



GEMEINDE-NACHRICHTEN für die Bewohner von St. Pankraz

5/2019

19. Juni 2019

INHALT

- Freie Wohnungen
- Mitarbeiterin gesucht
- Flohmarkt St.Pankraz
- Flurreinigungsaktion 2019
- Vorsicht beim Pflügen
- „Frauenherzen schlagen anders“ von OA Dr. Davogg
- Start–Ausbildung Tagesmutter
- Fachschule Kleinraming
- Schüler-/Lehrlingsfreifahrt
- Schnupperticket
- Einladung Dorffest

Freie Wohnung(en)

St.Pankraz 100/8, ca. 80 m²

Monatliche Kosten: ca. € 520,00

samt Betriebskosten u. USt.;

(ohne Heiz- u. Stromkosten)

Eigenmittel: € 1.370,00



Tel.: 0732 00 868-0

**Fragebögen für Wohnungswerber stehen auch beim
Gemeindeamt St.Pankraz zur Verfügung.**

Die Gemeinde St.Pankraz sucht ...

... eine flexible Mitarbeiterin als Begleitperson für den Kindergartenbus. Die Entlohnung erfolgt nach Aufwand.

Nähere Informationen erhalten Sie
am Gemeindeamt St.Pankraz,
Frau Huber, Tel.: 07565 245 DW 12

FLOHMARKT in der Stockhalle St.Pankraz

Unser Flohmarkt findet *bei jedem Wetter* statt.

Vom Veranstalter werden Biertische zum Aufbau zur Verfügung gestellt, pro Tisch sind 5,- € zu bezahlen. (max. 40 Tische).

Beginn ist um 7:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr

Aufbau möglich am 06.07 von 17:30 bis 19:00 Uhr
und am 07.07 ab 6:00 Uhr.

Bei Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Hr. Mario Hirschmugl unter der Tel. Nummer 0664/60184205

Sonntag, 07. Juli 2019
07:00–14:00 Uhr
Stockhalle St.Pankraz



Flurreinigung 2019 – „HUI STATT PFUI“ in der Gemeinde St.Pankraz

Am 4. Mai 2019 war es auch in der Gemeinde St.Pankraz so weit.

Entlang der Gemeindestraßen, sowie des Radweges wurden Müll und Weggeworfenem der Gar ausgemacht.

Der Umweltausschuss der Gemeinde St.Pankraz unter Stefan Bankler und die „Gesunde Gemeinde“ wurden tatkräftig durch die Hilfe der VolksschülerInnen sowie zahlreicher Bürgerinnen und Bürger bei der Reinigungsaktion unterstützt. Auch einige Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr St.Pankraz streiften durch den Ort und nahmen mit, was eigentlich nichts in der Landschaft zu suchen hat.

„Wir freuen uns sehr über die rege Teilnahme und bedanken uns bei allen ganz herzlich für ihre Unterstützung. Es war vor allem interessant zu beobachten, wie speziell die jungen Sammler teilweise den Kopf geschüttelt haben, was alles weggeworfen wird“, so Stefan Banker.

Insgesamt 37 große Säcke, gefüllt mit verschmutzten Plastikflaschen, Plastiksackerl, Dosen, Lebensmitteln, Glasflaschen, Kleidungsstücken und noch einigem mehr, und mit einem Gewicht von 160 kg wurden innerhalb von 3 Stunden zusammengetragen. Die dafür benötigten Utensilien wurden vom BAV Kirchdorf/Krems gesponsert.

Auch bei der Aktion „Miteinander“ von Coca-Cola hat sich die Gemeinde angemeldet.



Vorsicht und Umsicht beim Pflügen!

Es tritt vermehrt auf, dass entlang von Bundes.- und Landesstraßen aber auch Gemeindestraßen Grundgrenzen verletzt werden, Grenzzeichen nicht beachtet und sogar mit dem Pflug ausgeackert werden, sowie Straßengraben zugeschüttet und Durchlässe beschädigt werden. Das Bankett und der Straßengraben sind wichtige Faktoren für die Haltbarkeit einer Straße.

Reparaturen derartiger Schäden sind sehr kostenintensiv. Wer Grenzmarken und Grenzsteine beschädigt oder ausreißt ist strafbar. Die Kosten für eine Wiederherstellung oder Grenzpunktaufmessungen hat der Schadensverursacher zu tragen.

Frauenherzen schlagen anders - Die unterschätzte Gefahr Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zu diesem Thema referierte **OA Dr. Klaus Davogg**, Facharzt für Innere Medizin am Landeskrankenhaus Kirchdorf an der Krems am 23. Mai 2019 im Gemeinschaftsraum der FF St. Pankraz. Knapp 25 Teilnehmer folgten der Einladung und ließen sich wachrütteln.

Denn Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung sind längst keine Probleme mehr, die vorwiegend Männer betreffen. Ganz im Gegenteil: Beinahe jede zweite Frau in Österreich verstirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Obwohl vor allem ältere Frauen mit Zusatzerkrankungen von einem Herzinfarkt betroffen sind, steigt auch die Zahl junger Frauen. Pille, Rauchen, *Übergewicht*, Diabetes und Stress sind bei Frauen besonders wichtige *Risikofaktoren*.

Was beim weiblichen Geschlecht anders ist, sind die **Symptome** des Infarktes. Männer klagen über die typischen Schmerzen im Brustbereich, Frauen hingegen leiden unter sehr atypischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, starker Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel sowie vermeintlichen Magen- oder Rückenschmerzen.

Fest steht, dass Frauen bei einem akuten Herzinfarkt eine Stunde später *ärztliche Hilfe holen* als Männer. Das liegt auch daran, dass Frauen ihr Risiko nicht richtig einschätzen und ihre Bedürfnisse - wenn es um die eigene Gesundheit geht - oftmals zurückstellen.

Wie können Frauen sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen. Auch der Muskelaufbau und Gleichgewichtsübungen sind vor allem im fortgeschrittenen Alter wichtig, um fit zu bleiben.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.

START - Ausbildung zur TAGESMUTTER etc.

Kombinierte Ausbildung zu Tagesmutter/-vater und Helfer/in für „Einsteiger“ ohne pädagogische Grundausbildung und Aufschulungslehrgang zu Tagesmutter/-vater für Fortgeschrittene, spricht für bereits ausgebildete Kindergartenhelferinnen und Pädagoginnen:

20. September 2019 bis 14. Februar 2020 in Linz (Neue Heimat)

04. Oktober 2019 bis 28. Februar 2020 in Vöcklabruck

Nähere Infos zu den Ausbildungen zur Tagesmutter/Helferin und Spielgruppenleiterin finden Sie unter <https://ooe.familienbund.at/de/bildung/ausbildungen.html>

Fachschule Kleinraming- Schwerpunkt Soziales und Pflege

ABENDSCHULE für ERWACHSENE
in der Fachschule Kleinraming

Ländliches Betriebs- und Haushalts-
management
Schwerpunkt Soziales und Pflege

START: September 2019 bis Juli 2020

Umfang und Dauer: 500 Unterrichtseinheiten
(Theorie und Praxis)

Montag und Mittwoch 18:40-22:15 Uhr
Freitagnachmittag 14:00-18:10 Uhr oder
Samstagvormittag 08:00-12:10 Uhr

Kosten/Monat: Die Ausbildung ist kostenlos
Lehrmittelbeitrag 7,54 Euro/Monat

ANMELDUNG: bis Mitte August 2019

Nähere Informationen und Anmeldung:

LWBFS Kleinraming,
Mühlenweg 6, 4442 Kleinraming
Tel.: 07252/30739,

I: www.ooe-fachschulen.at/kleinraming

E-Mail: lwbfs-kleinraming.post@ooe.gv.at

Schüler-/Lehrlingsfreifahrt 2019/2020



Grundvoraussetzungen für die Schüler-/Lehrlingsfreifahrt für Schüler, Lehrlinge oder Gelegenheitsverkehr finden Sie unter ooevv.at unter den einzelnen Kategorien.

Die Online-Beantragung erfolgt im ÖÖVV Ticketshop unter: www.shop.ooevv.at

ÖBB Schnupperticket

Die Gemeinde St.Pankraz informiert, dass das Schnupperticket für die Bahnstrecke St.Pankraz-Linz inkl. Kernzone (**auch das Einkaufszentrum PLUS-CITY ist damit erreichbar**) weiterhin als Bürgerservice angeboten wird.

Diese Verkehrsverbund-Fahrkarte kann am Gemeindeamt **gegen eine Gebühr von € 5,00 pro Tag** entliehen werden.

Mit diesem ÖV-Schnupperticket ist es Ihnen möglich, die Bahnstrecke St.Pankraz-Linz (Bahnhof Hinterstoder inkl. Zubringerbus) einschließlich aller öffentlichen Verkehrsmittel im Stadtgebiet von Linz zu nutzen.

Es wird ersucht, das Ticket weiterhin zu nutzen!

*Nähere Informationen zur Aus- und Rückgabe
des Tickets erhalten Sie
am Gemeindeamt St.Pankraz, Tel.: 07565 245-0.*