

Gemeinde St. Pankraz



St. Pankraz

Gemeindeamt

PARTEIENVERKEHR:

Montag - Donnerstag 8 - 12 Uhr
Dienstag 13 - 17 Uhr
Freitag 8 - 11 Uhr

Standesamt
Pfarrkanzlei

Ausgabe 1/2022

14.02.2022



GEMEINDE NACHRICHTEN

INHALT

• Inhalt	-----	Seite 1
• Vorwort des Bürgermeisters	-----	Seite 2
• Gratulation zum 90er	-----	Seite 2
• Impressum	-----	Seite 2
• Ehrenbürgerschaftsverleihung	-----	Seite 3
• Rote Tonne kommt nach St. Pankraz!	-----	Seite 4/5
• Freie Wohnungen	-----	Seite 6
• ÖBB Bauinformation	-----	Seite 6
• Heizkostenzuschuss 2021/2022	-----	Seite 7/8
• Gesunde Gemeinde	-----	Seite 9/10
• Rotes Kreuz - Freiwillige Blutspendehelfer/innen gesucht	-----	Seite 11
• Zivildienstler gesucht für Alten- und Pflegeheime	-----	Seite 11
• Zivildiensttipp	-----	Seite 12



**GEM
2GO** Die
Gemeinde
Info und
Service App

Weitere Information finden Sie auf der Homepage der Gemeinde St. Pankraz www.st-pankraz.at oder der Gem2Go App

Vorwort Bürgermeister



Bgm. Ing. Christoph Schimpl

Geschätzte St. Pankrazerinnen und St. Pankrazer, liebe Jugend und Kinder,

beinahe 2 Jahre lang begleitet uns nun das Corona-Virus und hat vieles in verschiedenen Bereichen verändert. Das soziale Gefüge ist irgendwie aus den Fugen geraten. Aber es bleibt die Hoffnung, dass der Spuk bald vorübergeht und wir alle wieder zuversichtlich und zufrieden in eine gemeinsame Zukunft schauen können.

Aber nun zu den positiven Dingen. Seit Neujahr haben sich die Parteienverkehrszeiten der Gemeinde geändert und es freut mich, dass wir Dienstagnachmittags die zusätzliche Möglichkeit schaffen konnten und hier nur ebenfalls Parteienverkehr anbieten können.

Ab April wird sich in St. Pankraz auch eine Änderung hinsichtlich Abfallentsorgung ergeben. Genauer gesagt wird bei uns, wie schon in einigen anderen Gemeinden unseres Bezirks, die „Rote Tonne“ für Altpapier und Papierverpackungen eingeführt. Die 1100L-Container auf den vorhandenen Sammelseln werden nach einer Übergangsphase abgezogen.

Weitere Infos dazu entnehmen Sie bitte dem Blattinneren. Sollten dazu doch noch Fragen auftauchen, sind wir natürlich gerne behilflich.

Wer auch im neuen Jahr Interesse an der Gemeindepolitik hat ist wieder herzlich eingeladen an unseren öffentlichen Gemeinderatssitzungen als Zuhörer teilzunehmen. Die Tagesordnung zur jeweiligen Sitzung wird davor an unserer Amtstafel kundgemacht.

Bis dahin wünsche ich Ihnen alles Gute und viel Gesundheit. Geben wir weiterhin auf uns und unsere Mitmenschen acht und vor allem, bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Bürgermeister
Ing. Christoph Schimpl



Bürgermeister Ing. Christoph Schimpl gratulierte Frau Hedwig Lichtenwöhrer am 10. Februar 2022 zu ihrem **90. Geburtstag**.

IMPRESSUM:

Amtliche Mitteilung, Medieninhaber und Herausgeber: Gemeinde St. Pankraz

Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Ing. Christoph Schimpl

Layout/Redaktion: Daniela Graßmugg, Kontakt: 07565/245 11, grassmugg@st-pankraz.ooe.gv.at

Email: gemeinde@st-pankraz.ooe.gv.at

Web: www.st-pankraz.at

Druck: Eigenvervielfältigung

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Verleihung der Ehrenbürgerschaft an Bürgermeister a.D. Manfred Degelsegger

Nach einem einstimmigen Gemeinderatsbeschluss wurde **Bürgermeister a.D. Manfred Degelsegger** mit der Ehrenbürgerschaft die höchste Auszeichnung der Gemeinde St. Pankraz für seine Verdienste verliehen.

Manfred Degelsegger war seit **36 Jahren** ununterbrochen **Mitglied des Gemeinderates**. Von **1985 – 1993** war er als Vizebürgermeister tätig und wurde im **Jänner 1994** vom Gemeinderat zum Bürgermeister der Gemeinde St. Pankraz gewählt. Er übte dieses Amt über **28 Jahre bis Oktober 2021** aus.

Er stellte sich viermal zur Wiederwahl des Bürgermeisters und konnte alle diese Wahlgänge für sich entscheiden. In all den vielen Jahren seiner öffentlichen Tätigkeit war dem nun neuen Ehrenbürger unserer Gemeinde die Verbesserung der Lebensqualität aller St. Pankrazer/innen das wichtigste Anliegen.



Vor allem setzte er sich für die Kinder (insbesondere den Erhalt der Volksschule) und die örtlichen Vereine ein.

Bei vielen Anliegen und Wünschen der Gemeindebürger war er immer bestrebt, diesen im Rahmen der Möglichkeiten der Gemeinde zu entsprechen. In Zusammenarbeit und Kommunikation mit allen politischen Kräften wurden oftmals gute Lösungen gefunden (Großteils mittels einstimmiger Gemeinderatsbeschlüsse).

Im Laufe seiner Tätigkeit wurde eine große Anzahl von Projekten umgesetzt. Nachstehend ein Überblick über die **wichtigsten Vorhaben** in seiner Amtszeit:

- Errichtung Bauhof und Feuerwehrraum; Bauhofzubau
- Sanierung der Volksschule
- Unterstützung bei der Sanierung des Pfarrhofs mit anschließender Übersiedlung der Gemeindeverwaltung
- Errichtung der gesamten Abwasserentsorgungsanlage
- Erweiterung und Sanierung der Wasserversorgungsanlagen
- Errichtung von Löschwasserbehältern
- Errichtung Spielplatz
- Straßennetz; Erweiterung, Sanierung, Umlegungen
- Radweg, Lückenschluss Klaus – St. Pankraz
- Sanierung der Straßenbeleuchtung

Die Gemeinde bedankt sich für den unermüdlichen Einsatz in beinahe vier Jahrzehnten und wünscht Herrn Bürgermeister a. D. Manfred Degelsegger für die weitere Zukunft ALLES GUTE!

Die Rote Tonne kommt nach St. Pankraz!

Hausabholung für Altpapier - wird in der Gemeinde St. Pankraz mit **14.04.2022 eingeführt**. Der Bezirksabfallverband Kirchdorf ermöglicht die Einführung und Abholung der „Roten Tonne“ in der Gemeinde St. Pankraz. Dies bietet Ihnen ein **bequemes und kostenloses Angebot für die Entsorgung von Altpapier und Papierverpackungen**.

Wird Ihre **Restabfalltonne** an Ihrer Liegenschaft abgeholt, ist **keine Anmeldung** erforderlich und Sie erhalten die **Rote Tonne automatisch im März 2022 zugestellt**.



Die **Abfuhr erfolgt in 6-wöchigem Rhythmus**. Jedes bewohnte und an die Restabfallabfuhr angeschlossene **Objekt** mit **bis zu 3 Wohneinheiten** erhält **eine Rote Tonne** – grundsätzlich mit der Einheitsgröße von 240L - durch den Bezirksabfallverband Kirchdorf zur Verfügung gestellt. Für Wohnhausanlagen sind Großbehälter vorgesehen. Die **Abholung** der Roten Tonne erfolgt an der Stelle, **wo auch der Restabfall zur Abholung bereitgestellt wird**. Gewerbebetriebe werden dann in der zweiten Jahreshälfte 2022 an die Altpapiersammlung angeschlossen und gesondert informiert. Alle bisher **öffentlich aufgestellten Altpapiersammelbehälter** (auf Standplätzen) werden nach der Umstellung **abgezogen** und stehen Ihnen dann nicht mehr zur Verfügung.

Was gehört in die „Rote Tonne“:

JA	NEIN
<ul style="list-style-type: none"> • Zeitungen, Illustrierte, Kataloge, Prospekte, Bücher, Hefte • Briefe, Kuverts (auch mit Adressfenster) • Schreib- und Büropapier Ringordner • Kalender und Blöcke • kleine Kartonagen, Schachteln (gefaltet) • Packpapier, Kraftpapier, Papiersäcke Papiertragetaschen, restentleert (z.B. Mehl und Zuckerverpackung) • Papierschnitzel aus Aktenvernichtung • Verpackungen mit der Aufschrift „zum Altpapier“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschmutzte oder fettige Papiere und Verpackungen (z.B. Pizzaschachtel, Fast Food-Verpackungen, Hygienepapier, Taschentücher, Küchenrolle, Servietten) • Materialverbunde wie Milch- und Getränkepackerl, Aromabeutel, Feinkostpapier, Zementsäcke • Backpapier, Transparent-, Kohle-, Durchschlags-, Thermopapier, Etiketten • Fotos, beschichtete Ansichtskarten • Tapeten, Textilien, Kunststoffabfälle, Blechdosen und Restabfall



TIPP

Bei Fragen zur richtigen Entsorgung von Abfällen empfehlen wir das Abfragetool „WAS“, das Ihnen auf der Umweltprofi-Website: umweltprofis.at/kirchdorf zur Verfügung steht



Verwendungshinweise:

- Finden Sie einen geeigneten **windgeschützten Standort** für Ihre Rote Tonne.
- Zur Entleerung stellen Sie die Rote Tonne
 - a. bis **spätestens 6 Uhr morgens** am **Abfuhrtag** oder schon am Vorabend
 - b. **entleerbereit** an den Abholplatz Ihrer Restabfalltonne (**Straßenrand** der Abfallabfuhrroute)
 - c. Zur Verpackungssammlung dürfen generell nur Verpackungen die **sauber (tropffrei, spachtelrein und restentleert)** sind.
 - d. Schachteln verstauen Sie in der Roten Tonne am besten **platzsparend gefaltet oder zerlegt**. Entfernen Sie davor jegliche anderen Packstoffe wie Styropor und Folien.
 - e. Achten Sie darauf, dass der Tonneninhalt beim Entleeren herausrutschen kann (Verkeilung von Kartonagen vermeiden). Bringen Sie größere Mengen an Kartongagen lieber ins nächste Altstoffsammelzentrum.

Termine im Überblick

14.04*

Fr, 27.05

07.07*

18.08*

29.09*

10.11*

22.12*

*Donnerstag

Die Rote Tonne bleibt im **Eigentum des Bezirksabfallverbandes Kirchdorf**. Wird die Rote Tonne missbräuchlich (für andere Zwecke als der Altpapiersammlung) verwendet, kann diese eingezogen werden.

ABMELDUNG von der Roten Tonne

Für Liegenschaften im Sonderbereich (Restabfallsack) ist derzeit keine Rote Tonne möglich. Hierbei ist keine Meldung erforderlich.

Sollten Sie keinen Bedarf einer Roten Tonne in Ihrem Haushalt sehen, bitten wir Sie um Ihre geschätzte Rückmeldung bis zum 28. Februar 2022 am Gemeindeamt St. Pankraz unter der Nummer 07565 245 0.

Für die Entsorgung von Altpapier und Kartonagen steht Ihnen das **Altstoffsammelzentrum Klaus** während der Öffnungszeiten von

Freitag 08:00 – 12:00 Uhr

13:00 – 18:00 Uhr

gerne zur Verfügung!

Die Öffnungszeiten finden Sie aktuell unter dem Abfragetool „WO“ der Umweltprofi-Website: umweltprofis.at/kirchdorf



ALTSTOFF
SAMMELZENTRUM



Für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter des Gemeindeamtes St. Pankraz, Tel. 07565 245 0 sowie der Abfallberater des Bezirksabfallverbandes Kirchdorf, Stefan Postlmayr telefonisch unter 0505 409 4560-13 gerne zur Verfügung.



Freie Mietwohnungen in der Gemeinde St. Pankraz



St. Pankraz 99/10, ca. 90 m²

Monatliche Kosten: ca. € 678,00
samt Betriebskosten u. USt.;
(ohne Heiz- u. Stromkosten)
Eigenmittel: ca. € 2.034,00

St. Pankraz 100/8, ca. 80 m²

Monatliche Kosten: ca. € 604,00
samt Betriebskosten u. USt.;
(ohne Heiz- u. Stromkosten)
Eigenmittel: ca. € 1.812,00

Tel.: 0732 700 868-0

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

ÖBB Bauinformation: Sanierung des Bosrucktunnel

Wie Straßen brauchen auch Bahnstrecken regelmäßig ein umfassendes Service, damit Reisende sicher und pünktlich unterwegs sind. Wir führen daher ab Ende Februar umfangreiche Erneuerungs- und Instandhaltungsarbeiten im Bosrucktunnel durch.

Was bedeutet das für die Fahrgäste?

Aufgrund der umfangreichen Arbeiten, die kontinuierlich durchgeführt werden müssen, ist eine Sperre des Tunnels über mehrere Monate unumgänglich.

Die Bahnstrecke ist von **28. Februar 2022 bis 29. Juli 2022** gesperrt.

Während der Sperre wird ein Schienenersatzverkehr mit Bussen eingerichtet

Für den Nahverkehr wird ein Schienenersatzverkehr mit Bussen zwischen den Halten Spital/Pyhrn und Selzthal eingerichtet. Der Fernverkehr wird vom Bahnhof Kirchdorf a. d. Krems bis Selzthal mit Bussen geführt.

Informationen zum Fahrplan bzw. Schienenersatzverkehr erhalten Sie unter:

oebb.at | streckeninfo.oebb.at | 05-1717 | Scotty mobil

Welche Arbeiten finden statt?

Anschließend an das erste Modul der Tunnelsanierung, in dem die ÖBB unter anderem die Tunnelsohle und die denkmalgeschützten Portale saniert haben, folgt die Sanierung der Tunnelinnenschale und die Errichtung einer neuen Oberleitung. Die Baustelleneinrichtungsfläche wird in unmittelbarer Nähe zum Nord- und Südportal situiert, welches die Ausgangspunkte für die Bauarbeiten sind, die hauptsächlich im Tunnel stattfinden. Zusätzlich werden an mehreren Punkten entlang der Strecke Instandhaltungsarbeiten in der Nacht durchgeführt.

Was bedeutet das für Anrainer:innen der Bahnstrecke?

Es kann zu erhöhtem LKW-Verkehr auf den Zufahrtsstraßen zu den Baustellen in den Portalbereichen kommen. Wir bitten dafür um Verständnis!

ÖBB-Infrastruktur AG



Heizkostenzuschuss - Aktion 2021/2022

Wer wird gefördert?

Sozial bedürftige Personen, wenn das monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich im Haushalt/der Wohnung lebenden Personen die Summe folgender Netto-Einkommensgrenzen nicht übersteigt.

Diese Einkommensgrenzen betragen für:



- Alleinstehende: 950 Euro
- Ehepaare/Lebensgemeinschaften: 1.500 Euro
- für jedes minderjährige Kind: 380 Euro
- für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt: 520 Euro
- für jede weitere erwachsene Person im Haushalt: 350 Euro
- Freibetrag Lehrlingsentschädigung: 232,49 Euro

Im Sinne eines wirtschaftlichen Einkommensbegriffes zählen zum Einkommen alle zur Deckung des Lebensbedarfes bestimmten Leistungen, wie z.B. Arbeitslohn, allfällige Abfertigungszahlungen, (Witwen)-Pension einschließlich allfälliger Ausgleichszulage, Zusatzrente (z.B. Waisenrente) und gerichtlich festgesetzte Unterhaltszahlungen bei Trennung und Scheidung mit Ausnahme des Kindesunterhaltes (Alimente, Waisenpension).

Einkünfte aus Land- und Forstwirtschaft, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung sowie sonstigen Vermögenswerten jeweils ohne Abzug allfälliger zu deren Erhaltung getätigter Aufwendungen, Familienunterhalt/Wohnkostenbeihilfe nach dem Heeresgebührengesetz/Zivil-dienstgesetz, Kinderbetreuungsgeld einschließlich eines allfälligen Zuschusses zum Kinderbetreuungsgeld, Arbeitslosenunterstützung, Notstandshilfe, Unfallrenten, Selbsterhalterstipendium einschließlich einer allenfalls dazu angerechneten Familienbeihilfe.

Bei "Freien Dienstnehmern/innen" und "Neuen Selbstständigen" die aus dieser Tätigkeit erzielten Einkünfte abzüglich des Sozialversicherungsbeitrages.

Nicht zu berücksichtigende Einkommensarten

Nicht zum Einkommen zählen die Sonderzahlungen (13., 14. Bezug, Urlaubs-/Weihnachts-geld), die (erhöhte) Familienbeihilfe einschließlich des Kinderabsetzbetrages, erhaltener Kindesunterhalt (Alimente, Waisenpension), Stipendien an Unterhaltsberechtigte, Pflegegeld nach den Pflegegeldgesetzen, Zuschüsse im Rahmen der Unterstützung der 24-Stunden-Betreuung, Wohnbeihilfe, Kinderbetreuungsbonus des Landes OÖ sowie PVA, Grundrente nach den KOVG/OFG, Rentenleistungen nach dem Heimopferrentengesetz (HOG), Aufwandsentschädigungen wie Kilometergeld, Spesenersätze, Diäten und dgl.; von Lehrlingsentschädigungen und diesen gleichzusetzenden Ausbildungsentschädigungen wird ein Freibetrag von 232,49 Euro abgezogen.

Tatsächlich geleistete Unterhaltszahlungen sind vom Einkommen in Abzug zu bringen und sind durch aktuelle Unterlagen für das Jahr 2021 nachzuweisen.

Was wird gefördert?

Für die Beheizung einer Wohnung bzw. eines Hauses, gleichgültig mit welchem Energieträger, wird an sozial bedürftige Personen ein Heizkostenzuschuss gewährt.

Personen, die ihren Brennstoff ausschließlich aus eigenen Energiequellen abdecken, haben keinen Anspruch auf Heizkostenzuschuss.

Wie wird gefördert?

Gewährung eines einmaligen Heizkostenzuschusses für die Heizperiode 2021/2022.

in Höhe von 175 Euro pro Haushalt, wenn das Haushaltseinkommen unter den festgesetzten Einkommensgrenzen für die soziale Bedürftigkeit liegt.

Von einzelnen Gemeinden aus Gemeindemitteln ausbezahlte Heizkostenzuschüsse werden beim Heizkostenzuschuss des Landes OÖ angerechnet.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Es muss sich bei der Wohnung, für die der Heizkostenzuschuss beantragt wird, um den Hauptwohnsitz handeln, die Wohnung muss sich im Bundesland Oberösterreich befinden und ständig bewohnt sein. (Für Zweitwohnsitze ist kein Heizkostenzuschuss möglich).

Der Hauptwohnsitz muss während des Antragszeitraumes zumindest für die Dauer von zwei Monaten in Oberösterreich bestehen bzw. bestanden haben.

Im Falle eines Umzugs während der Antragsfrist (1.2.2022 bis 9.5.2022) ist die Zuzugsgemeinde für die Bearbeitung des Antrages sowie für die Auszahlung des Heizkostenzuschusses zuständig.

Bei der Antrag stellenden Person muss ein eigener Haushalt vorliegen. Leben mehrere Personen in einem Haus, liegen getrennte Haushalte nur insoweit vor, als diese Personen in jeweils abgeschlossenen Wohneinheiten (mit eigener Küche, Sanitäreinheit und Wohn-/Schlafraum) leben.

Ein Heizkostenzuschuss kann nur jenen Personen gewährt werden, die auch tatsächlich für Heizkosten aufzukommen haben. Demnach ist die Gewährung eines Heizkostenzuschusses an jene Personen ausgeschlossen, bei denen vertraglich sichergestellt ist, dass für ihre Heizkosten Dritte aufzukommen haben (z.B. im Rahmen eines Übergabevertrages). Personen, die ihren Brennstoff ausschließlich aus eigenen Energiequellen abdecken, haben keinen Anspruch auf Heizkostenzuschuss.

An unterhaltsberechtigten Kindern mit eigener Wohnung kann kein Heizkostenzuschuss gewährt werden, da für deren Lebensunterhalt jene Person aufzukommen hat, die für den/die Unterhaltsberechtigten/sorgepflichtig ist.

Bei getrennt lebenden Ehepaaren wird, sofern - bei Anrechnung beider Einkommen - ein Anspruch auf Heizkostenzuschuss besteht, dieser nur einmal ausbezahlt.

Der Heizkostenzuschuss kann Personen im laufenden Asylverfahren, deren Aufenthalt in Oberösterreich im Rahmen der Grundversorgung sichergestellt wird bzw. die die Möglichkeit dieser Sicherstellung besitzen, nicht gewährt werden.

Für Haushalte, in denen eine Person oder mehrere Personen bis zum 31. Mai 2021 Leistungen aus der bedarfsorientierten Mindestsicherung bezogen haben ist pro Bezugsmonat ein Zwölftel des zu gewährenden Heizkostenzuschusses abzuziehen.

Haushalte, in denen eine Person oder mehrere Personen im Jahr 2021 Leistungen aus dem Oö. Sozialhilfeausführungsgesetz (Oö. SOHAG) bezogen haben, bzw. zum Zeitpunkt der Antragstellung auf Heizkostenzuschuss aktuell ein Antrag auf Leistungen des Oö. Sozialhilfeausführungsgesetz (Oö. SOHAG) gestellt wurde bzw. Leistungen bezogen werden, haben einen Anspruch auf den Heizkostenzuschuss, sofern das monatliche Netto-Haushaltseinkommen des Jahres 2021 die festgesetzten Netto-Einkommensgrenzen nicht übersteigt.

Abwicklung / Antragstellung

Das Ansuchen um Zuerkennung des Heizkostenzuschusses ist beim zuständigen Wohnsitzgemeindeamt einzubringen. Dort liegen auch die entsprechenden Antragsformblätter auf.

Die Antragsfrist läuft vom 1. Februar 2022 bis 9. Mai 2022. Für sämtliche Anträge gelten die Einkommensverhältnisse des Jahres 2021.



Kreativität und Kunst als Stressbewältigung

Kreatives Tun führt zu Entspannung und bietet eine gute Ablenkung von Alltagsorgen. Künstlerisches Schaffen kann helfen, Gefühle auszudrücken und langfristig das Wohlbefinden steigern.



Foto: Sharon McCutcheon – pexels.com

Gesundheitsförderliche Aspekte

- Kreativität kann helfen, Dinge, für die man keine Worte findet, auszudrücken. So ist Kreativität eine **Art der Kommunikation** und ein Ventil für angestaute oder unbegreifliche Emotionen. Es bietet somit **Entlastung** und man kann Konflikte und Probleme besser verarbeiten.
- Durch kreatives Schaffen kommt man zu **Lösungswegen**, weil eingefahrene Denkmuster unterbrochen werden.
- Das fertige Resultat und damit einhergehendes Gefühl „**Ich habe etwas erschaffen**“ belohnt uns mit Glücksgefühlen. Die Begeisterung und Freude wirkt lange nach, man gewinnt Selbstvertrauen.
- **Es wirkt entspannend** und ist Erholung pur für unseren Körper! Man ist ausgeglichener, Gefühle von Ärger oder Angst können verarbeitet werden.
- **Der Zustand des Flow („im Fluss sein“)** wird gefördert: man ist hoch konzentriert bei einer Sache und blendet andere Dinge (z.B. Sorgen) aus. Die Zeit vergeht unmerklich. Der Flow-Zustand führt zu einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Tätigkeiten sollen daher nicht zu anspruchsvoll sein, aber auch nicht zu einfach. Musizieren eignet sich dafür perfekt.

TIPP: Finden Sie zu Ihrem individuellen Hobby. Lassen Sie sich auf das kreative Tun ein und machen Sie sich keinen Druck. Seien Sie geduldig. Es ist egal, ob Sie ein Talent besitzen – hier ist der Weg das Ziel! Versuchen Sie nicht andere mit Ihrem Resultat zufrieden zu stellen.

Integrieren Sie Ihr künstlerisches Tun in Ihren Alltag.

Beispiele für kreative Hobbies



Foto: Anastacia Kolchina

- **Malen, zeichnen, kritzeln:** Z.B. das Ausmalen von Mandalas wirkt meditativ.
- **Musik (aktiv und passiv) und singen:** Beim Singen und Musikhören sinkt die Konzentration von Cortisol. Besonders das Singen im Chor wirkt sich positiv aus.
- **Gestalterisch tätig sein:** Ob im Garten, beim Kochen, Backen, beim Werken oder Schnitzen, Häkeln oder Nähen – die Ideen im Alltag sind endlos!



Buchweizenauflauf mit Früchten

Zutaten: 6 Portionen

250 g Buchweizen
580 ml Milch (oder Wasser)
1 Ei
Salz
40 ml Sauerrahm
80 ml Joghurt 1%
80 g Topfen mager
40 g Zucker
Zimt
3 Äpfel oder 250 g geschälten und gekochten Rhabarber
120 g z.B. Himbeeren, Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung:

Buchweizen gut waschen und in der Milch ca. 20 Minuten kochen. Anschließend gut aufquellen lassen, beiseite stellen und überkühlen lassen. Eier, Topfen, Sauerrahm, Joghurt, Zimt und Zucker mit dem Buchweizen vermischen. Zerkleinertes Obst in die Backform geben und die Buchweizenmasse darauf verteilen. Im Backrohr bei 180°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit frischen Früchten garniert servieren.

TIPP

Abwechslung bringt´s! Schon einmal Buchweizen ausprobiert? Er ist keine spezielle Weizenart sondern ein so genanntes Pseudogetreide und schmeckt leicht nussig. Mit seinen hochwertigen Fettsäuren, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist er auch ein richtiger Energiebringer für Homeschooling und die freie Zeit danach – am besten an der frischen Luft.

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



Gesundes



Freiwillige Blutspendehelfer/innen gesucht

Sie sind kontaktfreudig und Ihnen liegt das Wohl Ihrer Mitmenschen am Herzen? Dann werden Sie Teil des Blutspendeteams des Roten Kreuzes im Bezirk Kirchdorf und unterstützen Sie die Blutspendeaktionen in den Gemeinden.

Unfälle, Operationen, Geburten oder die Behandlung schwerer Krankheiten: Blut ist das wichtigste Notfallmedikament und durch nichts ersetzbar. Eine Blutspende kann Leben retten. Damit die Blutspendeaktionen in den Gemeinden durchgeführt werden können, sind freiwillige Blutspendehelfer/innen zur Betreuung vor Ort und dadurch eine wichtige Stütze für die Blutzentrale. Sie kümmern sich um das Rundherum, schauen auf die Blutspender, beaufsichtigen den Bereich zur Erfrischung und sind ein kompetenter Ansprechpartner für alle Beteiligten. Damit sich die Blutspender gut versorgt fühlen, ist die Anwesenheit der Blutspendehelfer/innen sehr wertvoll.

Um die Blutspendeaktionen unterstützen zu können, benötigt man einen Erste-Hilfe-Kurs und den Blutspendehelfer-Workshop. Als freiwillige/r Blutspendehelfer/in können Sie Ihre Freizeit sinnvoll gestalten, Ihre sozialen Kompetenzen erweitern und Gemeinschaft erleben. Weitere Vorteile sind die Anerkennung und Wertschätzung der Tätigkeit sowie kostenlose Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Fühlen Sie sich von dieser Aufgabe angesprochen und wollen das Rote Kreuz unterstützen? Dann melden Sie sich unter 07582/63581 oder kirchdorf@o.roteskruz.at.



RÜCKFRAGEHINWEIS:

Sarah Meinhart
Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband OÖ
Bezirksstelle Kirchdorf
T: + 437582 63581 20
E: sarah.meinhart@o.roteskruz.at

#ZIVI's welcome

Hast du Lust auf

ZIVILDienst

in einem unserer
Bezirksalten- und Pflegeheime?

JA KLAR?
Dann melde dich einfach in der
Geschäftsstelle des SHV Kirchdorf
07582 685 65312
shv.bh-ki.post@ooe.gv.at

oder schreib uns eine PN

Sozialhilfverband Kirchdorf - SHV Kirchdorf
shv_kirchdorf



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

BLACKOUT: OHNE VORSORGE KATASTROPHAL

Kein Licht, keine Heizung, keine Kochmöglichkeit, kein Internet....Blackout. Ein solcher Stromausfall, der mehrere Tage andauern und mehrere Staaten gleichzeitig treffen kann, ist ein immer realer werdendes Bedrohungsszenario, das jeden einzelnen Bürger betrifft und nur mit Eigenvorsorge der Bevölkerung zu überstehen ist. Unser hochtechnisiertes Leben basiert auf einer ausreichenden Stromversorgung - und plötzlich steht alles still.



So sorgen Sie richtig vor:

- Lebensmittel- und Getränkevorrat für mindestens zehn Tage
- Medikamente und Hygieneartikel
- Technische Hilfsmittel wie Notfallradio, Notkochstelle, Notbeleuchtung....
- Verzichten Sie wegen der Brandgefahr auf Kerzen!
- Notfalltoilettenbeutel dürfen im Vorrat nicht fehlen - für den Fall, dass die (Ab-) Wasserversorgung zusammenbricht.



Familien-Notfallplan:

- Erstellen Sie einen Familiennotfallplan (z. B. wo ist der Familientreffpunkt, wie kommt jeder am sichersten nach Hause, Aufgabenverteilung....). Vergessen Sie bei der Vorsorge nicht auf Haustiere!
- Mit dem Wissen, dass neben Ihnen selbst auch Ihre Liebsten gut versorgt sind, lässt sich eine solche Krise leichter überstehen - bedenken Sie, es ist keine technische Kommunikation möglich.
- Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde, wo sich die nächste Selbsthilfe-Basis befindet. Diese ist im Gemeinde-Notfallplan fixiert, dient als Info-Drehscheibe und hilft den Bürgern bei der Selbstorganisation während einer solchen Katastrophe.
- Denken Sie auch an "stromlose" Beschäftigungsmöglichkeiten.



Beachten Sie:

- Sie brauchen Wasser nicht nur zum Trinken, sondern auch für das Kochen und die Hygiene.
- Ein Blackout kommt ohne Vorwarnung.
- Auch das Ende eines Blackouts ist nicht vorhersehbar - was die gegenseitige Hilfe der Bürger erschwert.

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



Mit Ihrer Vorsorge sollen Sie mindestens zehn Tage autark leben können - das heißt, Sie müssen das Haus nicht verlassen und sind auf fremde Hilfe nicht angewiesen. Holen Sie sich den kostenlosen Blackoutfolder des OÖ Zivilschutzes mit praktischen Checklisten unter www.zivilschutz-shop.at!

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.
zivilschutz-ooe.at

