



Ausgabe 10 | Oktober 2025

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

- Sicherheit am Schulweg
- Gem2go-App
- ID-Austria Beantragung
- eZustellung und „Mein Postkorb“
- Personaländerung
- Adventmarkt 2025
- Mobilitätswoche
- Geburt/Geburtstag/Sterbefälle
- News aus der Volksschule
- Post vom Heimatbuch
- Bundeswettbewerb - Musikverein Vwb
- Freie Wohnungen
- Gesunde Küche in der Schulausspeisung
- Gesunde Gemeinde
- Sonstiges



1A der Volksschule Vorderweissenbach



1B der Volksschule Vorderweissenbach

Fotos und Text: Marktgemeinde Vorderweissenbach



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.



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

Ämtliche Mitteilung
Zugestellt durch Österreichische Post

Sicherheit am Schulweg

Reflektierende Anhänger zum Schulbeginn

Alle Jahre wieder spendet der Bürgermeister den Kindern der 1. Klassen Volksschule reflektierende Bärenanhänger, damit sie am Schulweg besser gesehen werden und sicher in der Schule ankommen.

In der zweiten Schulwoche überbrachten Bürgermeister Bernhard Thumfart und Nina Zimmermann vom Marktgemeindeamt, gemeinsam mit Zivilschutzbeauftragten und Polizist Reinhold Peherstorfer, die Anhänger an die Kinder. Außerdem gab es dieses Jahr zusätzlich reflektierende Armbänder.

Da uns die Sicherheit für Kinder ganz besonders wichtig ist, bekommen sie auch im Laufe der ersten Schulwochen Besuch von der Polizei. Dabei werden sie über einige Verkehrsregeln aufgeklärt und außerdem bekommen die Kinder tolle Warnwesten, wofür sie, bei fleißigem Tragen, eine Belohnung bekommen.

Side-Fact:

Heuer besuchen 34 Kinder unsere ersten Klassen der Volksschule Vorderweissenbach.

Wir sind sehr stolz auf unsere fleißigen SchülerInnen und wünschen ihnen lehrreiche und tolle Jahre an unserer Schule!

Hol dir die Gem2go-App!

■ Straßenbenachrichtigungen,

Sollte sich in deiner Straße etwas ereignen (Asphaltierungsarbeiten, ...), bekommst du in Zukunft über diese Einstellung der Gem2go-App eine Information

- Müllkalender Erinnerung
- Personalisierte Veranstaltungserinnerungen

Und vieles mehr erwartet dich in der App!

Website lädt zur Eigeninitiative ein

Vereine, Unternehmen, Veranstalter, ... können sich selbst an der Befüllung der Website einbringen. Einfach auf der Website anmelden (unter www.vorderweissenbach.at-Bürgerservice-Aktuel

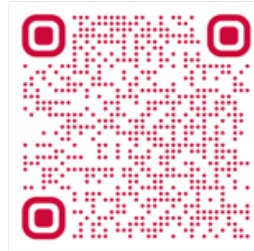
les-Meine Seite) und dadurch Zugriff auf nützliche Funktionen erhalten, wie:

- Profile anlegen (Vereine, Unternehmen, Gastronomen, Ärzte, ...)
- Veranstaltungen eintragen, absagen, ...
- Inserate aufgeben

Die Einträge werden seitens der Marktgemeinde überprüft und freigegeben. Danach gelangen die Beiträge automatisch auf die Website und in die Gem2go-App, wenn dies ausgewählt wurde.

Wir freuen uns, wenn sich viele Gemeindebürger die Gem2go-App

JETZT DOWNLOADEN



downloaden und somit immer am aktuellen Stand sind.

Weiters bedanken wir uns für die bereits große Mitarbeit durch Eigeninitiative und freuen uns auf noch mehr!

Grafik: Gem2go

Beantragung der ID-Austria am Marktgemeindeamt

Die ID-Austria ist die Weiterentwicklung der früheren Handy-Signatur und Bürgerkarte. Sie ermöglicht es, sich sicher online zu identifizieren und damit digitale Services zu nutzen.

Wie zum Beispiel:

- Digitale Amtswege
- Digitale Services aus der Privatwirtschaft
- Elektronische Signatur
- Digitale Nachweise
- Elektronischer Postkorb

Weitere Information dazu findest du unter: www.id-austria.gv.at

Wo kann ich die ID-Austria beantragen?

Die ID-Austria kann ab 14 Jahren von österreichischen Staatsbürgern bei ermächtigten Gemeinden, Bezirkshauptmannschaften, Magistraten oder Finanzämtern beantragt werden.

Ausländische Staatsangehörige können die ID-Austria ausschließlich bei

der Landespolizeidirektion (LPD) beantragen.

Was brauche ich für die Beantragung am Marktgemeindeamt Vorderweißenbach?

- Gültigen, österreichischen Reisepass oder Personalausweis
 - Mobiltelefon
- Termin – um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um Terminvereinbarung!**

Quelle: www.id-austria.gv.at

eZustellung und „Mein Postkorb“

Was ist die eZustellung?

- Bei der elektronischen Zustellung werden behördliche Schriftstücke digital zugestellt.
- Wenn Sie sich für die elektronische Zustellung registrieren, sind Sie elektronisch adressierbar. Postalische Zusendungen in Papierform entfallen, außer sie können nicht elektronisch zugestellt werden, wie zum Beispiel ein Reisepass oder andere Originaldokumente.

Was ist „Mein Postkorb“?

- Ist das digitale Postfach für behördliche Zustellungen, dort findest du alle elektronischen Zustellungen gesammelt an einem Ort.

Wie kann ich mich für „Mein Postkorb“ registrieren?

Voraussetzungen: ID-Austria, gültige E-Mail-Adresse

- am Smartphone (über die App „ID-

Austria“)

- im Browser (unter: www.oesterreich.gv.at)

Wie werde ich über eine eZustellung informiert?

- Verständigung via E-Mail
- achte darauf, dass die hinterlegte E-Mail Adresse stets aktuell ist (zu ändern über den Menüpunkt „Einstellungen“)
- Spam Ordner regelmäßig überprüfen

Quelle: www.oesterreich.gv.at

Personaländerung der Marktgemeinde Vorderweißenbach

Foto: Marktgemeinde Vorderweißenbach



Jarmila Adamková arbeitet seit 01.10.2025 als Reinigungskraft (Krankenstandsvertretung) in der Volksschule Vorderweißenbach.

Adventmarkt 2025 - Platzkontingent ausgeschöpft

Das Anmeldefenster für den Vorderweißenbacher Adventmarkt ist nun vorzeitig geschlossen. **Wir bedanken uns schon jetzt für das große Interesse und freuen uns über die zahlreichen Anmeldungen!**

Wer noch nicht angemeldet ist, aber gerne als Aussteller dabei wäre, kann **weiterhin seine Anmeldung bekannt geben.**

Per E-Mail an: **meldeamt@vorderweissenbach.at** oder telefonisch unter: **07219/6055-14.**

Deine Anmeldung sollte folgende Informationen enthalten:

- Name
- Information zu deinen Produkten
- Platzbedarf
- Telefonnummer
- E-Mail Adresse
- Adresse

Diese Anmeldungen werden auf die **Warteliste** gesetzt.

Falls noch einzelne Plätze geschaffen werden können oder Plätze frei werden, melden wir uns verlässlich bei den Ausstellern auf der Warteliste.

Vielen Dank für euer Verständnis!



Foto: Pixabay

KLIMABÜNDNIS VORDERWEISSENBACH



EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE

„Blühende Straßen“

Straßenmalerei mit den Volksschul- und Kindergartenkindern am Freitag, 19. September 2025

Die Kinder malten mit Begeisterung

– die Straße gehörte für eine Weile nur ihnen – und es entstanden wieder ganz viele Motive, die die Asphaltflächen für kurze Zeit bunt erscheinen ließen.



Fotos: Marktgemeinde Vorderweißenbach

Geburt**Irma Aloisia**

Eltern: Schwarzenböck Magdalena und Victoria, Guglwald

Geburtstag**80. Geburtstag**

Moser Johann, Köckendorf

Sterbefälle**Lummerstorfer Hedwig Maria**

Bergstraße 4/1
im 77. Lebensjahr

Hözl Hilda

Adalbert-Stifter-Straße 13,
4190 Bad Leonfelden
ehem. Mitterbrunnwald 9
im 92. Lebensjahr

Lummerstorfer Petra offiziell zur Direktorin ernannt

Petra Lummerstorfer war von 2022 bis 2025 mit der Schulleitung der Volksschule Vorderweißenbach vorübergehend betraut. Nach einem mehrteiligen Auswahlverfahren wurde

Petra nun am 01.09.2025 zur definitiven Schulleiterin ernannt.

Wir gratulieren dazu recht herzlich!



Foto: Marktgemeinde Vorderweißenbach

Post vom Heimatbuch**Liebe Gemeindebürger!**

Bald ist es soweit! Waren die Texte im Juli und August noch zu bearbeiten, mussten Abbildungsverzeichnisse vervollständigt, Bilder in besserer Qualität nachgefragt, manche Leerstellen gefüllt werden, nun ist alles fertig. Noch einmal wird mit Argusaugen von verschiedenen Lektoren fehlergelesen, dann sollte alles seine Richtigkeit haben.

So ein fertiges Werk vor sich (aktuell noch auf Bildschirm) zu sehen ist ein großartiges Gefühl! Es ist wie – eine Prüfung bestanden zu haben – oder einen Preis gewonnen zu haben – oder ein Baby in Händen zu halten. Ein Glücksgefühl. Und mit ein bisschen Bange gemischt: Wird es gut ankommen? Werden die Gemeindebürger es auch mit Spannung erwarten, es wert-

schätzen und vor allem: KAUFEN?

Interessieren wir uns für unsere Heimat, denn GEMEINDE sind wir ALLE!



**MUSIKVEREIN
VORDERWEISSENBACH**

Bundeswettbewerb

Der Musikverein Vorderweißenbach darf das Bundesland OÖ beim Österreichischen Blasorchesterwettbewerb vertreten.

Interessierte haben die Möglichkeit, vor Ort oder über einen Live-Stream zuzuhören:

Samstag, 18. Oktober 2025, 16:50 Uhr im „Haus der Musik“ in Innsbruck

https://www.youtube.com/@Österreichische_Blasmusik



Der **Stern** im **Böhmerwald**

Freie Wohnungen

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 2/3** ist eine 2-Raumwohnung, 62,96 m², 1. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/2** ist eine 3-Raumwohnung, 77,69 m², Erdgeschoss, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/3** ist eine 2-Raumwohnung, 62,96 m², 1. Stockwerk, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/4** ist eine 3-Raumwohnung, 77,69m², 1. Stock, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/5** ist eine 2-Raumwohnung, 63,02m², 2. OG, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 4/6** ist eine 3-Raumwohnung, 77,75 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/5** ist eine 2-Raumwohnung, 62,98 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Finsterbachweg 6/6** ist eine 3-Raumwohnung, 78,10 m², 2. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Uferstraße 16/2** ist eine 3-Raumwohnung, 77,38 m², 1. Stockwerk, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Im LAWOG-Wohnhaus **Uferstraße 17/1** ist eine 3-Raumwohnung, 74,72 m², Erdgeschoss, Carport, Standplatz, Zentralheizung **ab sofort** beziehbar.

Nähere Infos auf der Website bzw. bei der Amtsleitung, DW 11

Feuerlöscher-überprüfung in Piberschlag

Abgabe: Samstag, 08.11.2025 von 9 bis 11 Uhr,

Feuerwehrhaus Piberschlag

Überprüfung: wird durch die Firma Schauer in deren Werkstatt durchgeführt

Rückgabe: Mittwoch, 12.11.2025 von 17 bis 19 Uhr,

Feuerwehrhaus Piberschlag

Kosten: € 12

An beiden Tagen gibt es außerdem die Möglichkeit, neue Feuerlöscher, Rauch- und CO-Melder uvm. direkt zu kaufen.

Hinweis: Auf Grund neuer gesetzlicher Vorgaben ist eine Überprüfung vor Ort nicht mehr möglich – die Kontrolle erfolgt daher in der Werkstatt.

Bei Fragen: Wurm Martin, Tel. 0680/2455666



KBW Jahresprogramm 2025/2026

Seit kurzer Zeit gibt es wieder das Jahresprogramm des Katholischen Bildungswerkes für das Jahr 2025/2026.

Zum Download findest du dies unter: www.pfarre-vorderweissenbach.at im Bereich „Termine/Downloads“.

Nächste Veranstaltung:

■ Samstag, 8. November 2025

70 Jahre KBW Vorderweissenbach - nähere Informationen dazu findest du auf der Rückseite des Amtsblattes.



Informationen und Logo: KBW Vorderweissenbach

BABY MASSAGE NACH LEBOYER

EINE BESONDERE ART IHREM KIND WÄRME, NÄHE, ZUWENDUNG UND LIEBE ZU GEBEN.

BEI DER BABYMASSAGE WERDEN ELTERN ANGELEITET, IHRE SÄUGLINGE ZU MASSIEREN.

DIESE MASSAGE FÖRDERT DEN AUFBAU DES "URVERTRAUENS" UND SOLL SOWOHL ZUR VERTIEFUNG DER BINDUNG ZWISCHEN ELTERN UND SÄUGLINGEN ALS AUCH ZUR FÖRDERUNG DER ENTWICKLUNG DES NERVENSYSTEMS DER KINDER DIENEN.

WANN: AB 28.10.2025 BIS 25.11.2025
5x UM 10.00UHR

WO: MUSIKSCHULE VORDERWEISSENBACH
4191, GYMNASTIKRAUM 1 STOCK

PREIS: 55€ FÜR 5 EINHEITEN

LEITUNG: JASMINE MÜLLEDER

FÜR BABY'S VON GEBURT BIS CA. 16 MONATE

ANMELDUNG UND
NÄHERE INFOS UNTER:
+43 660 54 26 696

JASMINE.MUELLEDER@GMX.AT



Stellenangebote

Nähere Informationen und weitere Jobangebote findest du auf unserer Homepage!

(www.vorderweissenbach.at)

„Unsere größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“

(Friedrich Nietzsche)

In diesem Sinne lade ich Dich herzlich ein, in meiner neuen Praxis in Piberschlag 213, 4184 Vorderweißenbach zu innerer Ruhe, Wohlbefinden und regenerativer Entspannung zu finden.

Meine Behandlungen - individuell kombiniert aus:

klassischer Massage, Dorn-Breuss Massage, ausgleichender Meridianbehandlung, Lymphdrainage, Cranio-Sacral-Therapie, Shiatsu, Schröpfmassage, Fuß- und Ohrreflexzonenbehandlung und Klangscha-leneneinsatz nach Wunsch - lösen tief sitzende Verspannungen und Blockaden, aktivieren den Energiefluss und schenken Körper und Geist neue Leichtigkeit.

Ich freue mich auf Dich!

Franziska Ollmann

Mobil: 0664/2860382

E-Mail: franziskaollmann@gmx.at

Website: www.massage-franziska-ollmann.at



Foto und Text: Ollmann F.

Informationsschreiben – gesunde Küche in der Schulausspeisung

In einer Besprechung zwischen Bürgermeister, Amtsleitung, den Schulköchinnen, dem Elternverein und Mitgliedern aus dem Familienausschuss wurden Kritikpunkte bezüglich der Schulausspeisung offen diskutiert und ausgesprochen und konnten geklärt werden. Es gab leider nicht korrekte Aussagen, welche immer wieder zu hören waren, ohne dass es konkrete Informationen dazu gab oder dies offen ausgesprochen wurde.

Unter anderem ist es **NICHT** richtig, dass es bei der Ausspeisung viele Abmeldungen gab – im Gegenteil, die täglichen Portionen werden lt. Schulköchinnen sogar mehr.

Auch ist grundsätzlich genug zu essen vorhanden und niemand sollte hungrig in den Unterricht bzw. dann nach Hause gehen müssen.

Wofür steht das Projekt „Gesunde Küche“?

Mit dem Projekt „Gesunde Küche“ unterstützt das Land Oberösterreich seit 1996 die unterschiedlichsten Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe dabei, ihren Speisenplan nachhaltig, gesundheitsförderlich und zielgruppenspezifisch auszurichten und vergibt dafür eine Auszeichnung. Die Auszeichnung „Gesunde Küche“ des Landes Oberösterreich ist ein Markenzeichen für ernährungsphysiologische Qualität und steht für eine regionale und saisonale Küche. „Gesunde Küche“-Betriebe bieten ein abwechslungsreiches, ausgewogenes und dem jeweiligen altersentsprechenden Bedarf angepasstes Essen an, das auch die traditionelle Hausmannskost berücksichtigt. Ziel ist es, ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, guttut und gesund hält. Die gesunde Wahl soll die Leichtere werden.

Bei der Erstellung der Speisepläne und Rezepte werden u.a. folgende Grundsätze berücksichtigt:

- Lebensmittelvielfalt mit regelmäßigem Angebot von Gemüse und Obst

- Gezielter Einsatz von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen, Milchprodukten und Fisch

- Sparsame Verwendung von Zucker und Fett bei der Zubereitung der Gerichte

So gewinnt das Essen an Attraktivität und erhält ein Gesundheitsplus.

Weiter Informationen findet ihr unter:

www.gesundes-oberoesterreich.at/netzwerke/gesunde-kueche/

Die „Gesunde Küche“ gibt ausdrücklich vor, dass Mahlzeiten und Speisepläne ein ausgewogenes Ausmaß an verschiedenen Lebensmitteln beinhalten muss, welche bei uns tagtäglich verwendet werden.

Allen ist bewusst, dass es bei den Kindern, in jeder Altersgruppe, unterschiedliche Vorlieben gibt. Es wird dennoch immer versucht, dass für alle etwas dabei ist, was schmeckt. Es gibt jeden Tag eine Suppe, eine Hauptspeise mit Salat und eine Nachspeise, aus deren Auswahl sich alle einen Nachschlag holen können.

Es gibt auf der Homepage der Mittelschule die gesamten Richtlinien der „Gesunden Küche“ und auch den 4-tägigen Speiseplan zum Ansehen. An- und Abmeldungen können tagesaktuell vorgenommen werden.

Wir möchten uns bei dieser Gelegenheit aber auch bei jenen bedanken, die unserem Küchenteam immer wieder Lob und Anerkennung entgegenbringen. Es liegt sowohl den Verantwortlichen der Marktgemeinde als auch den Mitarbeitern der Schulküche viel daran, zur Zufriedenheit der Kinder und Eltern zu agieren und sollte nicht als Selbstverständlichkeit abgetan werden.

Wir hoffen, dass wir die teilweise unrichtigen Informationen mit diesem Schreiben beseitigen konnten.

10 Jahre Kraft-Quelle-Baum - Natur, Geschichte und grenzüberschreitende Begegnung

„Mach dich auf den Weg ...“ – unter diesem Motto stand die Jubiläumsfeier zu 10 Jahre Kraft-Quelle-Baum, die am 6. September bei traumhaftem Spätsommerwetter viele Wanderbegeisterte anlockte. Rund 120 Gäste aus Oberösterreich und Tschechien machten sich bei der Helfenbergerhütte in St. Stefan-Afiesl gemeinsam auf den Weg, um den neu eröffneten grenzüberschreitenden Abschnitt des beliebten Wanderweges zu erkunden.

Ein besonders eindrucksvoller Moment war der Besuch beim ehemaligen Dorf Multerberg. Dort entführte Bürgermeister Pavel Gabris die Wandergruppe mit spannenden geschichtlichen Einblicken in die bewegte Vergangenheit der Region.

Zurück an der Helfenbergerhütte er-

wartete die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein stimmungsvoller Ausklang mit Musik und regionalen Schmanckern, vorbereitet vom Alpenverein.

Das Projekt Kraft-Quelle-Baum bleibt auch nach zehn Jahren in Bewegung. Nach dem Motto „Altbewährtes trifft auf Neues“ wurde der Weg nicht nur erneuert, sondern mit Hilfe eines Interreg-Projektes um eine grenzüberschreitende Verbindung erweitert. Entlang der insgesamt rund 65 Kilometer langen Route laden nun fünf neu gestaltete „Orte der Wahrnehmung“ zum Innehalten,

Staunen und Genießen ein. Besonders reizvoll ist der neue, rund 3,5 Kilometer lange Abschnitt im Gemeindegebiet St. Stefan-Afiesl, der über die Grenze direkt zum geschichtsträchtigen Ort Multerberg führt.



Foto, Logos und Text: Gemeinde St. Johann am Wimberg



POLIZEI



So schützen Sie sich vor Einbrüchen

Wenn die Tage kürzer werden, kommt es vermehrt zu Einbrüchen. Wir sind gut vorbereitet und gehen verstärkt gegen diese Kriminalitätsform vor.

Wir vertrauen auf Ihre Unterstützung: Helfen Sie mit, Ihre Nachbarschaft sicherer zu machen!



Schließen Sie Fenster und versperren Sie Terrassen- und Balkontüren – auch wenn Sie nur kurz außer Haus gehen.



Auch Kellerabteile und Abstellräume sind gefährdet und müssen abgesichert werden.



Verwenden Sie Zeitschaltuhren und Bewegungsmelder für Ihre Innen- und Außenbeleuchtung.



Durch gute Nachbarschaft und Zusammenhalt kann ein Beitrag zur Vermeidung von Einbrüchen geleistet werden.



Halten Sie Augen und Ohren offen. Melden Sie verdächtige Vorkommnisse!

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des Bundeskriminalamtes unter www.bundeskriminalamt.at, unter der Telefonnummer 059 133-0 und in jeder Polizeinspektion.



Goldene Mango-Curry-Spiralen

Zutaten: 4 Portionen

- 400 g (Vollkorn)Spiralnudeln
- 1 Stück frische Mango
- 1 Dose Kichererbsen
- 800 g Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Paprika, Kürbis etc.)
- 150 g Frischkäse
- 1 Stück Zwiebel
- 3 Stück Knoblauchzehen
- Etwas Öl
- 2 TL Curry-Pulver
- Salz, etwas Suppenwürze
- Ingwer, Chili (optional)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Gemüse putzen und würfeln. Kichererbsen abspülen. Zwiebeln, Ingwer (optional), und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mango schälen und Fruchtfleisch lösen. Zwiebeln, Karotten und Knoblauch, Chili (optional) und Ingwer (optional) in Öl anbraten. Anschließend Mango und Kichererbsen hinzugeben, Curry-Pulver einstreuen und mit anrösten. Nudeln abgießen, dabei ca. 200 ml Nudelwasser auffangen. 100 ml Nudelwasser mit dem Frischkäse in die Pfanne geben und gut einrühren. Anschließend die abgossenen Nudeln unterrühren und kurz durchziehen lassen. Mit Salz, Curry-Pulver und nach Bedarf etwas Suppenwürze abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Nudelwasser hinzugeben und servieren.

TIPP Ergänzen Sie das Rezept mit 50 g Kürbiskernen. Diese geben einen besonderen Crunch.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at





70 Jahre KBW

Vorderweißenbach

1955 – 2025



Samstag, 8. November 2025

19:00 Uhr

Festgottesdienst in der Pfarrkirche

mit KBW Seelsorger MMag. Klaus Dopler

Musik: Kerstin und Clemens



20:00 Uhr

Jubiläumsfest beim Schmankerlwirt

• 70 Jahre – eine Fülle an Veranstaltungen und Begegnungen beim KBW Vorderweißenbach

• Dr. Christian Pichler, Leiter KBW ÖÖ

• Musikalische Umrahmung mit Kurzkoncert GUITARMAGIC - Martin Kramer und Bernhard Kitzmüller



ON BROADWAY

DINNER & MUSICAL

Samstag, 18.10.2025

18.00 Uhr

Schmankerlwirt Lummerstorfer

Genießen Sie die größten Broadway-Musical-Hits gepaart mit feinstem Menügenuss!

Karten beim Schmankerlwirt & Praxis Dr. Galtee sowie unter dinnerandmusical.at/gmail.com

Eintritt inkl. 3-Gänge-Menü & Sektempfang € 69,-

Alexander Galtee | Carina Hohner | Lisa Hofer | Maria Rank | Tänzerinnen von Dance Like Nobody's Watching



Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Laufen als Familiensport

Gemeinsame Bewegung für alle Generationen

Als Familie sportlich aktiv zu sein macht mehr Spaß und motiviert jeden einzelnen. Laufen ist ohne besondere Ausrüstung und vor allem zu jeder Jahreszeit möglich. Schon die ganz Kleinen können beim Joggen im Laufkinderwagen mit dabei sein, wenn Mama und Papa ihre Runden drehen. Später begleiten Kinder ihre Eltern mit dem Lauf- oder Fahrrad, bis sie selbst mitlaufen wollen. Hier gilt es allerdings zu beachten, dass kleinere Kinder nur mit leichten und mittleren Intensitäten dauerhaft belastet werden sollen.

Viele positive Wirkungen

Kinder, die in einem bewegungsorientierten und lebensbejahenden Umfeld aufwachsen, werden in den meisten Fällen ebenso gesundheitsorientierte und bewegungsfreudige Erwachsene, wie es ihre Eltern sind.

Für gemeinsame körperliche Familien-Aktivitäten sprechen viele Gründe. Nicht nur die körperlichen Effekte von regelmäßiger Bewegung, sondern auch den positiven Einfluss auf die geistige Entwicklung bei heranwachsenden Kindern und Jugendlichen sind bewiesen. Außerdem kommt es bei sportlich bewegten und besser trainierten Menschen jeden Alters zu einer deutlichen Erhöhung der psychischen Belastbarkeit und einer verbesserten Stressresistenz.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich für unseren Körper positiv aus: *Die Muskulatur und das Immunsystem werden gestärkt, die Lungenfunktion und die Blutwerte verbessern sich, das Herz wird kräftiger und der Stoffwechsel kurbelt die Fettverbrennung an. Ausdauertraining ist sozusagen eines der besten „Medikamente“.*

Tipps für familienfreundliches Laufen

- ☉ Anfangs Gehen mit Laufen *individuell kombinieren* (z.B. je nach Steigung: Bergauf Gehen – dann wieder Laufen oder 2 Minuten Laufen – 2 Minuten gehen oder 3 Minuten Laufen – 1 Minute Gehen).
- ☉ *Regelmäßiges* gemeinsames Laufen.
- ☉ Das *Tempo* an die Schwächste/den Schwächsten *anpassen*, so dass man gerade noch miteinander sprechen kann/könnte.
- ☉ Die Kinder *langsam* an größere Runden und schnelleres Tempo *gewöhnen*.
- ☉ In den *Familienalltag* einbauen und das Laufen zum *Fixpunkt* werden lassen.
- ☉ Positive gegenseitige *Motivation*.
- ☉ *Kein* Ausüben von *Zwang* und *Druck*.
- ☉ *Lob* und *Anerkennung aussprechen!*

Meditationskurs an vier Abenden



Gemeinsam haben wir die Möglichkeit, durch unterschiedliche Meditationen die Einheit von Körper, Seele und Geist noch mehr zu stärken und Kraft zu schöpfen, um so unser Leben für uns und unsere Mitmenschen noch friedvoller und harmonischer gestalten zu können.

Wann: immer dienstags ab 4.11.2025 um 18 Uhr

Wo: Ordination Dr. Galtee

Betrag: 90 Euro

Anmeldung: Elisabeth Galtee

0664/2077647 oder unter 07219/70097

