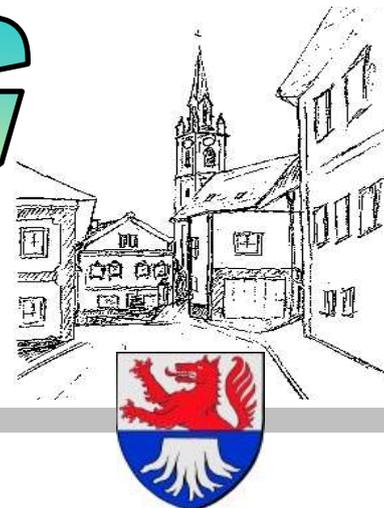


OEPPIING

AKTUELL



Informationsblatt der Gemeinde Oepping

Aus dem Gemeinderat:

❖ **Raumordnung:**

Der Gemeinderat hat die Grundsatzbeschlüsse für die Einleitung der Verfahren zur Änderung des Örtlichen Entwicklungskonzeptes (Änderung Nr. 7) und des Flächenwidmungsplanes (Änderungen Nr. 23 u. 24) in Unterfischbach und Untergrünau gefasst.

Auf Antrag von Gerhard Berger, Unterfischbach 12, soll in Unterfischbach eine Fläche von ca. 1.000 m² von Dorfgebiet u. Grünland in Bauland/gemischtes Baugebiet mit Beschränkung des Ausschlusses betriebsfremder Wohnnutzung umgewidmet werden.

In Untergrünau soll auf Antrag von Silvia Roller, Untergrünau 37, eine Fläche von 1.112 m² nördlich des bestehenden Siedlungsgebietes zum Zwecke der Verlegung von Erdwärmekollektoren bzw. Errichtung von Nebengebäuden und Schutzdächern von Grünland in Bauland/Wohngebiet-Schutzzone (Ausschluss jeglicher Hauptbebauung und Waldabstand) umgewidmet werden.

❖ **Elektro-Mobilität:**

Der Gemeinderat hat der Installierung einer E-Tankstelle für einspurige Elektrofahrzeuge durch die Fa. Neussl Design, Schönering zugestimmt. Mit der E-Installation wurde die Firma SunEnergy Markus Kobler, Oepping, beauftragt. Die Gesamtkosten von ca. 2.500,- Euro werden durch Förderungen des Landes und des Bundes abgedeckt.

Dieser erste Schritt zur E-Mobilität in der Gemeinde soll insbesondere ein Serviceangebot für die Radtouristen sein, die unsere schöne Mühlviertler Landschaft befahren und hier Kraft und im wahrsten Sinne des Wortes Energie tanken können.

❖ **Vermietung:**

Die freistehende Kleinwohnung im sog. Lehrerwohnhaus in der Schulstraße 4 wurde an Frau Nathalie Hartl, derzeit wohnhaft in Rohrbach ab 1.12.2012 unbefristet vermietet.

Aus dem Inhalt:

Aus der GR-Sitzung v. 25.10.2012	1-3
Datenschutz	3
Tag der Älteren	4
Inbetriebnahme der Photovoltaikanlage	4
Bürgerbeteiligungsverfahren – Änderung des ÖEK und Flwpl.	5
Bushaltestelle – Traurige Zustände	5
Energiespargemeinde	5
Schneeräumung	6
Umstellung Grundbuch auf elektronische Haltung	6
08.12.2012 – Besinnlicher Advent auf Schloss Götzendorf	6
Vermehrte Müllablagerungen in Wäldern	7
Tagesmütter/-väter & Helfer/innen-Ausbildung 2013	7
Müiterrunde in Oepping – Neugründung	7
Befreiung Ökostrompauschale	8
Meine Gemeinde sorgt dafür – Kampagne	8
Denk KLObal schützt den Kanal	9
Achtung! Erhaltungsarbeiten Mühlkreisbahn	10
Energiesparlampen nicht zum Restmüll	11
Oeppinger Skibasar	11
Tag der offenen Tür Bioschule Schlägl	11
Tag der offenen Tür Technische Fachschule Haslach	11
Auszug aus dem VA-Kalender	12
Richtig Heizen mit Holz	12-13
<i>Infos aus der Gesunden Gemeinde:</i>	
Ferienspiel-Rückblick	13
PGA – Gesundheitstipp	14
Jahresschwerpunkt 2012 – Arbeit und Gesundheit	14-15
Tag des Apfels – 09.11.2012	16



Ihr Bürgermeister Wilhelm Peinbauer und die Bediensteten der Gemeinde wünschen Ihnen einen besinnlichen Advent.



❖ **Instandhaltung von Kleindenkmälern:**

Da sich für die sog. Lindorferkapelle in der Kapellenstraße in Oepping niemand mehr zuständig fühlt und die Gemeinde als Erwerberin des Grundbesitzes des Lindorferhauses in Oepping zumindest eine gewisse Verpflichtung für die Instandhaltung der Kapelle hat, hat sich der Gemeinderat für die Aufbringung von Instandhaltungskosten für dieses Kleinod im Bedarfsfalle einstimmig ausgesprochen.

❖ **Vereins- und sonstige Förderungen:**

Für das Jahr 2013 wurden folgende Förderungsmaßnahmen beschlossen:

Förderungsnehmer/-gegenstand	Förderungen 2013
Sportunion: Sektion Fußball	8.000,--
Sektion Stockschießen	700,--
Sektion Tennis	400,--
Sektion Lauf	400,--
Musikverein, für Aufwandsdeckung bis	3.500,--
Kulturverein Götzendorf, für Abgangsdeckung bis	1.000,--
Seniorenbund Oepping	500,--
Pfarrbücherei Oepping	400,--
Geburt eines Kindes	50,--/Kind
Schuleintritt in die Volksschule	50,--/Schulanfänger
Teilnahme an Schulveranstaltungen	16,--/Schüler u. Veranstaltung
Unterstützung für Studenten: Voraussetzung: HWS in Oepping	50 % der Kosten für Semestertickets für öffentliche Verkehrsmittel am Studienort, sofern dort keine Ermäßigung gewährt wird
Energiesparende Maßnahmen und Niedrigenergiehausneubau bis NEZ 45 kWh (gem. Beschl.v.28.04.2011)	10 % der Landesförderung max. 200,--/Objekt bei max. Jahresfördertopf v. 2.000,--
Garagenzufahrt	200,--/gem. Beschl. v. 30.8.2001
Gewerbeförderungen bei Schaffung neuer Arbeitsplätze infolge Betriebsgründung oder -ansiedlung	50 % der Kommunalabgabe der ersten 3 Jahre
Private Trinkwasseranlagen ohne Anschlussmöglichkeit an öffentl. Wasserversorgung	10 % der Kosten
Bienenzucht	2,--/Volk
Tierzucht	2,--/Erstbelegung

Die Förderungen für Tierzucht, Bienenzucht, Garagenzufahrten, Energiesparende Maßnahmen, Teilnahme an Schulveranstaltungen, Volksschuleintritt und Geburt eines Kindes werden in Form von Einkaufsgutscheinen, einzulösen bei den örtlichen Gewerbebetrieben, als Gegensteuerung zum Kaufkraftabfluss gegeben.

❖ **Steuern und Gebühren 2013:**

Aufgrund einer aufsichtsbehördlichen Weisung sind Anschlussgebühren, Wasserbezugs- und Kanalbenützungsgebühren entsprechend der Indexsteigerung gegenüber dem Vorjahr anzuheben. Die Berechnungen ergeben allerdings beim Wasserzins keine Notwendigkeit für die Anhebung. Die Gebühren incl. 10 % Mwst.:

Wasserzins: 1,35 €/m³ **unverändert gegenüber 2012 !!!**

Kanalgebühr: 3,20 €/m³ (**Erhöhung 0,10 €**)

Die Grundgebühren bleiben unverändert: Wasser 45,00 €
Kanal 90,00 €

Wasseranschlussgebühr: 13,43 €/m² der Bemessungsgrundlage, mind. € 2.014,50 für unbebaute Grundstücke 825,00 €

Kanalanschlussgebühr: 22,40/m² der Bemessungsgrundlage, mind. € 3.360,-- für unbebaute Grundstücke 1.320,00 €

Hundeabgabe: € 20,-- je Hund (auch für Wachhunde) (**Erhöhung 5,00 €**)

Leichenhallengebühr: € 38,50 je Leiche,
€ 19,25 für Leichen unter 15 Jahren

Ob die Abfallabfuhrgebühren steigen, wird erst in der Bezirksabfallverbandsversammlung am 15. November 2012 entschieden und kann erst in der Gemeinderatssitzung am 20. Dezember 2012 umgesetzt werden.

Alle übrigen Gebühren- und Abgabentarife bleiben unverändert.

❖ **Nachtragsvoranschlag 2012:**

Die Budgetentwicklung bringt auch 2012 wieder ein günstiges Ergebnis. Die Einnahmen und Ausgaben des ordentlichen Haushaltes stiegen um € 233.700,--. Der mit € 2.755.700,-- ausgeglichene ord. Haushalt wurde daher genehmigt.

Das außerordentliche Budget wurde mit Einnahmen von € 600.600,-- und Ausgaben von € 640.600,-- bei einem Abgang von 40.000,-- (Bedeckung durch BZ-Mittel 2013 für neues KLFA der FF Oepping) genehmigt.

❖ **Termine für Gemeinderatssitzungen 2013:**

Der bisher übliche Sitzungstag wurde von Donnerstag auf Mittwoch geändert:

Mittwoch, 27. Februar 2013, 19:30 Uhr

Mittwoch, 24. April 2013, 20:00 Uhr

Mittwoch, 26. Juni 2013, 20:00 Uhr

Mittwoch, 4. September 2013, 20:00 Uhr

Mittwoch, 23. Oktober 2013, 19:30 Uhr

Mittwoch, 18. Dezember 2013, 19:30 Uhr

Die nächste Sitzung des Gemeinderates findet am **Donnerstag, 20. Dezember 2012, 19:30 Uhr** im Sitzungssaal der Gemeinde statt. Ungefähr eine Woche vor einer Gemeinderatssitzung werden die Tagesordnungspunkte an der Amtstafel und im Internet unter www.oepping.at kundgemacht.

Genehmigte Protokolle von Gemeinderatssitzungen können Sie auf unserer Homepage www.oepping.at; Link: Gemeinde & Politik → Politik nachlesen.

Datenschutz:

In den letzten Wochen war in den Medien zu lesen, dass ein Bürgermeister (Pfarrer, Bank und Verein) angeklagt wurde, weil er (sie) gegen das Datenschutzgesetz verstoßen hat, weil er Jubilaren gratulierte und dies in den Medien veröffentlichte.

Dies machen aber alle Gemeinden und hier wird mit dem Datenschutz schon arg über das Ziel geschossen. Wir in Oepping sehen, dass die Bürger erfreut sind, wenn ihnen gratuliert wird. Wir werden dies auch weiterhin so machen.

Allerdings müssen wir uns absichern und die Zustimmung der Jubilare einholen, insbesondere betreffend die Veröffentlichung in den Medien (Tips, Rundschau, Gemeindezeitung) und von Fotos in den Schaukästen. Wenn das jemand nicht will, wird das auf alle Fälle registriert.

Auch Meldungen über Geburten werden nicht mehr automatisch an die Zeitungen weitergegeben, da hier eine Zustimmung nicht eingeholt werden kann. Eltern können die Ankunft ihres Sprösslings selbst melden oder der Gemeinde die Zustimmung zur Veröffentlichung geben.

In allen übrigen Belangen wird die Gemeinde auch weiterhin sensibel mit den persönlichen Daten der Bürger umgehen.

Tag der Älteren - Rückblick:

Ungefähr 70 BürgerInnen über 70 Jahren folgten der Einladung der Gemeinde/Pfarre Oepping zum Tag der Älteren. Zuerst feierten die MitbürgerInnen in der Pfarrkirche einen gemeinsamen Festgottesdienst, welcher vom Oeppinger Rhythmuschor gestaltet wurde. Anschließend verbrachten die betagten OeppingerInnen bei Speis und Trank und einer sehr stimmungsvollen Unterhaltung einen gemütlichen Vormittag im Gasthaus Haidvogel.

Bedanken möchten sich Gemeinde und Pfarre nochmals aufs Herzlichste bei allen Mitwirkenden für die gelungenen Auftritte. Sie haben dazu beigetragen, dass für die betagten MitbürgerInnen dieser Vormittag in schöner Erinnerung bleibt.

Inbetriebnahme einer Photovoltaikanlage:

Für die Gemeinde Oepping ist die Sonne aufgegangen – Oepping setzt auf Energie aus der Sonne!

Der Gemeinderat der Gemeinde Oepping hat sich in der Sitzung am 28. Juni 2012 für die Errichtung der mit ÖMAG-Vertrag vom 30.12.2011 genehmigten 19,92 kW_{peak}-Photovoltaikanlage bei der ehem. Kläranlage Oepping ausgesprochen.

Der Auftrag für die Errichtung der Photovoltaikanlage ging an die Firma RedZac Gabriel GmbH in Ulrichsberg. Seit 05. Oktober 2012 läuft die Anlage nun in Oepping und erzeugt täglich günstigen Sonnenstrom, der in das öffentliche Stromnetz eingespeist wird. Pro kw/h erhält die Gemeinde 27,65 Eurocent. Die ca. 37.000 € teure Anlage wird sich schon in 6 – 8 Jahren rechnen.



Bgm. Wilhelm Peinbauer, GV Johannes Haselgruber, Fa. Red Zac Gabriel Ulrichsberg – Herr Gabriel Manfred, GV Willibald Pöschl, Hermann Anreiter und AL Günther Hofer freuen sich über die Stromgewinnung in Oepping.

Örtliches Entwicklungskonzept Nr. 1; Änderung 1.7

Flächenwidmungsplan Nr. 3; Änderung 3.23;

Aufforderung zur Bekanntgabe von Planungsinteressen - Bürgerbeteiligungsverfahren:

K U N D M A C H U N G

(Bürgerbeteiligungsverfahren)

Die Gemeinde Oepping beabsichtigt das Örtliche Entwicklungskonzept Nr. 1 und den rechtskräftigen Flächenwidmungsplan Nr. 3 im Bereich des Ortes Unterfischbach zu ändern (ÖEK-Änderung Nr. 1,7 u. FlwPl.-Änderung Nr. 3,23).

Die Änderung betrifft die **Umwidmung** des südlichen Teiles des Grundstückes Nr. 1959/2, KG. Götzendorf (Bauland/Dorfgebiet), im Ausmaß von ca. 450 m² und des südlich daran anschließenden Grundstückes Nr. 1959/1, KG Götzendorf (Grünland), im Ausmaß von 556 m² des Besitzers Gerhard Berger, 4151 Oepping, Unterfischbach 12, in „Bauland/MB – eingeschränktes gemischtes Baugebiet unter Ausschluss betriebsfremder Wohnnutzung“ zum Zwecke der Bebauung, insbesondere zum Zwecke der Errichtung einer Kfz-Servicestation.

Gemäß § 33 Abs. 2 OÖ. Raumordnungsgesetz 1994, LGBl. 114/1993, i.d.g.F., wird dies durch vierwöchigen Anschlag mit der Aufforderung kundgemacht, dass jeder, der ein berechtigtes Interesse glaubhaft macht, **bis 27. November 2012** seine Planungsinteressen, Anregungen oder Einwände dem Gemeindeamt schriftlich bekannt geben kann.

Die Entwürfe können während der Amtsstunden beim Gemeindeamt eingesehen werden.

Bushaltestellen – Traurige Zustände:

Es muss leider laufend festgestellt werden, dass in der Gemeinde Oepping im Bereich von Bushaltestellen gröbere Verunreinigungen durch Restmüll, zerbrochene Flaschen und dgl. bzw. Zerstörungen (Zertrümmern von Lampen,...) vorzufinden sind.

Es ergeht seitens der Gemeinde der Aufruf an die rücksichtslosen oder offenbar unbelehrbaren Personen im Sinne eines sauberen Ortsbildes, derartige Verunreinigungen oder Beschädigungen zu unterlassen! Bitte die vorhandenen Abfallkörbe benutzen!

Die Gemeinde sorgt unter anderem für eine laufende Säuberung des Haltestellenbereiches und die Entleerung der vorhandenen Abfallkörbe. Diese Bemühungen sollten keinesfalls zunichte gemacht werden, denn letztlich tragen ohnehin wir alle die Kosten dafür!

Beschädigungen von öffentlichen Einrichtungen (zB. Wartehütten) werden in jedem Falle zur Anzeige gebracht und es ist mit empfindlichen Strafen zu rechnen.

Energiespargemeinde:

Sehr geehrte Gemeindebürger!

Heuer findet die Aktion „Energiespargemeinde“ zur Erreichung der Klimaschutzziele vom Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, Land OÖ, Energie AG OÖ statt.

Ziel: bei Wohnungen, Wohnhäusern, landwirtschaftlichen Betrieben, gewerblichen Betrieben, öffentlichen Gebäuden wird die eigene Energiesituation online von den Gemeindebürgern eingegeben, und die Einsparmöglichkeiten aufgezeigt.

Einstieg kostenlos: <http://www.energiespargemeinde.at>. Für Fragen zur Eingabe ist unsere Beratungsstelle unter Telefon 07617 20 90 59 erreichbar.



Schneeräumung:



Gemäß § 93 Abs. (1) StVO haben die Eigentümer von Liegenschaften in Ortsgebieten (ausgenommen von unverbauten land- und forstwirtschaftlichen Liegenschaften) dafür zu sorgen, dass die entlang der Liegenschaft in einer Entfernung von nicht mehr als 3 m vorhandenen, dem öffentlichen Verkehr dienenden Gehsteige und Gehwegen einschließlich der in ihrem Zuge befindlichen Stiegenanlagen entlang der ganzen Liegenschaft in der Zeit von 06:00 Uhr bis 22:00 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert, sowie bei Schnee und Glätte bestreut sind. Ist ein Gehsteig (Gehweg) nicht vorhanden, so ist der Straßenrand in der Breite von 1 m zu säubern und zu streuen. Die fallweise Gehsteigräumung durch die Gemeinde befreit jedoch die Eigentümer nicht von ihren Anrainerpflichten gemäß § 93 StVO. Die Verpflichtung des Liegenschaftseigentümers nach § 93 Abs. (1) StVO erstreckt sich auch auf den durch einen Schneepflug auf den Gehsteig verbrachten Schnee.

Weitere wichtige Hinweise: Bei der Durchführung des Winterdienstes kommt es immer wieder zu Behinderungen wegen abgestellter Fahrzeuge auf den Straßen und Gehsteigen. Es ergeht daher das höfliche Ersuchen an die Fahrzeugbesitzer, ihre Fahrzeuge auf eigenem Grund zu parken. Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass gemäß § 24 Abs. (3) d) StVO das Parken auf Fahrbahnen mit Gegenverkehr, wenn nicht mindestens zwei Fahrstreifen für den fließenden Verkehr frei bleiben, verboten ist. Weiters wird darauf hingewiesen, den Schnee von Haus- und Garagenzufahrten nicht auf die Fahrbahn zu verbringen, sondern auf eigenem Grund zu lagern. Gemäß § 93 Abs. (6) StVO ist zum Ablagern von Schnee und Häusern oder Grundstücken auf die Straße eine Bewilligung der Behörde erforderlich. Überdies wird darauf hingewiesen, dass der vom Schneepflug geräumte Schnee vor Garagenzufahrten auf keinen Fall wieder auf die Straße geworfen werden darf. Manche Objektbesitzer schaufeln von ihren privaten Wegen u. (Park-)Plätzen den dortigen Schnee auf die vorbeiführende Straße. Das bewilligungslose Ablagern von Schnee auf öffentlichem Gut stellt einen Verwaltungsstraftatbestand dar. Ist dieses rechtswidrige Handeln sodann ursächlich für einen Schadenseintritt, z.B. Unfall, so kann der Geschädigte hier sogar unmittelbar gegenüber dem Betreffenden, der den Schnee auf öffentlichem Gut abgelagert hat, zivilrechtlich vorgehen. Diese gesetzliche Regelung ersuchen wir zu beachten.

Umstellung Grundbuch auf elektronische Haltung:

Gemäß Grundbuchsumstellungsgesetz wird das Grundbuch von der analogen auf die elektronische Haltung und Führung umgestellt. Dies erfolgte mit Stichtag 7. Mai 2012. Auf die Dauer von 6 Monaten, demnach bis 6. November 2012, werden bei Ausfertigungen und Grundbuchsabfragen mit dem elektronischen Inhalt der Einlage auch die ursprüngliche und nun übertragene Fassung wiedergegeben. Eine Erhöhung der hierfür anfallenden Gebühren und Abgaben für den zweifachen Inhalt tritt dadurch nicht auf.

Dies dient der Kontrolle, ob alle Übertragungen fehlerfrei von der bisherigen Grundstückdatenbank in die neue Grundbuchsdatenbank erfolgt ist. Die im Grundbuch eingetragenen **Eigentümer und Buchberechtigten** werden vom Gesetzgeber **aufgefordert, die Auszüge auf Übereinstimmung zu überprüfen** und sich im Bedarfsfall an das zuständige Grundbuchsgericht zu wenden.

Besinnlicher Advent auf Schloss Götzendorf – 08.12.2012:

Traditionell gibt es wieder den besinnlichen Advent auf Schloss Götzendorf. Die Arnreiter Bläser beginnen um 19:30 Uhr auf den Arkaden des Schlosses mit stimmungsvollen Weihnachtsliedern. Die Mütterrunde Götzendorf lädt die Besucher ein, im Schlosshof zu verweilen. Sie verkaufen vor und nach dem Konzert Getränke, Kuchen, Brote...

Ab 20:00 Uhr singen die Chor-reichen-sieben aus St. Peter, Weihnachtslieder die nicht ganz so bekannt und geläufig sind, aber „unter die Haut“ gehen. Götzendorfer Jugendliche werden auf verschiedenen Instrumenten ihre Stücke darbieten. Daniela Jungreuthmayr (Radiosprecherin) wird mit Texten und sensationellem Vortrag durchs Programm begleiten. Anschließend gibt es die Möglichkeit in den Räumlichkeiten des Schlosses zum gemütlichem Beisammensein. Der Kulturverein Götzendorf freut sich auf Ihren Besuch.



Vermehrte illegale Müllablagerungen in Wäldern:

Dass es so etwas in der heutigen Zeit noch gibt, grenzt an Wahnsinn:

Im Buchetwald wurden am 19. Oktober 2012 zwischen 16:00 u. 18:00 Uhr 3 Müllsäcke voll mit unverbrauchten Lebensmitteln (Fleisch, Würste, Speiseeis, Tiefkühlgemüse, Süßigkeiten, usw.) sowie eine Schlange und Ratten abgelegt (siehe Bilder nebenan).

Offenbar ist Jemandem, der Schlangen hält, die Tiefkühltruhe eingegangen und hat das tiefgefrorene Fleisch (Schlangenfutter ?) einfach im Wald entsorgt.
Ekelhaft und strafbar!!!!!!!!!!!!

Auch im Sommer wurden im Geißleitenwald 3 volle Müllsäcke abgelegt. Möglicherweise kommt der wilde Müllablagerer aus einer anderen Gemeinde. Solche Müllsäcke wurden nämlich auch in Harrau gesichtet. Die Gemeinde bittet um zweckdienliche Hinweise!
Das ist keine Vernachlässigung sondern Zivilcourage!

Die Fälle wurden zur Anzeige gebracht. Die Verursacher werden hoffentlich ausgeforscht und bestraft.

Komponierte Tagesmütter/-väter- & Helfer/innen-Ausbildung 2013 :

Mit einer Ausbildung zu zwei Berufen: Tagesmutter/-vater & Helfer/in in Oö. Kinderbetreuungseinrichtungen. OÖ Familienbund startet ersten kombinierten Lehrgang im Frühjahr 2013!

Nach dem erfolgreichen ersten Durchgang der Tageselternausbildung bietet der OÖ Familienbund auch im nächsten Jahr **ab 8. März 2013** wieder einen pädagogischen Lehrgang an. Diesmal sogar einen kombinierten, mit dem die Absolvent/innen anschließend in 2 Berufen arbeiten können: als Tagesmutter/-vater und als Helfer/in in einem Kindergarten, einer Krabbelstube oder einem Hort. „Unsere Zweifach-Ausbildung hat den großen Vorteil, dass man mit einem Lehrgang zwei Berufsabschlüsse erhält. Man kann also anschließend in unterschiedlichen Berufen gleichzeitig tätig sein bzw. einfach - ohne zusätzliche Weiterbildungen - zwischen den Jobs wechseln“, hebt Familienbund-Landesobmann LAbg. Mag. Thomas Stelzer positiv hervor.

Der kombinierte praxisorientierte Lehrgang richtet sich an Frauen und Männer ab 18 Jahren, die Freude an der Arbeit mit Kindern haben, kommunikativ sind und an einer abwechslungsreichen, erfüllenden und verantwortungsvollen Tätigkeit interessiert sind. Wer anschließend als Tagesmutter/-vater tätig sein möchte, sollte noch über kindgerechte Räumlichkeiten verfügen.

Die viermonatige Ausbildung, die im Familienbundzentrum Linz-Kleinmünchen stattfindet, dauert von 8. März bis 28. Juni 2013 und umfasst insgesamt 172 Unterrichtseinheiten (UE). Im theoretischen Teil (132 UE) wird man unter anderem auf die Aufgaben in den Bereichen Kinderbetreuung, Erziehung und Bildung einschließlich der Ersten Hilfe vorbereitet. Während eines zweigeteilten Praktikums (40 UE) bei einer aktiven Tagesmutter sowie in einer Kinderbetreuungseinrichtung lernt die Teilnehmer/innen den künftigen Arbeitsalltag näher kennen und können dort schon erste praktische Erfahrungen sammeln. Ausgebildete Tagesmütter/-väter haben eine gute Jobaussicht in diesem Beruf beim OÖ Familienbund.

Anmeldung und weitere Infos unter 0732/60 30 60 11,
Gebühr: 670,- Euro für Familienbund-Mitglieder, 690,- Euro für Nicht-Mitglieder
tageseltern@ooe.familienbund.at oder www.ooe.familienbund.at

Neugründung einer Mütterrunde:

Es findet ein unverbindlicher Informationsabend bezüglich Neugründung einer Mütterrunde am
Mittwoch, 21. November 2012 um 20:00 Uhr im Gasthaus Haidvogel
statt. Interessierte Mütter sind sehr herzlich eingeladen!

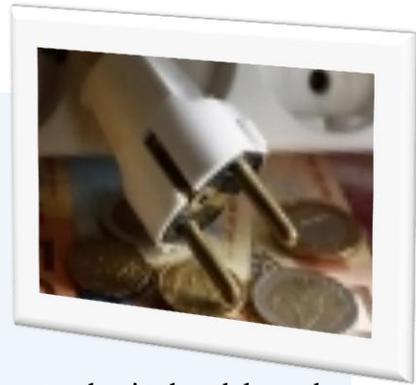
Befreiung Ökostrompauschale:

Allen Beziehern des Zuschusses zu den Fernsprechentgelten steht seit 1. Juli 2012 (Inkrafttreten des neuen Ökostromgesetzes) eine Befreiung von der Entrichtung der sogenannten Ökostrompauschale sowie von der Bezahlung des 20,00 Euro übersteigenden Teils des Ökostromförderbeitrags zu.

Voraussetzung für die Befreiung:

- ✓ Der Bezug des Zuschusses zu den Fernsprechentgelten
- ✓ Es muss sich bei dem Wohnsitz, für den die Befreiung beantragt wird, um den Hauptwohnsitz handeln und
- ✓ die Stromrechnung muss auf den Namen des Antragstellers ausgestellt sein.

Die Formulare werden von der GIS direkt an die Bürger, die oben genannten Befreiungen unterliegen, zugesendet. Gerne können Sie mit diesem Formular zum Gemeindeamt kommen - wir helfen Ihnen beim Ausfüllen!



Meine Gemeinde sorgt dafür, dass ich mich immer sicher fühlen kann!

Sicherheit und soziale Geborgenheit tragen wesentlich zum Wohlbefinden der Bevölkerung in ihrem Lebensraum bei. 4.500 Freiwillige Feuerwehren mit 340.000 Mitgliedern sorgen für Sicherheit und können im Fall von Brand- oder Naturkatastrophen das Schlimmste verhindern. Weitere 60.000 Freiwillige sind bei den Rettungsdiensten tätig. Unterstützt und ausgerüstet werden die Feuerwehren von den Gemeinden. Berufsfeuerwehren wären vor allem in den ländlichen Gebieten schlicht unfinanzierbar. Für die Gemeinden ist die Unterstützung und Ausrüstung der Feuerwehren, aber auch der Rettungsdienste keine lästige finanzielle Verpflichtung, sondern eine Selbstverständlichkeit im Interesse der Sicherheit und Geborgenheit der Bevölkerung. Große Waldbrände wie es sie immer wieder in Griechenland oder den USA gibt, wären bei uns schlicht nicht möglich. Für den gesamten griechischen Staat sind nur 7.000 hauptberufliche Feuerwehrleute tätig, ein Freiwilligensystem gibt es dort nicht.

Gerade im Katastrophenfall ist die rasche Hilfe vor Ort von entscheidender – und mitunter lebenswichtiger – Bedeutung, daher ist die flächen-deckende Ausrüstung der freiwilligen Blaulichtorganisationen mit der nötigen Infrastruktur von besonderer Wichtigkeit. Jährliche Ausgaben der Gemeinden in der Höhe von rund 290 Millionen Euro für das Feuerwehrwesen, 43 Millionen für Rettungs- und Warndienste, 25 Millionen für den Katastrophendienst und 20 Millionen für die örtliche Sicherheitspolizei verdeutlichen den großen Stellenwert, den dieser Bereich auch in der Budgetplanung einnimmt.

In der kommunalen Mitverantwortung sind aber auch die Errichtung von Gehsteigen, Radwegen und die Kennzeichnung von Schutzwegen wichtige Maßnahmen für die Sicherheit im Straßenverkehr. Die Gemeinden treffen umfangreiche Vorkehrungen, um speziell im Ortsgebiet Unfälle weitestgehend zu vermeiden. Eine weitere Maßnahme zu diesem Zweck ist auch die Überwachung des Straßenverkehrs, denn zu oft wird im Ortsgebiet speziell die Geschwindigkeitsbeschränkung missachtet. Die Gemeinden kümmern sich daher im Rahmen der örtlichen Sicherheitspolizei auch um die nötige Überwachung. Geschwindigkeitsmessungen sind zwar nicht immer beliebt, aber sind und bleiben der wirksamste Schutz vor Rasern.

Auch im vorbeugenden Katastrophenschutz leisten die heimischen Gemeinden wichtige Arbeit. Österreich hat hier eine besondere Tradition des vorbeugenden Schutzes, etwa in der Wildbach- und Lawinenverbauung, wo die Gemeinden meist den Löwenanteil ausfinanzieren. Negativbeispiele aus andern Ländern bestärken uns, diese wichtige Arbeit zum Schutz der Bevölkerung nicht nur weiterzuführen, sondern zu intensivieren. Nicht zuletzt ist im Falle einer Katastrophe der Bürgermeister auch die erste und wichtigste Entscheidungs- und Organisationsinstanz.



Denk KLObal schütz den Kanal:

Erhebliche Mehrkosten durch missbräuchliche Abfallentsorgung über das Kanalnetz - das WC ist kein Mistkübel!

Babywindeln, Feuchttücher, Tierkadaver, Essensreste, ... – der Kanal wird oft missbräuchlich zur vermeintlich „billigen und einfachen Abfallentsorgung“ verwendet. Das kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen und verursacht Mehrkosten in Millionenhöhe! Mehrkosten, die sich direkt auf die Kanalbenützungsgebühren auswirken.

Dabei hat es jeder selbst in der Hand, dass die Kosten nicht weiter steigen: Hygieneartikel wie Tampons oder Windeln, die Kanal-pumpwerke und Maschinen auf den Kläranlagen schwer beschädigen können, sind über den Restmüll zu entsorgen. Dies gilt selbstverständlich auch für Katzenstreu und andere Feststoffe. Öle, die Abflüsse und Kanäle verstopfen, finden im „Öli“ Platz.

Die Initiative „Denk KLObal, schütz' den Kanal!“ klärt über Spar-Tipps auf: www.klobal.at

NICHT-SCHWIMMER!



Diese Stoffe gehören nicht ins WC:



Hygieneartikel:

- Binden/Tampons/Windeln
- Wattestäbchen
- Sliepeinlagen
- Präservative
- Pflaster



Stör- und Zehrstoffe:

- Farben/Lacke
- Zement/Mörtel/Bauschutt
- Mineralöle
- Säuren und Laugen
- Chemikalien
- Akkus/Batterien
- Lösungsmittel
- Wasch- & Reinigungsmittel



Speisereste:

- Essensreste
- Speiseöle, Frittierfett
- Verdorbene Lebensmittel



Kosmetikartikel:

- Kosmetik-, Feuchttücher



Scharfe Gegenstände:

- Rasierklingen
- Spritzen



Textilien:

- Strumpfhosen
- Unterwäsche
- Schuhe etc.



Giftstoffe:

- Medikamente
- Pflanzenschutzmittel
- Pestizide
- Desinfektionsmittel
- Abflussreiniger



Sonstiges:

- Katzenstreu
- Zigarettenkippen
- Flaschenverschlüsse
- Kleintiermist
- Tierkadaver



Infos auf www.klobal.at

Eine Initiative des Umweltressorts des Landes Oberösterreich
in Zusammenarbeit mit  WDL GmbH und  LINZ AG



AnrainerInnen-Information Oktober 2012

Erhaltungsarbeiten Mühlkreisbahn

Sehr geehrte AnrainerInnen,

die ÖBB-Infrastruktur AG gewährleistet die Leistungsfähigkeit und Sicherheit der Eisenbahnanlagen im ÖBB-Netz. Dazu führen wir auf der Mühlkreisbahn zwischen Linz Urfahr und Aigen-Schlägl Erhaltungsarbeiten im Gleisbereich durch.

Die Maßnahmen dauern

von 29. Oktober bis 14. November 2012.

Unser Ziel ist es, die Arbeiten kurz und effizient zu gestalten. Zwischen Linz Urfahr und Puchenau West kommen Großbaumaschinen zum Einsatz, hier wird teilweise auch in den Nachtstunden gearbeitet. Es ist erforderlich folgende Bahnübergänge zu sperren:

- ❖ **Puchenau: Eisenbahnkreuzung Gartenstadtstraße,
von 5. November, 8:00 Uhr bis 9. November 2012, 16:30 Uhr**
- ❖ **Linz Urfahr: Eisenbahnkreuzung Obere Donaustraße,
von 5. November, 8:00 Uhr bis 9. November 2012, 16:30 Uhr.**

Nähere Informationen zu dem Bauvorhaben erhalten Sie von Dietmar Stütz, Mitarbeiter der ÖBB-Infrastruktur AG, unter der Nummer 0664/8497812 (Mo – Do 8:00 – 16:00 Uhr, Fr 8:00 – 14:00 Uhr). Bitte nehmen Sie diese Nummer nur für Fragen zu diesem Bauvorhaben in Anspruch.

Fahrplanauskünfte erhalten Sie unter der Telefonnummer 05-1717 sowie unter www.oebb.at.

Von 5. November bis 9. November 2012 ist zwischen Linz Urfahr und Aigen-Schlägl Schienenersatzverkehr eingerichtet. Bitte beachten Sie geänderte Kundenwege und die Aushänge vor Ort. Details dazu finden Sie zeitgerecht in Ihrer Verkehrsstation. Wir sind bemüht, Beeinträchtigungen so gering wie möglich zu halten. Leider können wir Lärm- und Staubbelastungen nicht gänzlich vermeiden.

Wir bauen für Sie – für eine moderne, umweltfreundliche Bahn



Energiesparlampen nicht zum Restmüll:

Sie enthalten – ebenso wie Leuchtstoffröhren – geringe Mengen an Quecksilber, aber auch andere, wiederverwertbare, wertvolle Rohstoffe. Nur wenn sie entsprechend entsorgt werden, können diese auch genutzt werden. Wenn Sie eine neue Energiesparlampe kaufen, muss der Handel Ihre alte Lampe zurücknehmen. Andernfalls bringen Sie bitte ausgediente Energiesparlampen ins ASZ.

Energiesparlampen sind generell robust und gehen viel seltener zu Bruch als Glühbirnen. Passiert es trotzdem, bitte die Scherben nicht saugen oder mit bloßen Händen berühren sondern zusammen zu kehren und in einen verschließbaren Behälter zu geben, sowie den Raum gut durchlüften. Auch zerbrochene Energiesparlampen gehören nicht in den Restmüll.

Eine neue Marken-Energiesparlampe enthält rund zwei Milligramm Quecksilber. **Zum Vergleich:** Bei einem Quecksilber-Fieberthermometer sind es 1000 Milligramm. Bei Betrieb, Aufbewahrung und Austausch gibt eine Energiesparlampe kein Quecksilber ab.

Oeppinger-Skibasar:

Alle, die günstige Verkaufs- und Kaufmöglichkeiten für Wintersportartikel suchen, sind beim Oeppinger Wintersportbasar im Turnsaal der Volksschule Oepping genau richtig. Für die Beratung stehen professionelle Sportartikel-Verkäufer zur Verfügung. Verkauft werden alle möglichen Wintersportartikel, die sich in einem brauchbaren Zustand befinden.

Termine:

30.11.2012

01.12.2012

02.12.2012

Wo: Turnsaal VS Oepping



Tag der offenen Tür Bioschule Schlägl:

Mit viel Schwung ...

... in Österreichs 1. Bioschule!



Tag der offenen Tür an der Technischen FS Haslach:



Auszug aus dem VA-Kalender 2012:

November 2012		Donnerstag 2012	
Mi. 07.11. 20:00 Uhr	Zukunftswerkstatt – Stammtisch des Kulturvereins Gasthaus Hofer – Götzendorf V: Kulturverein Götzendorf	Sa. 01.12. abends	Krippeneröffnung mit Punsch und Keksen Ortsplatz Götzendorf V: Kulturverein Götzendorf/Pfarrsprengel
Sa.-So. 10.11.-11.11.	Bläserstage in Lembach V: Bezirksblasmusikverband	Fr. 07.12. 19:30 Uhr	Bußfeier im Advent Pfarrkirche Oepping V: Pfarre Oepping
Sa. 17.11. 20:00 Uhr	Ball der FF Götzendorf Gasthaus Haidvogel – Saal V: Freiwillige Feuerwehr Götzendorf	Sa. 08.12. 19:30 Uhr	Besinnlicher Advent auf Schloss Götzendorf V: Kulturverein Götzendorf
Fr. 23.11. 19:00 Uhr	Sparvereinsauszahlung Gasthaus Grill V: Sparverein Grill	Sa. 15.12. 09:00 Uhr	Weihnachtsmarkt bei Fa. Höfler Bau V: Kameradschaftsbund Oepping/Wirtschaftsbund
Sa. 24.11. 19:30 Uhr	Sparvereinsauszahlung Gasthaus Hammerschmiede V: Sparverein Hammerschmiede	So. 16.12. 19:30 Uhr	Bußfeier im Advent Schlosskirche Götzendorf V: Pfarrsprengel Götzendorf
So. 25.11. 08:15 Uhr	Pfarrcafé Pfarrheim Oepping V: Obergrünau, Katzing	Do. 20.12. 19:30 Uhr	Gemeinderatssitzung Sitzungssaal der Gemeinde Oepping V: Gemeinde Oepping
So. 25.11. 09:00 Uhr	Cäcilienmesse Pfarrkirche Oepping V: Musikkapelle Oepping	Fr. 21.12. 14:00 Uhr	Tanznachmittag Gasthaus Grill V: Gasthaus Grill
Mi. 28.11. 14:00 Uhr	Tanznachmittag Gasthaus Haidvogel V: Gasthaus Haidvogel	Mo 24.12. 22:40 Uhr	Mettenblasen + Mettenamt Pfarrplatz + Pfarrkirche Oepping V: Musikkapelle Oepping
Do. 29.11. 20:00 Uhr	Offenes Singen Gasthaus Haidvogel V: Gasthaus Haidvogel	Mo. 31.12. 16:30 Uhr	Kirchl. Jahresrückblick Schlosskirche Götzendorf V: Pfarrsprengel Götzendorf
<p>Medieninhaber & Herausgeber: Gemeindeamt Oepping, 4151 Oepping Kapellenstraße 2, Tel.: 07289/82 35, Fax.: 07289/82 35 –35 E-mail: gemeinde@oepping.ooe.gv.at, Homepage: www.oepping.ooe.gv.at Herausgegeben von: Gemeinde Oepping, Druck: Eigenverlag, Für den Inhalt verantwortlich: Bgm. Wilhelm Peinbauer Redaktionsschluss für die nächste Gemeindezeitung: Donnerstag, 20. Dezember 2012</p>		<p>Termine für den Veranstaltungskalender : Alle Personen, die Veranstaltungen von Vereinen/Organisationen im Terminkalender 2013 angekündigt haben möchten, sind eingeladen, die Veranstaltungstermine ehestmöglich beim Gemeindeamt bekanntzugeben.</p>	

Richtig Heizen mit Holz:

Schon seit Menschengedenken spendet Holz als Brennstoff Wärme und Behaglichkeit. Dabei schont Heizen mit Holz bei der richtigen Handhabung auch noch die Umwelt und Ihre Geldbörse. Das Lebensministerium gibt auf der Website www.richtigheizen.at Tipps und Tricks für effizientes und sicheres Heizen mit Holz.

Der richtige Brennstoff: Der richtige Brennstoff ist entscheidend für einen sauberen und effizienten Verbrennungsvorgang. Wird Holz nur 1 Jahr getrocknet (35 % Wassergehalt) anstatt der erforderlichen 2-3 Jahre (<20 % Wassergehalt) geht bei der Verbrennung für die zusätzliche Wasserverdampfung etwa ein Fünftel der im Holz gespeicherten Energie verloren. Der dadurch notwendige Mehrbedarf an Brennholz bei falscher Betriebsweise oder der Verwendung von zu feuchtem Holz macht aus dem kostengünstigen Brennstoff einen teuren Energieträger. Richtig Heizen mit: Trockenem Holz, Pellets oder Holzbriketts.

Nicht für den Ofen geeignet sind behandeltes Holz, Einwegkisten und Spanplatten, Holzreste von Baustellen oder Tischlereien sowie Kartons und Altpapier.

Richtig anheizen: Richtig anheizen heißt, die bei der Erhitzung von Holz entstehenden Gase durch die heißen Flammen zu führen. Dort können sie vollständig verbrennen und durch die Verbrennungshitze entstehen weitere brennbare Gase.



Wie man Öfen mit Rauchabzug nach oben richtig anheizt, zeigen die folgenden Schritte:

Grundaufbau:

Aufschichten der Holzstücke mit ausreichend Abstand von 1-3 cm. Achtung, nie den ganzen Brennraum vollfüllen!



Anzündhilfe:

Kleine Holzscheiter, Späne und die Anzündhilfe darauflegen. Als Anzündhilfe können z.B. am Markt erhältliche, in Wachs getränkte Holzwollestücke verwendet werden. Flüssige Brandbeschleuniger sind nicht geeignet!



Oben anzünden:

Alle Luftzugänge öffnen und die Anzündhilfe entzünden.



Helle hohe Flammen:

Nach wenigen Minuten brennen helle, hohe Flammen.

Reduktion der Luftzufuhr:

Nach etwa 10-15 Minuten kann die Luftzufuhr etwas reduziert werden. Moderne Öfen bieten dazu separate primäre und sekundäre Luftregler. Ist das Feuer gut angebrannt wird die primäre Luftzufuhr abgedreht. Das Feuer erzeugt genug Zug und bekommt über die sekundäre Luftzufuhr bis zum Nachlegen nach 45-50 Minuten ausreichend Luft.



Grundglut:

Wenn nur noch die Grundglut übrig ist, kann man nachlegen oder zum Speichern der Wärme die Luftzufuhr komplett reduzieren. Zum Nachlegen die Grundglut gleichmäßig verteilen und eine Lage Scheitholz vollflächig auflegen. Die hohe Temperatur der Grundglut entzündet das nachgelegte Holz in wenigen Sekunden.

Diese Anzündmethode eignet sich besonders für alle Öfen mit Rauchabzug nach oben, wie Kaminöfen, Zimmeröfen, offene und geschlossene Kamine, Kachelöfen oder Schwedenöfen. Weitere Tipps rund ums Richtige Heizen mit Holz finden Sie auf www.richtigheizen.at.

INFOS AUS DER GESUNDEN GEMEINDE:



Ferienspiel - Rückblick:

Die Gesunde Gemeinde Oepping beteiligte sich heuer am Oeppinger Ferienspiel. Unter dem Motto „Tanz in die Ferien“ wurde eine Tanzwerkstatt angeboten. Unter der Leitung von Frau Grandi Heidemarie (Tanzpädagogin) beteiligten sich 11 Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Dass die Tanzwerkstatt sichtlich Spaß gemacht hat, zeigen die Fotos.



Der PGA Gesundheitstipp:



Jetzt wird's bunt - So bleiben Sie im Herbst gesund! Der Herbst ist da! Für uns sichtbar und spürbar verabschiedet er den Sommer und bereitet dem Winter den Weg. Kalte Luft begrüßt uns frühmorgens, der Nebel zieht wieder durchs Land und die Nächte lassen die Tage immer kürzer werden. Farbenfroh und grau, warm und kalt. Im Wechselspiel der Jahreszeiten ist es besonders wichtig auf seine Gesundheit zu achten!

Unser Rat für den Herbst:

Slow Food - Genussvoll und bewusst Essen: Ernähren Sie sich bewusst gesund und vor allem ausgewogen. Mineralstoffe und Vitamine sollten reichlich in Ihrem Essen zu finden sein. Ernährung ist unsere Energiequelle. Achten Sie darauf, woher Sie Ihre Energie gewinnen.

Schlaf ist die beste Medizin: Hören Sie auf Ihre Innere Uhr und auf Ihr individuelles Schlafbedürfnis. Der tägliche Schlafbedarf bei Erwachsenen beträgt in der Regel 8 - 10 Stunden. Sollten Sie Probleme mit dem Einschlafen haben, führen Sie Abendrituale durch: Atemtechniken, Schäfchenzählen oder eine Tasse Baldriantee können helfen einzuschlafen.

Enspannen Sie sich!: Vermeiden Sie lang andauernden Stress. Machen Sie Pausen während der Arbeit und führen Sie Entspannungsübungen durch. So halten Sie Ihr Immunsystem aufrecht und sich selbst gesund. Um Ihr Immunsystem aber auch langfristig zu stärken, ist vor allem Bewegung wichtig.

Bewegen Sie sich mit Freude!: Finden Sie Ihre ganz persönliche Lieblingsbewegungsart: Was machen Sie gerne? Wandern, walken, nordic walken, laufen oder joggen? Gar nichts von alle dem? Wie wär's dann mit Radfahren? Richtig gekleidet kann man der Kälte und auch dem Regen trotzen. Und wenn das Wetter gar nicht mitspielt, ist schwimmen eine tolle Alternative zu jeder Outdoor-Aktivität.



In diesem Sinne, bleiben Sie gesund, damit Sie den Herbst in all seinen Facetten genießen können! Und denken Sie an diesen Tagen an Goethes Worte, der meinte:
"Der Herbst ist immer unsere schönste Zeit!"

Jahresschwerpunkt 2012 – Arbeit und Gesundheit

Zwölf Tibeter für die Pause: Viele spüren es in ihrem Job am eigenen Körper: Dauersitzen ist Gift für den Rücken! Als Gegenmittel sind regelmäßige Ausgleichsübungen wichtig, um Muskelverspannungen oder Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Die Arbeiterkammer Wien hat zwölf Gymnastikübungen zusammengestellt, die in einer Arbeitspause praktiziert werden können. Die Übungen lockern einseitige Sitzhaltungen. Kurze Muskelanspannungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung als auch der Stoffwechsel gefördert. Das gesamte Übungsprogramm dauert ungefähr fünf Minuten.

Was Sie beim Üben beachten sollten:

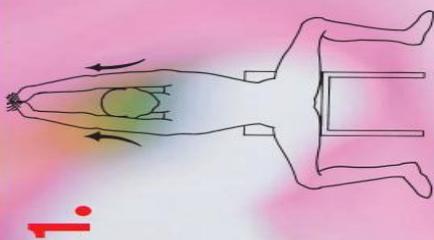
- Nehmen Sie sich pro Übung 10 bis 15 Sekunden lang Zeit.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig durch.
- Stehen Sie nach jeder Übung kurz auf, um sich auszuschütteln.

Die zwölf Bildschirm-Tibeter:

Für Ihre Gesundheit sind Pausen notwendig: Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen vorbeugend fit zu bleiben. Kurze Muskelanspannungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung als auch der Stoffwechsel gefördert.

Die Übungen wurden von Dr. Martin Donner, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, zusammengestellt.





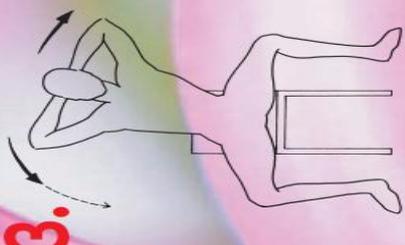
1.

Die Arme über den Kopf strecken.
Die Hände schließen, die
Handflächen nach oben drehen und
kräftig nach oben drücken.



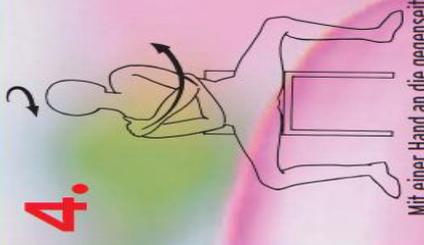
2.

Die Hände hinter dem Kopf verschrän-
ken und den Oberkörper über die
Sessellehne nach hinten neigen, dabei
mit den Ellbogen nach hinten ziehen.



3.

Die Hände hinter dem Kopf
verschränken und den Oberkörper
ausgiebig zur Seite neigen.
Mehrere Male die Seiten wechseln.



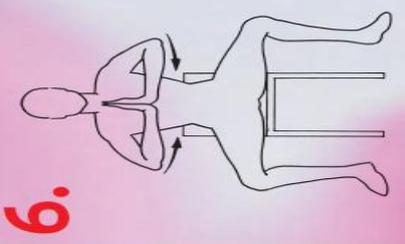
4.

Mit einer Hand an die gegenseitige
Schulter fassen und kräftig zur Mitte
ziehen, den Kopf dabei zur angezogenen
Schulter drehen. Danach die gleiche
Übung in die andere Richtung.



5.

Beide Arme nach
vorne strecken
und überkreuzen.
Die Handflächen
zueinander drehen und die Finger
verschränken. Nun im Handgelenk
abwechselnd nach links und rechts maxi-
mal beugen bzw. strecken.



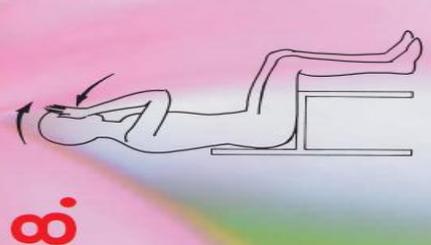
6.

Die Hände in Brusthöhe fest
gegeneinander pressen.



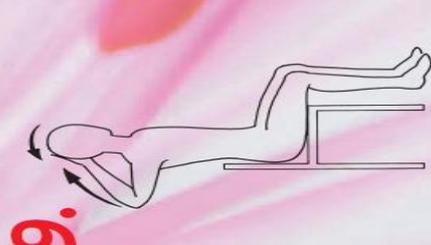
7.

Die Beine gestreckt überkreuzen und
kräftig gegeneinander drücken. Nach dem
Beinwechsel dieselbe Übung noch einmal.



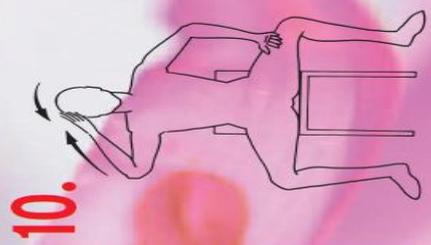
8.

Die flache Hand gegen
die Stirn halten und mit dem
Kopf dagegen drücken.



9.

Die flache Hand gegen den
Hinterkopf halten und mit dem
Kopf dagegen drücken.



10.

Die rechte Hand gegen die
rechte Schläfe halten und mit dem
Kopf seitwärts dagegen drücken.



11.

Die linke Hand gegen die linke
Schläfe halten und mit dem Kopf
seitwärts dagegen drücken.



12.

Mit gestreckten Armen möglichst
nach unten beugen, dabei die Beine
grätschen und kräftig strecken.



Apfel - das muss man wissen! – "An apple a day keeps the doctor away"

Oberösterreich im Zentrum des europäischen Apfelanbaugürtels: Das Voralpengebiet und das Alpenvorland nördlich und südlich der Alpen bilden die Kernzone des europäischen Apfelanbaugürtels. Das Klima unseres Landes bietet daher die besten Voraussetzungen für ein hochwertiges Produkt: Das Wechselspiel zwischen warmen Tagen und kühlen Nächten im Herbst bringt das sortentypische Aroma des Tafelapfels zur vollen Entfaltung.

Der Apfel - etwas Besseres muss erst erfunden werden! Der Apfel hat viele Vorteile: Der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt und seine Fähigkeiten als Durstlöscher machen ihn ideal für eine **"Pause mit Biss"**. Im Apfel sind Kohlehydrate in Form von leichtlöslichem Frucht- und Traubenzucker enthalten. Sie steigern somit die **Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit**, weil sie der Körper sofort aufnimmt und schnell in wertvolle Energie umwandelt. Der hohe **Wassergehalt** (85 Prozent) des Apfels ist für seine durstlöschende Eigenschaft verantwortlich. An Mineralstoffen liefert der Apfel vor allem Kalium und Eisen. Bekannt ist der Apfel für seinen hohen Vitamin C-Gehalt. Nicht vergessen darf man Pektine, die als wichtige Ballaststoffe der Verdauung förderlich sind. Ein Apfel ist als Pausensnack also nicht nur wohlschmeckend und nahrhaft, er ist auch als Zwischenmahlzeit im Büro oder bei Wanderungen praktisch. Fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag empfiehlt die Ernährungswissenschaft.

Wussten sie, dass ...

- ein Apfel nur 290 kJ (70 kcal) enthält?
- Frucht- und Traubenzucker sofort ins Blut aufgenommen werden und damit einen Energiestoß verursachen?
- ein Apfel 12 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfes und 13 Prozent des täglichen Kaliumbedarfes abdeckt?
- ein Apfel 25 Prozent des täglichen Bedarfes an Vitamin C abdeckt?
- die Apfelsäure die Aufnahme von Calcium im Körper fördert und das Pektin Giftstoffe des Stoffwechsels aufnimmt?

Frei durchatmen mit dem Apfel aus Oberösterreich: Dass der Apfel die Hitliste des gesunden Obstes anführt, ist bekannt. Neue Studien gehen den Wirkungen des Apfels auf den Grund und bringen bisher nicht bekannte Aspekte: Bereits fünf Äpfel pro Woche vergrößern das Lungenvolumen um bis zu 140 ml, Vitamin C und Vitamin A sind dafür verantwortlich. Eine aktuelle österreichische Studie, durchgeführt mit Hilfe von 48 Testpersonen, weist nach, dass durch das Apfelessen die Risiken von Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Arteriosklerose gesenkt werden. Neben den Vitaminen ist es die Gruppe der Flavonoide, die einen Oxidationsschutz gegen diese Krankheiten ermöglicht.

Bereits der Konsum von 1 Kilogramm Äpfeln bewirkt eine deutliche Erhöhung der Stabilität von Blutbestandteilen gegen Einflüsse der genannten Beschwerden beziehungsweise Krankheiten. Bemerkenswert ist weiters, dass bei 93 Prozent der Testpersonen in Folge des Apfelkonsums der Cholesterinspiegel um bis zu 20 Prozent abgenommen hat.

Äpfel gegen Darmkrebs: Viele dieser Pflanzeninhaltsstoffe gehören zur Gruppe der Antioxidanzien, die auch in Äpfeln in hohem Maß enthalten sind. Sie sollen freie Radikale neutralisieren und damit einer Schädigung von Zellen und der Erbsubstanz DNA vorbeugen können, die in weiterer Folge zur Entstehung von Krebszellen führen könnte. Bereits im vergangenen Frühjahr berichtete die britische Fachzeitschrift Thorax, dass Männer, die fast jeden Tag einen Apfel aßen, eine deutlich bessere Lungenfunktion hatten als Vergleichspersonen, die diesen Früchten nicht zusprachen. Frühere Studien hatten auch gezeigt dass gutartige Lungenkrankheiten und Lungenkrebs seltener bei Menschen auftreten, die häufig harte Früchte - eben Äpfel essen.

Jetzt konnte an der US-amerikanischen Cornell Universität im Laborversuch nachgewiesen werden, dass ein Konzentrat aus Apfelextrakt das Zellwachstum von Dickdarm und Leberkrebszellen bremsen kann, berichtet Nature. Je höher die Konzentration des Apfelextraktes, desto stärker wurde das Wachstum der Krebszellen gehemmt, berichteten die Forscher. Die beste Wirkung zeigen dabei jene Extrakte, die von ungeschälten Äpfeln stammten, weil diese größere Mengen antioxidativer Inhaltsstoffe enthielten. Welche der Tausenden Wirksubstanzen des Apfels für den Anti-Krebs-Effekt verantwortlich sind und wie diese wirken, ist noch nicht genau bekannt.

Auch in diesem Jahr wird den Gemeindebürgern und Kindern von Oepping am Tag des Apfels ein Gruß der Gesunden Gemeinde überreicht. Am Freitag, den 09. November 2012 werden im Kindergarten, Volksschule, Gemeindeamt, auf den Bushaltestellen und bei der Raiffeisenbank wieder Äpfel zur freien Entnahme bereit stehen.