrigens auf unserer Homepage unter <https://www.vorderweissenbach.at/marktgemeinde/bildergalerie/faschingsdienstag/>

Wir freuen uns schon den nächsten Fasching wieder mit euch gemeinsam zu feiern.

Bleibt gesund!

Das Team vom Marktgemeindeamt.



Gedruckt nach den Richtlinien „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Bad Leonfelden, UW 1093

Ämtliche Mitteilung
Zugestellt durch Österreichische Post

Geburten

Chiara

Eltern:
Franziska Hahn & Patrick Thumfart

Janik

Eltern:
Kerstin Sandra & Daniel Nimmervoll

Laura

Eltern: Daniela & Philipp Haudum

Geburtstage

65. Geburtstag

Edith Schuster
Piberschlag 40

70. Geburtstag

Marianne Thorwartl
Geierschlag 5/2

80. Geburtstag

Heiner Igel
Amesschlag 10/2

90. Geburtstag

Hermine Enzenhofer
Schönegg 11/2

Todesfall

Alfred Enzenhofer,
Mitterbrunnwald 3/1
im 55. Lebensjahr

Franz Hofer
Stumpten 21
im 90. Lebensjahr

Highlights mit der OÖ Familienkarte

In den kommenden Monaten werden für alle OÖ Familienkarten-Inhaber wieder **tolle Aktionen** angeboten.

Alle Informationen zu den aktuellen Aktionen der OÖ Familienkarte findet ihr zeitgerecht auf

www.familienkarte.at.



Redaktionsschluss für das nächste Amtsblatt: **1. März 2021**



Landesfamilienpreis Felix Familia

„Felix Familia“ ist eine **Auszeichnung**, die alljährlich vom **Land Oberösterreich** für besonders **familienfreundliche Projekte** vergeben wird.

8.2.2021 und endet am 2.4.2021)

Der **Sieger** erhält einen **Geldpreis** in Höhe von 3.000,- Euro sowie als Sachpreis die **Bronzestatue** „Felix Familia“ des Bildhauers Mag. Klaus Liedl. Als zweiten Preis vergibt das OÖ Familienreferat 2.000,- Euro. Der dritte Preis ist mit 1.000,- Euro dotiert.

Viele kreative und interessante **Projekte, Ideen und Initiativen** tragen dazu bei, dass sich die Familien in unserem Land besonders wohl fühlen.

Mit dem **Landesfamilienpreis** wird ein wesentlicher Beitrag zur Gestaltung des Familienlandes Oberösterreich geleistet und den Bedürfnissen unserer Familien entgegengekommen.

Wir laden alle familienorientiert arbeitenden Einrichtungen, Vereine und Non-Profit-Organisationen sowie Schulen, Kindergärten, Heime, Pfarren und kirchliche Institutionen ein, sich mit familienfreundlichen Projekten an diesem Wettbewerb zu beteiligen und sich so die Chance auf eine landesweite Prämierung zu eröffnen.

Die Einreichungen können über die Marktgemeinde Vorderweissenbach abgewickelt werden.

(Die Einreichphase beginnt am



Auszeichnung „Felix Familia“

Vorderweissenbach hat gewählt!

Landwirtschaftskammerwahl 24.01.2021 - Wahlergebnis Vorderweissenbach

Marktgemeinde Vorderweissenbach	OÖBB	UBV	FB	SPÖ	GRÜNE	SUMME
Stimmen	214	76	11	23	35	359
Prozent	59,61	21,17	3,06	6,41	9,75	100

- 764 Wahlberechtigte
- 362 abgegeb. Stimmen
- 359 gültige Stimmen
- 129 ausg. Briefwahlkarten
- 47,38% Wahlbeteiligung
- 3 ungültige Stimmen

Teamerweiterung am Marktgemeindeamt

Sabine Schauer aus **Reichenthal** unterstützt **seit 1. Februar 2021** das Team am Marktgemeindeamt und ist ab nun hinsichtlich nachstehender Angelegenheiten für euch da:

- Gesunde Gemeinde
- Gesundheitspolizei
- Sozialwesen (Heizkostenzuschuss, Sozialversicherungsangelegenheiten, Betreutes Wohnen, 24 Stunden-Betreuung, diverse Anträge, etc.)
- Telefon- und Rundfunkgebührenbefreiung
- Veranstaltungswesen (Bewilligung, Bescheide, Terminkoordination, Veröffentlichungen, Veranstaltungskalender, Schmankeertipps, etc.)



Sabine Schauer
Montag, Dienstag und Donnerstag
07219 6055 - 24
sekretariat@vorderweissenbach.at

Wir heißen Sabine recht **herzlich Willkommen** und wünschen ihr viel Freude in ihrem neuen Tätigkeitsbereich.

Freie Wohnungen

Im LAWOG-Wohnhaus **Uferstraße 17/2** ist eine 3-Raumwohnung, 74,55 m², Erdgeschoß, 2 Standplätze, Zentralheizung **ab 01.06.2021** beziehbar. Die Bruttomiete beträgt € 634,18 inkl. Heizung, der Eigenmittelanteil beträgt € 2.107,12.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/5** ist eine 2-Raumwohnung, 63,02 m², 2. Stock, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar. Bruttomiete: € 600,76 inkl. Heizung, der Eigenmittelanteil beträgt € 1.085,48.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/2** ist eine 3-Raumwohnung, 78,04 m², Erdgeschoß, Standplatz, Zentralheizung **ab 01.03.2021** beziehbar. Die Bruttomiete beträgt € 643,36 inkl. Heizung, der Eigenmittelanteil beträgt € 1.434,04.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/6** ist eine 3-Raumwohnung, 78,10 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar. Die Bruttomiete beträgt € 628,44 inkl. Heizung, der Eigenmittelanteil beträgt € 1.402,61.

Nähere Infos zu den Wohnungen am Marktgemeindeamt bei AL Thomas Dollhäubl, DW 11

Erdgeschoßwohnung **ab sofort** zu vermieten. Ortsrand, Südhang, Ortskern gut zu Fuß erreichbar. Gesamtfläche 67 m² (Abstellraum, Bad, WC, Schlafzimmer, Wohnküche, PKW Stellplatz). Die Bruttomiete beträgt € 385,00 zzgl. Betriebskosten.

Nähere Infos bei Robert Wipplinger, 0664 / 45 41 225

Wohnung in **Hauptstraße 3** ab April beziehbar. 70 m² + Balkon und Terasse; PKW Stellplatz, teilmöbliert. Die Bruttomiete beträgt € 550,00 zzgl. Betriebskosten. Kautions € 1.000,00.

Nähere Infos bei Christian Nimmervoll, 0699 / 10 88 88 85

Eingeschränkter Parteienverkehr am Marktgemeindeamt

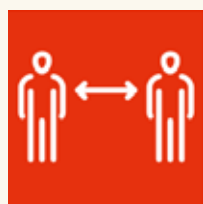
Am Marktgemeindeamt ist weiterhin nur **eingeschränkter Parteienverkehr**, die Mitarbeiter sind während den Amtsstunden selbstverständlich **telefonisch** oder per **E-Mail** erreichbar!

Es wird daher ersucht, **behördliche Angelegenheiten telefonisch oder online** (gemeinde@vorderweissenbach.at) zu erledigen.

Sollte es unbedingt notwendig sein das Marktgemeindeamt persönlich aufzusuchen, ersuchen wir um **Terminvereinbarung!**

Im Falle des persönlichen Kontaktes ist beim Betreten des Amtsgebäudes zu beachten, dass eine **FFP2-Maske** verpflichtend zu tragen ist, die **Hände zu desinfizieren** sind und ein **2-Meter-Abstand** einzuhalten ist.

Nutzt bitte auch die Online-Formulare auf der Homepage unter „Service/Formulare & Downloads“ bzw. sind über die App „oesterreich.gv.at – Dokument und Recht“ einige Services zu nutzen!



Fotoclub Vorderweißenbach mit neuem Internet-Auftritt

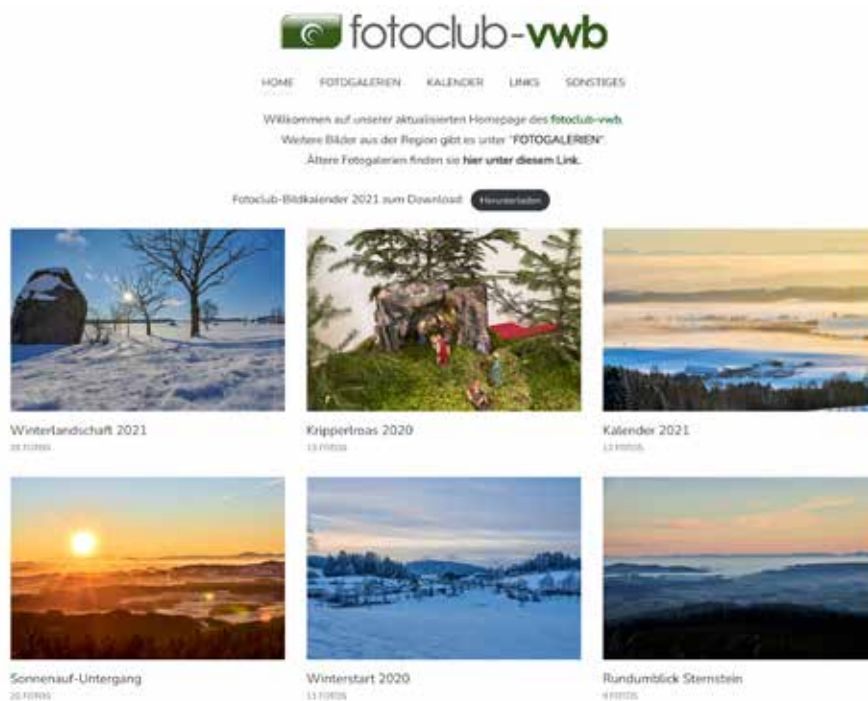
Seit Dezember 2020 zeigt sich die Homepage (www.fotoclub-vwb.at) der engagierten Hobbyfotografen des Fotoclubs Vorderweißenbach in einem neuen Kleid. Damit wurde insbesondere einer klar strukturierten Darstellung der vielfältigen fotografischen Arbeiten Rechnung getragen.

Seit vielen Jahren setzen wir uns bei regelmäßigen Treffen mit dem Thema der Fotografie – von der Bildgestaltung bis zur Bildbearbeitung – auseinander. Die Marktgemeinde Vorderweißenbach als Teil der Region Sterngartl steht im Zentrum der fotografischen Arbeiten und so bietet diese Region immer wieder reizvolle Motive für Fotos aus Natur, Kultur und Zeitgeschehen, auch in den aktuell herausfordernden Zeiten.

Nachdem es COVID-19-bedingt für das Jahr 2021 keinen Veranstaltungskalender gibt, hat der Fotoclub trotzdem ein Kalenderprojekt mit reizvollen Motiven umgesetzt. Diesen Kalender gibt es sowohl zum Download über die neu

gestaltete Homepage als auch in gedruckter Form, allerdings nur in limitierter Anzahl.

Ein Besuch auf der neuen Website www.fotoclub-vwb.at zahlt sich auf jeden Fall aus.



Rezepttipp:

Gemüse-Reis-Laibchen mit Joghurt-Dip



Foto: Gesundes Oberösterreich

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g gekochter Vollkornreis (ca. 50 g roh)
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 200 g Karotten, geschält und grob gerieben
- 200 g Lauch, in feine Ringe geschnitten

- 200 g Maiskörner
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL geschroteter Leinsamen mit
- 4 EL Wasser gemischt
- Salz, Pfeffer
- Vollkornbrösel
- 1 EL Öl zum Bepinseln

- 250 g Joghurt 1 %
- Curry
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

Gemüse mit Reis vermischen. Mehl und Leinsamen-Mischung unterrüh-

ren und würzen.

Soviel Brösel dazugeben bis sich die Masse gut formen lässt. Mit feuchten Händen Laibchen formen, auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen, mit Öl bepseln und im Rohr bei ca. 180°C ca. 20 Minuten backen.

Schon gewusst:

Leinsamen sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und haben eine blutdrucksenkende Wirkung. Sie beeinflussen auch die Blutfettwerte positiv und wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauferkrankungen.

Quelle:

www.gesundes-oberoesterreich.at



Herzlichen Glückwunsch zur Pensionierung!

Die Marktgemeinde Vorderweissenbach bedankt sich sehr herzlich bei Herrn **Peter Kumpfmüller** für die jahrelange gute Zusammenarbeit.

Seit über 15 Jahren nimmt die Marktgemeinde Dienstleistungen von **pro mente OÖ** in Anspruch und schätzt diese Einrichtung sehr.

Durch sein Engagement gab er vielen psychosozial beeinträchtigten Menschen Halt und half ihnen, wieder in einen Arbeitsrhythmus zurück finden zu können.

Die Marktgemeinde Vorderweissenbach wünscht Herrn Kumpfmüller, dass er den Ruhestand in Gesundheit genießen und so manchen Lebensraum noch wahr werden lassen kann.



Foto: Marktgemeinde

Alles Gute! Peter Kumpfmüller

Haustüre abzugeben

Voraussichtlich im März wird die Haustüre beim Postpartner (Hintereingang bei der Postanlieferung) ausgetauscht.

Interessenten können die Haustür gegen Selbstausbau und einen geringen Betrag erwerben. Die Vergabe erfolgt an den Höchstbietenden.

Angebote bis zum 01.03.2021 an das Marktgemeindeamt Vorderweissenbach z.H. Julia Keplinger, 07219 6055 - 14 oder gemeinde@vorderweissenbach.at.

Verordnung einer neuen Straße

Die Gemeinde beabsichtigt einen Teil der Grundstücke Parz. Nr. 560/11, 561/2, 567/1, 566/2, 568, 569, 558, 559/1, 559/2, 554, 555/2, 556, 557, 553, 551 und 550, alle KG Amessschlag, zur öffentlichen Straße zu erklären.

Es handelt sich um den Güterweg Zufahrt zu den Häusern Sonnberger, Eberhardschlag 3 und Dumfart, Eberhardschlag 4.

Ebenfalls ist beabsichtigt einen Teil des Grundstückes Parz. Nr. 73/11, KG Oberweissenbach, zur öffentlichen Straße zu erklären. Es handelt sich dabei um die Verlängerung der Pfarrhofstraße zur Erschließung von Baugründen.

Die Planunterlagen, der Umweltbericht und die Stellungnahme der Umweltanwaltschaft liegen zur öffentlichen **Einsichtnahme bis 04.03.2021** auf.

Jedermann, der berechnete Interessen glaubhaft macht, kann schriftliche Anregungen und Einwendungen beim Marktgemeindeamt einbringen.



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

FFP-2 MASKEN: VERWENDUNGSHINWEISE

Richtigen Gebrauch vorausgesetzt, fangen FFP2-Masken bis zu einem hohen Grad infektiöse Aerosole in der Luft ab. Die Masken schützen sowohl den Träger als auch das Umfeld und besser als beispielsweise Stoffmasken oder der herkömmliche Mund-Nasen-Schutz. Für den vernünftigen, sparsamen Gebrauch finden Sie hier Tipps, weitere Infos gibt es auf www.zivilschutz-ooe.at/ffp2.



- Vor dem Auf- und nach dem Absetzen Hände waschen!
- Experten raten zu 7 FFP2-Masken - eine für jeden Wochentag - denn in 7 Tagen Aufbewahrung verringert sich die Menge der infektiösen Coronaviren auf ein akzeptables Maß, was eine Wiederverwendung ermöglicht. Hängen Sie dafür die Masken an einem trockenen Ort, mit der Innenseite der Maske nach oben, auf. Nach 4 Wochen wiederkehrender Nutzung sollten die Masken dann verpackt entsorgt werden.
- Wenn Sie keine 7 Masken zur Verfügung haben: Laut einer Studie der Uni Münster kann man seine FFP2-Maske im Backrohr desinfizieren - dazu muss sie mindestens 1 Stunde lang bei 80° (Ober- und Unterhitze) im Backofen bleiben.
- Die gängigen Modelle sind Einwegprodukte und schützen, je nach Durchfeuchtung, bis zu vier Stunden. Ist die Maske komplett durchfeuchtet (oder es wurde gehustet oder geniest) muss sie entsorgt werden.
- Bedenken Sie, dass sich die Viren laut Studien je nach Material bis zu 72 Stunden oder länger auf Oberflächen halten können.
- Die Maske darf **kein Ventil** haben und muss eng am Gesicht anliegen - was bei einem Bartträger schwierig ist (dennoch haben die FFP2-Masken auch bei Bartträgern eine bessere Wirkung als gewöhnlicher Mund-Nasen-Schutz).

Wie erkenne ich sichere Masken

- **CE-Kennzeichnung** plus vierstellige Kennnummer: Diese zeigt an, dass die Maske eine erfolgreiche Überprüfung durchlaufen hat.
- Angabe der Europäischen **Norm EN 149**: Sie stellt sicher, dass die Maske dicht genug ist, um ausreichend Partikel zu filtern und durchlässig genug, um ohne übermäßige Anstrengung atmen zu können.
- Beim Kauf im Internet sollten Sie vorsichtig sein: Es sind immer wieder Fälschungen im Umlauf!

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Beachten Sie auch die Erzeugerhinweise. Alle aktuellen Maßnahmen finden Sie auf der Homepage www.sozialministerium.at.

SELBSTSCHUTZ IST DER BESTE SCHUTZ.

SORGEN SIE FÜR NOTFÄLLE VOR.
www.zivilschutz-ooe.at



Info des Bezirksabfallverbandes: Getrennte Sammlung von alten XPS-Dämmplatten

Früher wurden **XPS - Dämmstoffplatten mit (H)FCKW** geschäumt. Sie sind als **gefährlicher Abfall** einzustufen und als solcher **gesondert zu entsorgen!**

Über die Auswirkungen von Treibgasen aus FCKW auf die Umwelt weiß man mittlerweile Bescheid - diese sind Hauptverursacher für die Zerstörung der Ozonschicht. Die Ozonschicht dient als natürliche Schutzschicht für die Erde und schirmt schädliche UV - Strahlung ab.

So schadstoffarm wie möglich werden die Platten in der **Sonderabfallver-**



JA	NEIN
<p>XPS*- Dämmplatten ALT</p> <ul style="list-style-type: none"> - vergilbt, gealtert, verwitterte Oberfläche, nur geringe Anhaftungen wie Putz, Kleber, Farbe, etc. - von Sanierungs- und Abbruchbaustellen <p style="font-size: small;">* XPS (Extrudiertes PolyStyrol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Neue XPS-Dämmplatten und Zuschnitte von neuen Platten ⇒ ZU RESTABFALL BZW. ZU SPERRIGE ABFÄLLE - XPS-Verbundstoffe (mit Mineralwolle/ PU-Schaum) ⇒ ZU KONZESSIONIERTE ENTSORGUNGSUNTERNEHMEN - EPS-Styropor ⇒ EIGENE ABFALLART - Fleisch- und Obsttassen, Styroporflocken (XPS) ⇒ ZU SONSTIGE KUNSTSTOFFVERPACKUNGEN

brennung der Wien Energie entsorgt. Das ist sehr kostenintensiv und daher muss für die Entsorgung von alten XPS - Dämmplatten ab 1. März ein Betrag von € 5,50 brutto entrichtet werden! Neue XPS - Dämmplatten bzw. Zu-

schnitte davon können im Restabfall (kleinere Stücke) oder im ASZ beim sperrigen Abfall entsorgt werden.

Keine Annahme von gewerblichen Mengen!

ÖKL-Webinar: Treibstoffsparen und Energieeffizienz in der Landwirtschaft

Mit: Ing. Christoph Wolfesberger (Landtechnikexperte LK NÖ)
Wann? Mittwoch, 24. Februar 13:30 bis ca. 15:30
Wo? In Ihrem Wohnzimmer – online
Teilnahmegebühr: € 19 (mit landw. Betriebsnummer)

In der österreichischen Landwirtschaft werden jährlich rund 250 Millionen Liter Diesel verbraucht. Der Großteil des Dieselbedarfes entsteht durch den Betrieb von Traktoren und Erntemaschinen.

Um Diesel und somit Kosten zu sparen und zugleich die Umweltbelastung zu reduzieren, gibt es in der Landwirtschaft viele Möglichkeiten. Einige sind leicht und sofort umsetzbar, andere Maßnahmen sind bei einer betrieblichen Neuplanung oder bei der Neuanschaffung einer Maschine zu berücksichtigen.

Ing. Christoph Wolfesberger wird im ÖKL- Webinar anhand eines Filmes und mit einem Vortrag aufzeigen, wo und wie Betriebsmittel in der Landwirtschaft eingespart werden können und worauf es zu achten gilt. Es wird die Möglichkeit zum Mitdiskutieren und Fragen geben.

ANMELDUNG: <https://oekl.at/webshop/veranstaltungen/>
 (für Landwirte mit Betriebsnummer, Multiplikatoren und Berater -> bitte geben Sie bei der Anmeldung im Feld „Firma“ die Betriebsnummer oder Ihre Organisation bekannt)

Weitere Infos finden Sie auf: <https://oekl.at/oekl/bildungsprogramm/seminare/webinar-treibstoffsparen-02-2021/>

Glasfaserinternet wähle JETZT den passenden Serviceprovider

Aktuell werden Informationsschreiben und Emails der Firma **FiberEins TK GmbH** in Kooperation mit der Fiber-Service OÖ GmbH an alle für das Glasfaserinternet angemeldeten Haushalte versendet.

Gleichzeitig wird den Haushalten das mit der FIS OÖ vereinbarte **Herstellungsentgelt** für den Glasfaseranschluss vorgeschrieben.

Nach Überweisung wird eine sogenannte „**Open Access ID**“ (Buchstaben/Ziffernkombination) mitgeteilt. Diese eindeutige Bezeichnung des Glasfaseranschlusses wird für die Bestellung eines Services bei einem der Serviceprovider benötigt.

Alle **Serviceprovider** findet ihr nachstehend oder unter **www.fibereins.at/fibereins-projekte/4191-vorderweissenbach**

Serviceprovider für Privatkunden:



Serviceprovider für Firmenkunden:



Stellenangebote

Die **TOBIAS TUMFART GmbH** ist auf der Suche nach:

Büro-Mitarbeiter/in
Teilzeit (16-20 Std.)

Aufgaben:

- Administrative & organisatorische Unterstützung
- Durchführung von Bestellungen
- Interne und externe Schnittstelle des Unternehmens
- Unterstützung in der Buchhaltung

Anforderungen:

- Ausgezeichnete Kenntnisse in Deutsch & Englisch
- Gute PC-Kenntnisse (MS Office – Programme)
- Dynamische & teamfähige Persönlichkeit
- Freude am Umgang & der Kommunikation mit Kunden
- Selbstständige Arbeitsweise

Bewerbung an:

TOBIAS TUMFART GmbH
Unterwaldschlag 37,
4183 Oberneukirchen
office@tumfart.at
www.schafwolldämmung.at

Der **Sozialhilfeverband Urfahr-Umgebung** ist auf der Suche nach:

**Leitung des
Betreuungs- und Pflegedienstes**
(Vollzeitbeschäftigung)
Dienstzuteilung
Bezirksseniorenhaus
Bad Leonfelden
Dienstbeginn Mai 2021

Bewerbungsbögen und weitere Auskünfte unter 0732/731301/72477 oder unter www.shvuu.at

Bewerbungen sind schriftlich an die Geschäftsstelle des Sozialhilfeverbandes Urfahr-Umgebung Peuerbachstraße 26, 4041 Linz unter Verwendung des Bewerbungsbogens **bis spätestens 14.02.2021** zu übermitteln.

Sachkundeseminar für Hundehalter

Wann:

DO, 25.02.2021, 18:00 – 21:00 Uhr

Wo:

online über Zoom

Organisation:

TOGETHER Hundetraining
Mag. Brita Ortbauer
4020 Linz

Vortragende:

Tierarzt Dr. Alexander Peterek
Hundetrainerin Mag. Brita Ortbauer

Kosten: 35,- Euro

Anmeldung und Information:

Telefon: 0650 / 900 6 800
E-Mail: together@hundetraining.cc
www.hundetraining.cc

Alt aber keinesfalls ohne Nutzen



Die Lions sammeln in Österreich alte Brillen. Diese Brillen werden von den Schülerinnen und Schülern der Optiker-Berufsschule Hall in Tirol repariert, vermessen und katalogisiert.

Der Weitertransport erfolgt nach **Burkina Faso**, wo es eine Kooperation mit der ersten Optikerschule in Westafrika gibt.

Fehlsichtigen Menschen kann mit diesen Spendenbrillen geholfen werden ihren Alltag zu meistern.

So erfüllt die Lions-Aktion einen doppelten Zweck: Erstens kommen die Brillen dorthin, wo sie gebraucht werden, zweites dient unsere Aktion der Lehrlingsausbildung in Österreich.

Sammelboxen stehen hierfür am Marktgemeindeamt im Foyer.



Schlaf gut – auch zu Zeiten von Corona

Zukunftssorgen und Alltagsstress – viele aktuelle Herausforderungen können den Schlaf stören. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Bringen Sie *Routine in den Alltag* und stehen Sie täglich zur gewohnten Zeit auf.
- ☺ *Werden Sie tagsüber aktiv*. Gehen Sie Hobbies nach, bewegen Sie sich, besprechen Sie Sorgen mit Freundinnen und Freunden oder lernen Sie etwas Neues (z.B. eine neue Sprache). Aber vermeiden Sie Nickerchen am Tag, vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ *Kommen Sie abends zur Ruhe*. Lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen. Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen.
- ☺ Essen Sie abends nur *leichte Mahlzeiten* und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke!
- ☺ *Selbsthilfe bei nächtlichem Gedankenkarussell*: Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen. Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen! Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte *Schäfchen-Zählen* sowie Entspannungstechniken oder Meditation helfen abzuschalten.
- ☺ *Vorsicht bei Selbstmedikation!* Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!

Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten!

Wenn Ihre Schlafprobleme mehrere Tage hintereinander über Wochen hinweg andauern oder Sie von Sorgen und Ängsten geplagt sind, suchen Sie ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe.