



GEMEINDE-NACHRICHTEN für die Bewohner von St. Pankraz

8/2017

10. Oktober 2017

Freie Wohnungen

INHALT

- Freie Wohnungen
- Gesunde Gemeinde - Kinder sicher ins Leben begleiten
- Gesunde Gemeinde - Brotbackkurs
- Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining
- Blutspendeaktion
- Hunde-Sachkundekurs
- Gesunde Gemeinde - Gesundheitstag

St.Pankraz 99/5, ca. 85 m²

Monatliche Kosten: ca. € 550,00
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz- und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,00

St.Pankraz 99/8 ca. 80 m²

Monatliche Kosten: ca. € 520,00
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz- und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,00

St.Pankraz 99/10, ca. 90 m²

Monatliche Kosten: ca. € 580,00
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz- und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,00

St.Pankraz 100/8, ca. 80 m²

Monatliche Kosten: ca. € 520,00
samt Betriebskosten und USt.;
(ohne Heiz- und Stromkosten)
Eigenmittel: € 1.500,00

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

**OÖWohnbau Linz, Tel.: 0732 700 868-0 oder
Gemeindeamt St.Pankraz, Tel.: 07565 245-0**



„Kinder sicher ins Leben begleiten“

Jährlich passieren im Schnitt ca. 160.000 Kinderunfälle. Das entspricht einem Unfall alle drei bis vier Minuten. Das Gros der Unfälle passiert zuhause oder bei Freizeitaktivitäten. Die häufigste Unfallart sind Stürze (aus der Höhe). Die Entwicklung des Kindes hängt stark mit dem natürlichen Entdeckungsdrang zusammen. Den kleinen Entdeckergeist in den Glaskasten zu sperren wäre aber nicht der richtige Weg. Bei der Planung der Wohnumgebung sollten daher Gefahrenquellen aufgedeckt werden. Oft reichen schon geringe Schutzvorkehrungen, um schwere Verletzungen zu vermeiden.

Vorrausschauend könnten durch einfache Maßnahmen wie z.B. Fenster- und Schubladensperren, Treppenschutz, Gitter, Kippschutz, Türstopper oder Stockbett-sicherungen Kinderunfälle vermieden werden. Doch nicht immer ist es aus Perspektive eines Erwachsenen einfach, die für Kinder gefährlichen Stellen zu entlarven.

Zur Sensibilisierung Erwachsener hat das Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) eine Computersimulation in Form eines interaktiven Spiels präsentiert. Die Userin/der User kann so in die Rolle eines Kindes schlüpfen und auf Abenteuerreise im Haushalt gehen. Dabei kann aus niedriger Augenhöhe durch ein Haus mit all seinen spannenden Winkeln getapst werden.

Das Gefahrenaufdeckerspiel kann unter www.bewusst-sicher-zuhause.at kostenlos heruntergeladen werden und steht in den Appstores zur Verfügung.





ST. PANKRAZ

EINLADUNG

zum Brotbackkurs



am Freitag, den 03.11.2017

13:00 – 16:00 Uhr

St.Pankraz - Volksschule

Duftendes Brot und Gebäck – ganz einfach selber machen mit Renate Sieghartsleitner

Ein Praxiskurs für alle, die duftendes Brot und herzhaftes Gebäck aus der eigenen Küche schätzen und Sauerteig selbst herstellen möchten. Erleben Sie die Fülle reizvoller Brotideen von knusprig-leicht bis kernig-vollwertig. Neben verführerisch duftenden Brotspezialitäten gibt es noch viele Tipps rund ums Brotbacken.

Kursbeitrag: € 15,00 (direkt bei der Veranstaltung zu bezahlen)

Die Lebensmittelkosten werden von der Gesunden Gemeinde übernommen.

Anmeldungen am Gemeindeamt bei Frau Renate Huber, Tel.: 07565 245-13 erbeten.

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Durch Bewegungsmangel fließt das Blut im Körper zu langsam, zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe werden zu den Zellen transportiert.

Es kommt zu Abbauprozessen, Verschleißerscheinungen und Rückenbeschwerden. Vor allem die Bandscheiben ernähren sich nur durch Bewegung. Fehlen gewisse Reize werden sie spröde und es kann zu einem Bandscheibenvorfall kommen.

Schon einmal pro Woche kann Wirbelsäulengymnastik mit gezielten Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden lindern oder sogar beseitigen!

Beginn:

Donnerstag, 2. November 2017

19:00 – 19:45 Uhr

Turnsaal VS St. Pankraz

5 Einheiten à 45 Minuten € 25,00

Um Anmeldung wird gebeten!

Edith Trinkl

Fitnesstrainerin

Rücken- und Rehatrainerin

Tel: 0664/5745449

edith_trinkl@yahoo.de

BLUTSPENDEAKTION der Gemeinde ST. PANKRAZ

Montag	27. November 2017	von 15:30 - 20:30 Uhr	Rotkreuz-Haus
Dienstag	28. November 2017	Von 15:30 - 20:30 Uhr	Windischgarsten

Informationen zur Blutspende

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der **vor** der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte**, als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** und Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. nach 5 Wochen per Post, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.
Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie Krankenstand und Kur
- **In den letzten 48 Stunden:**
- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME
Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio,
Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.
- Unblutige zahnärztliche Eingriffe
- **In den letzten 3 Tagen:**
- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)
- **In den letzten 7 Tagen:**
- Zahnsteinentfernung
- Zahnextraktion

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt
Darminfektion bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B.
Masern Mumps, Röteln, BCG, etc.
- Einnahme von Antibiotika

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur
außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebiete

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail **wmb@o.rotekreuz.at** zur Verfügung.

Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.rotekreuz.at/ooe erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle
ÖÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Spende Blut – Rette Leben!

Hunde-Sachkundekurs

gem. § 4 Abs.1 öö. Hundehaltengesetz
am 22. November 2017 um 18:00 Uhr
(Dauer mind. drei Stunden)
in der Inzersdorfer Dorfstub`N
Dorfplatz 1
4565 Inzersdorf im Kremstal

Christian Sturmberger

Bundesvorstandsmitglied im ÖHV
Obmann ÖHV Top Dog Inzersdorf
Tel.: 0664 - 88 43 00 03

E-Mail: c.sturmberger@gmail.com
E-Mail: christian.sturmberger@ooe.gv.at
www.hundesportverband.at



**Gesunde
Gemeinde**



GESUND

im Leben stehen

PYHRN-PIREL GESUNDHEITSTAG

Schwerpunkt Krebsprävention

- ➔ **Vorträge von renommierten Ärzten**
- ➔ **Zahlreiche Aussteller**
- ➔ **Aktivprogramm**
- ➔ **Für jede Altersgruppe**
- ➔ **Regionale Schmankerl**
- ➔ **Vorführungen von Kindergärten, Hort und Schulen**

SAMSTAG, 18. NOVEMBER 2017

AB 10 UHR

Eintritt frei!

IM KULTURHAUS RÖMERFELD

Eine gemeinsame Veranstaltung der Gesunden Gemeinden: Edlbach, Hinterstoder, Klaus/P, Rosenau/H, Roßleithen, Spital/P, St. Pankraz, Vorderstoder und Windischgarsten