



Gemeinde Neukirchen a.d.Vöckla Nachrichten



www.neukirchen-voeckla.at

Amtliche Mitteilung - Ausgabe 1/2011

In dieser Ausgabe:

Umfrage „Essen auf Rädern“	1
Ferialjobs am Bauhof & im Seniorenheim	1
Infos obra Kinderland	2
Highlights mit der Oö.Familienkarte	2
Familienförderungen Oö.	2
Heizkostenzuschuss	3
Eröffnung Postpartner	3
Alttextiliensammlung	3
Einführung Straßenbezeichnungen in Haid	3
Bürgermeistersprechtag	3
Entsorgungstipps	3
Veranstaltungen & Stellenangebote	4
Tagesmütter gesucht	5
Schülerolympiade, Spie- gelspielgruppe	5
Entsorgungstipps	5
Info Herz-Kreislauf- Gesundheit, SelbA-Kurs, Burnout-Vortrag	6

Impressum:

Herausgeber und Verleger:
Gemeinde Neukirchen an der Vöckla
Telefon: 07682/7155
Fax: 07682/7155-19
E-Mail: gemeinde@neukirchen-voeckla.ooe.gv.at
www.neukirchen-voeckla.at

Erscheinungsort: Neukirchen/Vöckla
Verlagspostamt: 4871 Zipf

Für den Inhalt verantwortlich:
BGM Franz Zeilinger
und AL Karl Leitner

Druck: eigener Abzug

Umfrage „Essen auf Räder“

Die Gemeinde Neukirchen/V. beabsichtigt nach Möglichkeit für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger „Essen auf Räder“ einzuführen. Damit ein vernünftiges und finanzierbares System ausgearbeitet werden kann, muss die Anzahl der Essensbezieher bekannt sein. Falls Sie in Zukunft **„Essen auf Räder“ beziehen möchten**, ersuchen wir, dies dem Gemeindeamt (Hr. Lechner, 07682/7155-12) bis **spätestens Freitag, 11. März 2011, 12.00 Uhr mitzuteilen**.

Die Kosten für eine **Mittagsmahlzeit** frisch gekocht vom **Seniorenheim** in Neukirchen/V. mit Suppe und Hauptspeise betragen derzeit € 5,20. Für den Transport müssten weiters ca. € 3,00 pro Portion verrechnet werden. Das Essen muss nicht täglich bezogen werden. Falls nur an einzelnen Tagen eine Zulieferung gewünscht ist, geben Sie das bitte ebenfalls bei der Umfrage bekannt.

Um das Serviceangebot „Essen auf Räder“ überhaupt finanzieren zu können, ist es notwendig, dass die **Zustellung** ganz oder teilweise durch **Freiwillige** erfolgt. Diese Tätigkeit muss so gestaltet werden, dass von den Einzelnen eine überschaubare und zumutbare Freiwilligenleistung erbracht wird. Der Zeitaufwand dafür wird auf ca. 1 bis 2 Stunden pro Tag geschätzt. Wenn sie sich vorstellen können, einmal wöchentlich oder einige Male pro Monat für unsere Seniorinnen und Senioren als **Essensbringer** zu fungieren, bitten wir ebenfalls um Mitteilung beim Gemeindeamt **bis spätestens Freitag, 11. März 2011, 12.00 Uhr**.

Alternativ dazu liegt ein Angebot der Firma Mahlzeit vor: Tiefgefrorene Speisen werden von Ihnen ausgesucht und 1 mal wöchentlich von der Firma Mahlzeit zugestellt. Eine Hauptspeise kostet inklusive Zustellung etwa 6,00 Euro und eine Suppe ca. 1,50 Euro.

Die Ergebnisse dieser zwei Umfragen liefern die Grundlage für eine konkrete Planung, **weitere Details** erhalten alle Interessenten umgehend nach Abschluss der Planungsphase.

FerialarbeiterInnen für Seniorenheim und Bauhof

Von der Gemeinde Neukirchen werden in den Sommermonaten (Juli und August) FerialarbeiterInnen, Mindestalter 15 Jahre, für **jeweils drei Wochen** im Seniorenheim bzw. Bauhof beschäftigt. Die Entlohnung erfolgt nach dem Vertragsbedienstetengesetz und beträgt ca. € 520,00 netto.

Bewerbungsschreiben sind bis spätestens **Dienstag, 08. März 2011, 17.00 Uhr**, beim Gemeindeamt Neukirchen an der Vöckla einzureichen.

Im Bewerbungsschreiben ist anzugeben, ob diese Bewerbung für das Seniorenheim oder den Bauhof bzw. für beides gelten soll. Später einlangende Bewerbungsschreiben werden für die Vergabe der ausgeschriebenen Ferialarbeiten nicht berücksichtigt!

Wir
gratulieren



Zum 80. Geburtstag

Plötzeneder Angela, Wöhr

Zum 85. Geburtstag

Haslinger Berta, Lichtenegg

Zum 90. Geburtstag

Haas Josef, Waltersdorf
Lukas Franz, Verwang

Zum 91. Geburtstag

Fessl Maria, Dorf

Zum 93. Geburtstag

Kritzinger Isidor, Haid

Zur Geburt

Ams Franziska u. Enzinger
Bernhard, Endriegl, zur Alexandra

Binder Sabine u. Brandlmayr
Jürgen, Bahnhofstraße, zum Felix

Erneker Irene u. Hufnagl Gerhard,
Hauptstraße, zur Michelle

Lipp Sabine u. Matthias, Haid,
zum Sam Moritz

Loy Petra u. Herbert, Kolopfern,
zum Christoph

Ramp Maria u. Paul, Welsern,
zur Anna u. zur Marlene

Uhrlich Renate u. Rudolf,
Kappligen, zum Gregor Rudolf u.
zum Rafael Stefan



www.obrakinderland.at

Das **obra Kinderland** wird am **Sonntag, 17. April 2011** nach der Winterpause wieder **eröffnet**.

Es ist täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. (*Ausnahmen sind bei Schlechtwetter möglich*).

Für **Neukirchner Gemeindebürger** (Kinder und Erwachsene) ist der Eintritt auch heuer wieder besonders günstig: Mit der „Neukirchenkarte“ des obra Kinderlandes bezahlen sie **pro Eintritt nur € 1,00**.

Dieses Angebot gilt auch für alle Kindergartenkinder und Schülerinnen und Schüler, welche den Kindergarten bzw. eine Schule in Neukirchen besuchen. (*Achtung: Ohne Neukirchenkarte ist der volle Eintrittspreis zu bezahlen.*)

Die Karte ist am **Gemeindeamt** Neukirchen an der Vöckla im Bürgerservicebüro erhältlich und **gilt ein Jahr**.

Die Highlights mit der Oö. Familienkarte

In den kommenden Monaten werden für alle Oö. Familienkarten-InhaberInnen wieder jede Menge tolle Aktionen angeboten:



- Minopolis in Wien vom 25. bis 27. Februar 2011
- Landestheater Linz "Rumpelstilzchen" und "Das schlaue Fuchslein"
- Familienschitag "Snow & Fun" am 19. und 20. März 2011
- Tauplitz – Familien-Schitag am 2./3. und 9./10. April 2011
- Frühlingsauftakt in fünf Tierparks am 2. und 3. April 2011
- Messe "Sport & Fun" vom 11. bis 13. März 2011 in Ried/Innkreis
- Broschüre "Kinder & Medien"

Die Oö. Familienkarte können Sie kostenlos am Gemeindeamt (Bürgerservicebüro) beantragen.

Wir trauern
um



Scheibmaier Josef, Weyr,
im 92. Lebensjahr

Schmoller Alois, Pichlerstraße,
im 74. Lebensjahr

Stickler Friederike, Lichtenegg,
im 95. Lebensjahr

Demnächst:

Bauverhandlung: Mi, 16. März
Di, 19. April
Gemeinderat: Di, 22. März
Di, 10. Mai
Mutterberatung: Do, 24. März
Do, 28. April
Rechtsberatung: Do, 31. März
Do, 28. April

Checklist: Familienförderungen in Oberösterreich

- Schulbeginnhilfe des Landes Oö.
- Schulveranstaltungshilfe des Landes Oö.
- Kinderbetreuungsbonus NEU
- Familienkarte des Landes Oö.
- Oö. Wintersportwoche
- Elternbildungsgutscheine des Landes Oö.
- Gratis-Unfallversicherung für den Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“ des Landes Oö.
- Kinderunfallversicherung des Landes Oö.
- Familienurlaubszuschuss des Landes Oö.
- Mutter-Kind-Zuschuss des Landes Oö.
- Familienbeihilfe des Bundes
- Kinderabsetzbetrag
- Alleinerzieherabsetzbetrag
- Alleinverdienerabsetzbetrag
- Kinderbetreuungsgeld des Bundes
- Schul- und Heimbeihilfe des Bundes
- Schulunterstützung des Bundes für Schulveranstaltungen

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.familienkarte.at / Förderungen / Plakat Familienförderung bzw. am Gemeindeamt.

Heizkostenzuschuss Aktion 2010/2011

Die O.Ö. Landesregierung hat für die Heizperiode 2010/2011 die Gewährung eines Heizkostenzuschusses in Höhe von max. € 140,00 an sozial bedürftige Personen beschlossen.

Anträge können bis 15. April 2011 beim Gemeindeamt Neukirchen (Bürgerservicebüro) **gestellt werden.**

Einkommensnachweise für das Jahr 2010 bitte mitnehmen!

Eröffnung Postpartner Muss

Die Postpartnerstelle bei der Firma Josef Muss GmbH in Satteltal wird voraussichtlich **Mitte März** eröffnet. Genauere Informationen folgen rechtzeitig mittels Postwurf.

Geplante Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.00-12.00 Uhr, Mo, Di u. Fr 14.30-17.00 Uhr, Mi nachmittags geschlossen, Do 14.30 - 18.00 Uhr

Angeboten werden sämtliche **Postdienstleistungen** (wie bisher am Postamt) und alle **Bank-Standardtransaktionen**, außerdem sind Ladebons aller Festnetz- und Handy anbietern erhältlich.

Alttextiliensammlung Frühjahr 2011

Die Alttextiliensammlung der Gemeinde Neukirchen findet am **Donnerstag, 14. April 2011 von 07.00 – 18.00 Uhr** beim **Bauhof** in **Satteltal** statt. **Abgabe der Alttextiliensäcke nur am Sammeltag zwischen 07.00 und 18.00 Uhr.**

Alttextiliensäcke sind kostenlos im Gemeindeamt (Bürgerservice) erhältlich! Bitte den befüllten Textilsack gut verschnüren!

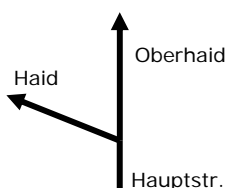
Was wird gesammelt:

- ✓ Tragbare und saubere Kleidung
- ✓ Tragbare und saubere Schuhe, paarweise gebündelt
- ✓ Unbeschädigte Taschen und Gürtel
- ✓ Sauberes Bettzeug, Bettfedern im Inlett
- ✓ Vorhänge, Tischwäsche

Die Textilien bzw. Schuhe werden in Sortierbetrieben in bis zu 70 verschiedene Sorten (Kinder, Herren, Damen, Winter, Sommer,...) sortiert. Der Großteil der Kleider wird nach Afrika und in Osteuropäische Länder gebracht und je nach Qualität in eigenen Shops wiederverkauft.

Einführung Straßenbezeichnungen in Haid

In der Ortschaft Haid werden **mit 01. März 2011** neue Straßenbezeichnungen eingeführt. Die Straße in Richtung Stehrerhof heißt künftig **Oberhaid**, Richtung Fa. Hammertinger besteht weiterhin die Bezeichnung **Haid**.



Zur einfacheren Orientierung werden die Häuser beider Straßen neu durchnummeriert. Diese Nummerierungen gehen von innen nach außen, links finden Sie künftig die ungeraden und rechts die geraden Hausnummern.

Bürgermeistersprechtag

Alle Gemeindebürgerinnen und -bürger sind sehr herzlich zu einem **Informations- und Diskussionsabend** mit **Bürgermeister Franz Zeilinger** eingeladen.

Termine: Mittwoch, **09. März**, 19.30 Uhr, Brauhaus Zipf
Freitag, **18. März**, 19.30 Uhr, GH Frodlhof
Freitag, **15. April**, 19.30 Uhr, GH Wirt in der Spöck

Info zur Biotonne betreffend Holzasche

Bitte entsorgen Sie Ihre reine **Holzasche nicht** — wie in den letzten Gemeindenachrichten bekanntgegeben — über die **Biotonne**, sondern über das **Grasschnittlager** beim Bauhof in Satteltal. DANKE!

Freie Wohnungen

Drei **Betreubare Wohnungen** (*nähere Infos:* Hr. Lechner - 07682/7155-12) und mehrere **Miet-Kauf-Wohnungen** der GSG Lenzing (*Infos:* Fr. Bassani - 07672 /701-2919) sind im Ortszentrum von Neukirchen an der Vöckla zu vergeben.

Agrar- und Baufolien- sammlung

Am **Montag, 11. April 2011 von 13.30 - 15.00 Uhr** findet beim **Lagerhaus in Zipf** eine Agrar- und Baufolien-sammlung statt.

Angenommen werden: Rundballenwickelfolien, Wickelnetz und Ballenschnüre, Pflanzenschutzmittel-Kanister restentleert (!), Fahrsilo-, Gemüse-, Bau- u. Abdeckfolien, Düngemittelsäcke

Achtung:

Nur gereinigte, zusammengelegte bzw. zusammengebundene Folien abgeben! **Netze und Schnüre unbedingt getrennt anliefern!!!**

Alteisencontainer der FF-Ackersberg

Die Freiwillige Feuerwehr Ackersberg stellt beim Depot in Ackersberg auch heuer wieder einen Alteisencontainer auf und ermöglicht damit eine einfache **Entsorgung von Rest- und Alteisen**.

Der Reinerlös der Alteisen-sammlung kommt der FF-Ackersberg zugute.

„Der Gemüsegarten für intelligente Faule“

Programm:

- Preisverleihung der **Bezirksblumenschmuckaktion** durch Landesrat Max Hiegelsberger
- Bewährte **Tricks** und neue **Tipps** für Gemüse und Garten von **ORF-Biogärtner Karl Ploberger**
- Schräge **Garten-Musik** mit den „Se oritschinel Goatzauns“
- **Verlosung** von Eintrittskarten für die Messe „Blühendes Österreich“ in Wels und die Landesgartenschau 2011 in Ansfelden.

Termin:

Freitag, **4. März 2011**
St. Georgen im Attergau
in der Attergauhalle

Beginn: 19.30 Uhr
Einlass ab 18.30 Uhr

Ostermarkt am Stehrerhof

Samstag, **9. April** und Sonntag, **10. April**
jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr - www.stehrerhof.at

Stellenausschreibung: Gasthof Frodlhof



Wir suchen **ab Juli** einen kreativen, motivierten **Lehrling** im Bereich **Küche**. Für diese Ausbildung sind die Freude am Kochen, ein gutes Geschmacksempfinden und teamorientiertes Handeln Voraussetzung.

Ausbildung: Sie lernen die Abläufe einer modernen Gästeverpflegung in einer top-ausgestatteten Küche kennen. Einblick in die verschiedensten Teilbereiche der Gastronomie, wie Restaurantbetrieb, Großveranstaltungen und Buschenschank.

Geboten werden 5 Tage Woche á 40 Stunden mit geregelten Arbeitszeiten und eine umfangreiche Ausbildung durch erfahrene Köche.

Bewerbungen per e-mail oder Post mit Lebenslauf, Foto und Zeugnis an GF Toni Streibl, kontakt@frodlnhof.at.

Gasthof Frodlhof, STA-Gastro GmbH, Kirchenplatz 5, 4872 Neukirchen/Vöckla, Tel. 07682/7105

Stellenausschreibung Mayer Installationstechnik

Wir suchen Bewerber für die **Lehrstelle** eines **Gas-, Wasserinstallateurs und Heizungsbauers** zur Ausbildung zum Installations- und Gebäudetechniker.

Wir bitten eine umfangreiche und interessante Ausbildung in einem zukunfts- und krisensicherem Beruf. Vorausgesetzt werden handwerkliches Geschick und technisches Interesse.

Schriftliche Bewerbungen an:
Mayer Installationstechnik
GmbH & CoKG

4872 Neukirchen/Vöckla, Hauptstr. 25
Tel.: 07682/7050-0 Fax.: 70504

Stellenausschreibung Firma FRANK

Die Firma **FRANK Elektrotechnik** sucht einen **Lehrling** für Elektroinstallation / Elektrotechnik.

Schriftliche Bewerbungen mit Lebenslauf sind bitte an die Fa. FRANK Elektrotechnik, Haid 3, 4872 Neukirchen an der Vöckla zu richten.

Tel. 0664/1606992

E-mail: office@frank-elektro.at

Stellenausschreibungen Post AG

Die Österreichische Post AG sucht am Standort 4870 Vöcklamarkt engagierte und tatkräftige Mitarbeiter als

Postzusteller (Beschäftigungsausmaß: 40 Stunden)

Von unseren Mitarbeitern erwarten wir uns überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft sowie ein hohes Maß an Genauigkeit und Zuverlässigkeit.
Mindestalter: 18 Jahre, Führerschein B mit mehrjähriger Fahrpraxis

Hilfskräfte für Vorsortierung (Teilzeit - 14 Std./Woche)

Eine Bereitschaft zur Erbringung von Mehrstunden im Zustelldienst setzen wir im Bedarfsfall voraus.

Mindestalter: 18 Jahre, Führerschein B mit mehrjähriger Fahrpraxis

MitarbeiterIn in der Leitung der Zustellbasis

(22 WST) mit zeitw. Vollbeschäftigung

Aufgabenbereich:

Unterstützung des Leiters bei allen Kontroll-, Verwaltungs- und Führungstätigkeiten einschl. Vertretung des Leiters bei Urlaub und Krankenstand und sonstigen Abwesenheiten

Falls Sie folgende Anforderungen erfüllen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung:

- Kaufmännische Ausbildung
- Belastbarkeit/Leistungsfähigkeit für selbständiges Arbeiten
- Unternehmerisches Denken und Handeln
- Erfahrung mit Führungstätigkeiten, Konfliktlösungsfähigkeit
- Bereitschaft für flexible Arbeitszeit und Mehrstunden nach Bedarf
- Hohe Zuverlässigkeit und Bereitschaft zur Weiterbildung
- Computerkenntnisse im Umfang des ECDL, sowie entsprechende Rechtschreib- und Maschinschreibkenntnisse
- Führerschein B

Entlohnung gemäß KV

Aussagekräftige Bewerbungen mit Lichtbild bitte ausschließlich per Email an folgende Adresse senden:

Zustellbasis 4870 Vöcklamarkt (Vöcklastraße 6)

Tel. 0577 67 37774, E-Mail: **zb.4870.bz1@post.at**

Einsteigerinnen in den Sozialberuf „Tagesmutter“ gesucht!

Der **Verein Aktion Tagesmütter OÖ** sucht Frauen, die den Beruf der **Tagesmutter** erlernen möchten.

Qualitativ hochwertige Kinderbetreuung ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Das familiäre Umfeld bei der Tagesmutter schafft optimale Rahmenbedingungen, um Kinder in ihrer Entwicklung kindgerecht zu fördern. Mit der professionellen Ausbildung, die vom BFI organisiert wird und mit einem Zertifikat abschließt, werden unsere Tagesmütter bestmöglich auf ihre Aufgabe vorbereitet. Der Arbeitsplatz der Tagesmutter ist bei der eigenen Familie und sie hat die Möglichkeit, Voll- oder Teilzeit zu arbeiten.

Tagesmütter stehen im Angestelltenverhältnis mit dem Verein, sobald sie Kinder betreuen. Zusätzlich sind sie Haftpflicht und Rechtsschutz versichert.

Sichern Sie sich Ihren **Ausbildungsplatz!** Anmeldung zu den Ausbildungskursen ab sofort möglich!

Aktion Tagesmütter OÖ, 4840 Vöcklabruck, Vorstadt 9
Tel.: 07672/27 900, E-Mail: vtm.voeklabruck@foxmail.at

**WIR
SAGEN
DANKE!**



Wir möchten uns bei allen Eltern bedanken, die mit ihren Kindern so zahlreich bei unseren Spielgruppen mitmachen!



Beide Gruppen hatten einen erfolgreichen Start und es wird sicher weiterhin

gespielt, erforscht und gebastelt!

Ebenfalls möchten wir uns beim Herrn Bürgermeister und allen die uns sonst unterstützt haben sehr herzlich bedanken!

Das Team des Spiegel-Treffpunkt Neukirchen

Schülerolympiade 2010/11

Im Oktober 2010 war es wieder soweit, tausende **Schüler der 4. Klassen** aus ganz Oberösterreich nahmen teil am **Lesewettbewerb des Raiffeisenclubs OÖ**. Auch Neukirchen und Zipf waren dabei.

Unter dem Motto „XYZ - Wir lesen um die Wett“ wurden von den Klassenlehrern Herrn Direktor Mag. Otto Wagner und Herrn Direktor Johann Hemetsberger ein Lesetest durchgeführt. Die besten drei jeder Klasse nahmen am 10. Februar 2011 am Bezirkswettbewerb in der Wirtschaftskammer in Vöcklabruck teil. Als Dank für die Teilnahme und ihre erbrachten Leistungen erhielten sie von Thalia und vom Raiffeisenclub OÖ ein kleines Dankeschön.



Schulsieger VS Zipf

von links nach rechts:

Moritz Mattern, Alexander Niedermayr, Alina Enzersberger



Schulsieger VS Neukirchen

von links nach rechts:

Haslinger Magdalena, Eggl Jakob, Leitner Simon

© Raiba Neukirchen/V.

Auch die "Kleinen" gehören ins ASZ

Nicht nur alte Kühlschränke oder Waschmaschinen gehören ins Altstoffsammelzentrum, auch **kaputte kleine Elektrogeräte** wie Föhn, Handy oder Mixer wollen ordnungsgemäß entsorgt werden. Dennoch landen viele Elektrokleingeräte nach wie vor im Hausmüll.

Elektrokleingeräte als Goldminen

Neben jeder Menge Technik stecken Elektrogeräte voll von Rohstoffen – wertvollen, aber auch gefährlichen. Sie werden zu Minen für Stoffe wie Gold oder Kupfer, die wieder gewonnen und weiterverwendet werden – und das effizienter als in der natürlichen Rohstoffgewinnung. In einer Tonne alter Handys steckt um ein Vielfaches mehr Gold als in einer Tonne Roherz aus einer Goldmine! Der Umwelt zuliebe gehören auch gefährliche Inhaltsstoffe nicht in den Restmüll, sondern verantwortungsvoll und schonend entsorgt.

Was sind Elektrokleingeräte?

Zur Kategorie der Elektrokleingeräte gehören nahezu alle tragbaren Geräte wie Bügeleisen, Staubsauger, Mixer, Rasierapparate, elektrische Zahnbürsten, Radios, DVD-Player, aber auch Werkzeuge wie Bohrmaschinen oder Kreissägen. Praktisch alle Elektrogeräte mit einer Kantenlänge von weniger als 50 Zentimeter. Leisten Sie Ihren aktiven Beitrag zum Umweltschutz und bringen Sie Ihre ausgedienten Elektrokleingeräte zu uns ins ASZ. Die Entsorgung ist schnell, unkompliziert und kostenlos. 185 Altstoffsammelzentren in Oberösterreich stehen Ihnen mit engagierten Teams zur Seite.

BAV-Info



Herz-Kreislauf-Gesundheit: 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.

Rauchen, falsche Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht und zu wenig Bewegung führen schleichend über die Jahre hinweg zu hohem Blutdruck und Cholesterin oder zu Diabetes. Die Folge sind Verkalkungen und Verengungen in den Blutgefäßen. Diese können wiederum akut einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Bei Vorliegen von gleichzeitig mehreren Risikofaktoren potenziert sich die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und es wird frühzeitig eine zusätzliche individuelle medizinische Behandlung empfohlen.

Tipps für ein gesundes Herz:

- Mit dem Rauchen jetzt aufhören oder besser: "Be smart, don't start!"
- Unter tags 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
- Das individuelle Gesamtrisiko, den Zielwerten entsprechend behandeln
- Bei chronischer Krankheit regelmäßige Verlaufskontrollen beim Spezialisten

Quelle: Prim. Dr. Anton Ebner - Landeskrankenhaus Rohrbach



„ERFOLGREICH ALTERN“ so lautet das Motto um möglichst lange vital, selbständig und leistungsfähig zu bleiben — die **Gesunde Gemeinde** Neukirchen und **SelbA** unterstützen Sie dabei.

Wer neugierig ist und seinen Pensions-Alltag aktiv gestalten möchte, ist herzlich eingeladen zu einem unverbindlichen „Schnupper-Nachmittag“

am Mittwoch, den **30. März 2011**, um **15.00 Uhr**
im Aufenthaltsraum des **Betreubaren Wohnens**

Spaß und Freude am Zusammensein ist ein wichtiger Teil des Kurses, darum gibt es bei jeder Kurseinheit (2 Stunden), immer Zeit für Gespräche. Für Probleme, welche das Älterwerden betreffen, für Lebensfragen und auch einfach nur – um Spaß zu haben.

Im SelbA-Kurs steht nicht das „Können“ im Vordergrund, sondern das „Tun“

„AUF ZU NEUEN TATEN – WER RASTET, DER ROSTET“

Gerade das **Gedächtnis** ist beim Älterwerden ein ganz wichtiger Faktor. Mit speziell ausgesuchten Übungen und auch mit Arbeitsblättern wird das Gehirn trainiert. Es ist ja der Wunsch eines jeden Menschen, geistig wach zu bleiben und auch das „Vergessen“ ein wenig einzuschränken.

Gedächtnisübungen, einfache Übungen für die Beweglichkeit, geistig und körperlich in Bewegung bleiben,
Tipps und Ratschläge – wie erleichtere ich mir das Älterwerden,
Interessantes und Wissenswertes aus dem Alltag,
Themen aus der ganzen Welt, Erinnerungen, Besinnliches,
Musik, einfache Kreis- und Sitztänze,
Lachen, Spaß und Freude haben.

Ein spannender und wertvoller Nachmittag

mit  **für Ihr Wohlbefinden.**

Vortrag zum Thema **Burnout Prophylaxe**

Der Begriff „Burnout“ bedeutet die physische und psychische Erschöpfung in der beruflichen oder privaten Situation. Ein Kennzeichen ist der Verlust der natürlichen Fähigkeit zur Regeneration. Man kann sich nicht mehr erholen.

Je früher die ersten Anzeichen wahrgenommen werden und man aktiv etwas unternimmt, desto rascher verläuft die Heilung.

Referent: Gisela Steinkogler,
Dipl. Burnout-
Prophylaxetrainerin

Termin: **Freitag, 08. April,**
19.30 Uhr

Ort: GH Böckhiasl

Theatergruppe Neukirchen

Auf dem Programm der Theatergruppe Neukirchen steht heuer die **Komödie „Eins plus eins gleich Chaos“**.

Premiere: Sa, 02. April,
20.00 Uhr im GH Böckhiasl

**TAG DER
OFFENEN TÜR**
11.3.2011, 9 bis 18 Uhr
www.fn-ooe.at/infotage

