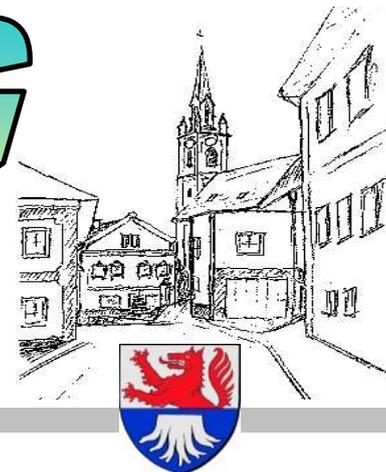


# OEPPING

## AKTUELL



### Informationsblatt der Gemeinde Oepping

#### Aus dem Gemeinderat:

❖ **Raumordnung:**

**Obermayrhof:** Nach vorliegender positiver Stellungnahme der Abteilung Raumordnung des Landes OÖ. konnte vom Gemeinderat die Flächenwidmungsplanänderung Nr. 3.25 in Obermayrhof beschlossen werden.

Das bestehende Dorfgebiet wird zur Ermöglichung der Errichtung eines Wohnhauses geringfügig erweitert.

**Obergahleiten:** Der Gemeinderat hat den Grundsatzbeschluss zur Einleitung des Änderungsverfahrens zum Örtlichen Entwicklungskonzept und Flächenwidmungsplan beschlossen.

Mit der Erweiterung des Dorfgebiets soll die Möglichkeit für einen Bauplatz von etwa 1.000 m<sup>2</sup> geschaffen werden.

**Untergrünau:** In der Ortschaft Untergrünau hat der Gemeinderat den Grundsatzbeschluss zur Rückwidmung von 7 Baugrundstücken im Gesamtausmaß von 7.354 m<sup>2</sup> von Bauland-Wohngebiet in Grünland gefasst.

❖ **Aufforstung in Obergahleiten:**

Der Gemeinderat hat einer Aufforstung eines bisher landwirtschaftlich genutzten Grundstückes im Nahbereich des Hauses Obergahleiten 19 in Abweichung des im Örtlichen Entwicklungskonzept festgelegten Mindestabstandes von 50 m auf 30 m zugestimmt.

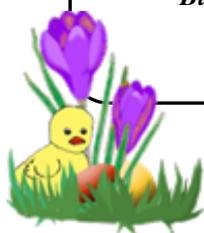
❖ **Wohnungsvermietung im Lehrerwohnhaus:**

Die freie Kleinwohnung im Lehrerwohnhaus Oepping, Schulstraße 4, wurde an Frau Sarah Hartl, vorher wh. in Berg bei Rohrbach auf unbefristete Zeit vermietet.

**Aus dem Inhalt:**

Aus der GR-Sitzung v. 27.02.2013	1-2
Bürgerbeteiligungsverfahren – Änderung des ÖEK und Flwpl.	2
Bürgerservice am Gemeindeamt	2
Anbringung von Hausnummern-Tafeln	2
Wasserqualität in der Gemeinde – Ergebnisse	3
Baubeginn Wohnanlage „Sonnenhang“	3
April - Start zweier Volksbegehren	4
Wasser-/Kanal-Zählerablesung	4
Girls-Day in Oberösterreich am 25.04.2013	4
Hörgerät gefunden	4
Verlorenes rasch zurückbekommen – Online Fundservice	5
Der Mikrokredit	5
Landespolizei nimmt 10 Lehrlinge auf	6
Familienförderungen des Landes	6
Hunde in der Gemeinde	7
Eine Fahne für Tibet – Flaggenaktion 2013	7
3. Klasse Volksschule zu Besuch am Gemeindeamt	8
OÖ – Familienbund – Veranstaltungen im Frühjahr	8
Servicepaket für AlleinerzieherInnen	9
Kinderunfallversicherung und Elternunfallversicherung	9
OÖ. Landlerhilfe sucht dringend Zivildniener	9
Auszug aus dem VA-Kalender	10
Bauverhandlungstermine 2013	11
ORF sucht „Eltern vom Land“ mit Kindern in der Stadt	11
Caritas MitarbeiterInnen unterstützen Sie zu Hause	12
4youCard des Landes OÖ	12
Bauherrenmappe – jetzt kostenlos anfordern	12
Gesunde Gemeinde Oepping	
Erste Hilfe Kurs (16 Stunden)	13
Beckenbodenkurs für Frauen	13
Jahresschwerpunkt 2013 – OÖ bewegt sich	13-14
Rad-Aktiv-Gruppen in Oepping	14
Auszeichnung für Kindergarten Oepping	15
M.A.S. – Training – für Personen mit Demenz	15
Blutspendeaktion in Oepping	16

*Bürgermeister Wilhelm Peinbauer und die Bediensteten der Gemeinde wünschen allen Bürgerinnen und Bürgern ein FROHES OSTERFEST!*



### ❖ Rechnungsabschluss 2012:

Das Finanzjahr 2012 konnte positiv abgeschlossen werden. Den ordentlichen Einnahmen von € 2.694.316,73 stehen Ausgaben von € 2.694.278,90 gegenüber, was einen geringen Überschuss von € 37,83 ergibt.

Bei den außerordentlichen Vorhaben stehen den Einnahmen v. € 535.194,59 Ausgaben von € 644.790,44 gegenüber. Der Abgangsbetrag von € 109.595,85 kann in den Folgejahren durch öffentliche Fördermittel bedeckt werden.

Die Leichenhaussanierung konnte mit Gesamtkosten von € 87.086,70 (Einsparung € 12.913,30) äußerst günstig verwirklicht werden. Die Photovoltaikanlage kostete € 34.491,22 (Einsparung € 2.508,78).

Den Vermögenswerten von € 9.791.663,11 stehen Schulden von € 4.800.210,48 gegenüber. Die Gemeinde ist mit € 3.108,94 je Einwohner verschuldet. Für Wasserversorgung, Kanal und allgemeine Investitionen bestehen Rücklagen in Höhe von € 375.000,00.

Die nächste Sitzung des Gemeinderates findet am **Mittwoch, 24. April 2013, 20:00 Uhr** im Sitzungssaal der Gemeinde statt. Ungefähr eine Woche vor einer Gemeinderatssitzung werden die Tagesordnungspunkte an der Amtstafel und im Internet unter [www.oeppling.at](http://www.oeppling.at) kundgemacht. Genehmigte Protokolle von Gemeinderatssitzungen können Sie auf unserer Homepage [www.oeppling.at](http://www.oeppling.at); Link: Gemeinde & Politik → Politik nachlesen.

## **Örtliches Entwicklungskonzept Nr. 1; Änderung 1.8**

### **Flächenwidmungsplan Nr. 3; Änderung 3.26;**

Aufforderung zur Bekanntgabe von Planungsinteressen - Bürgerbeteiligungsverfahren:

## **K U N D M A C H U N G**

### **(Bürgerbeteiligungsverfahren)**

Die Gemeinde Oeppling beabsichtigt das Örtliche Entwicklungskonzept Nr. 1 und den rechtskräftigen Flächenwidmungsplan Nr. 3 im Bereich des Ortes Obergahleiten zu ändern (ÖEK-Änderung Nr. 1,8 u. FlwPl.-Änderung Nr. 3,26).

Die Änderung betrifft die Umwidmung eines Teiles des Grundstückes Nr. 2499/1, KG. Obergahleiten, im Ausmaß von ca. 1.000 m<sup>2</sup> der Besitzer Maximilian und Anna Elisabeth Humenberger, 4151 Oeppling, Obergahleiten 3, von Grünland in Bauland/Dorfgebiet zum Zwecke der Bebauung durch einen weichenden Erben. Die Umwidmungsfläche grenzt nördlich an das bebaute Dorfgebiet von Obergahleiten an.

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 02. April 2013** seine Planungsinteressen, Anregungen oder Einwände dem Gemeindeamt schriftlich bekannt geben kann.

Die Entwürfe können während der Amtsstunden beim Gemeindeamt eingesehen werden.

### **Bürgerservice im Gemeindeamt:**

Im Bereich der Gemeindeverwaltung wird Dienstleistung und Bürgerservice groß geschrieben. Deshalb sind auch die Dienstzeiten so gestaltet, dass auch die Berufstätigen diese nutzen können.

An fünf Tagen der Woche (Mo.-Fr.) ist das Gemeindeamt bereits ab 07:00 Uhr früh geöffnet und es können die Dienste des Amtes am Montag, Dienstag und Donnerstag bis 12:00 Uhr und von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr genutzt werden, Mittwochs ist das Amt nur vormittags besetzt. Am Freitag sind die Bediensteten von 07:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr für Sie erreichbar.

### **Anbringung von Hausnummer tafeln:**

Gemäß OÖ. Straßengesetz 1991 sind sämtliche Gebäude mit Hausnummer tafeln zu versehen. Die Tafeln sind so anzubringen, dass sie von der Straße aus leicht sicht- und lesbar sind. ***Bedenken Sie bitte, dass das rasche Auffinden der Einsatzadresse im Notfall (Arzt, Rettung, Feuerwehr) eine wichtige Hilfe und ein wertvoller Zeitgewinn sein kann!!!!!!***

## Wasserqualität in der Gemeinde - Ergebnisse:



Beim eigenen **Gemeindewasser** wurde die behördlich vorgesehene Wasseruntersuchung durchgeführt. Auch bei den Anlagen des Wasserverbandes (**Fernwasser**) wurden Wasseruntersuchungen mit Lokalaugenschein durchgeführt. Solche Untersuchungen müssen laut Trinkwasseruntersuchungsgesetz jährlich durchgeführt werden.

### Prüfbericht:

Parameter	Gemeindewasser	Fernwasser	Grenzwerte d. Trinkwasserverordnung BGBI. 304/2001 (Richtzahl)
Färbung, Aussehen	farblos	farblos, klar	Ohne anormale Veränderung und für den Verbraucher annehmbar
Geruch	neutral	kein Geruch	
Geschmack	neutral	-	
Trübung	klar	-	
Gesamthärte	9,3	2,8	-
Carbonathärte	8,6	2,7	-
pH-Wert	8,1	8,03	6,5 – 9,5 pH
El. Leitfähigkeit bei 20 °C	311	96	2500 µS/cm
Temperatur	11,1	7,9	-
Ammonium	< 0,010	< 0,05	0,500 mg/l
Keimzahl (22 °C, 72 h)	1	0	100
Keimzahl (37 °C, 48 h)	0	0	20
Escherichia-Coli (100 ml)	n.n.	0	nicht nachweisbar
Coliforme Bakterien (100 ml)	n.n.	0	nicht nachweisbar
Enterokokken	n.n.	0	nicht nachweisbar

## Baubeginn Wohnanlage „Sonnenhang“:

Das Warten hat ein Ende – die geplante Wohnanlage der Genossenschaft Lebensräume Linz am Sonnenhang wird im Frühjahr dJ in die Bauphase starten. Die Baufirma Weber wird im März/April – je nach Witterung - mit dem Erdaushub beginnen.

Falls jemand Bedarf an einem Erdaushubmaterial hat, bitte mit der Baufirma Weber, Herrn Ing. Kitzberger Andreas Kontakt (Tel. 07289/6811-643 oder Handy: 0699/10681143) aufnehmen.

Die Wohnungen werden nach Südwesten ausgerichtet und verfügen über Wohnflächen von 48 m<sup>2</sup> bis 105 m<sup>2</sup>. Alle Wohnungen haben gedeckte Balkone (Loggias). Falls der Bau so problemlos wie geplant über die Bühne geht, werden die Wohnungen bereits im Herbst 2014 bezugsfähig sein. Da eine sehr rege Wohnungsnachfrage herrscht, sind von den 16 Wohnungen bereits 13 fix vergeben. Die 3 noch freien Wohnungen sind ca. 79,00 m<sup>2</sup> groß.



Durch die zentrale Lage an der B 38 und die Nähe zur Bezirkshauptstadt bietet sich Oepping ganz besonders an, den Mittelpunkt seiner Lebensbeziehungen hier zu gründen. Ein guter Mix aus sozialer und wirtschaftlicher Infrastruktur, einem aktiven Vereinsleben und einem guten Bildungs-, Freizeit- und Nahversorgungsangebot machen Oepping besonders l(i)ebenswert!!!!

**Nähere Infos bei Herrn AL Günther Hofer –  
Tel. 07289/8235-21**

## Start zweier Volksbegehren im April

- *Demokratie Jetzt*
- *Gegen Kirchenprivilegien*

Das Bundesministerium für Inneres hat den Anträgen auf Einleitung des Verfahrens für die Volksbegehren mit der Bezeichnung

### "Volksbegehren Demokratie Jetzt!" und "Volksbegehren gegen Kirchenprivilegien"

stattgegeben.

**Eintragungszeitraum:** Montag, 15. April 2013 bis einschließlich Montag, 22. April 2013. Die Eintragungslisten liegen **an folgenden Tagen** im Gemeindeamt Oepping, Kapellenstraße 2, auf:

Montag, 15. April 2013	07.00 bis 20.00 Uhr
Dienstag, 16. April 2013	07.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch, 17. April 2013	07.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag, 18. April 2013	07.00 bis 20.00 Uhr
Freitag, 19. April 2013	07.00 bis 16.00 Uhr
Samstag, 20. April 2013	08.00 bis 10.00 Uhr
Sonntag, 21. April 2013	08.00 bis 10.00 Uhr
Montag, 22. April 2013	07.00 bis 16.00 Uhr



**Eintragungsberechtigt sind:** Alle Frauen und Männer, die die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, im Gemeindegebiet der Gemeinde Oepping den Hauptwohnsitz haben, mit Ablauf des letzten Tages des Eintragungszeitraumes (22. April 2013) das 16. Lebensjahr vollendet haben und vom Wahlrecht nicht ausgeschlossen sind. Stimmberechtigte, die ihren Hauptwohnsitz nicht in der Gemeinde Oepping haben, benötigen zur Ausübung ihres Stimmrechtes eine Stimmkarte.

## Wasser-/Kanal-/Zählerablesung:

Sehr geehrte(r) Steuerzahler(in)!

Wir ersuchen Sie, uns auch heuer wieder den **Wasserzählerstand/Kanalzählerstand** selbst abzulesen und in der **Zeit v. Montag, 18. März 2013 bis spätestens Montag, 25. März 2013** – dem Gemeindeamt bekannt zu geben! (Tel. 07289/8235, E-mail: [gemeinde@oepping.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@oepping.ooe.gv.at), oder Homepage [www.oepping.at](http://www.oepping.at) unter News).

*Wir danken für Ihre Mithilfe!*



*Ihre Zählerstandsmeldung wird in der Zeit v. 18.03.2013 bis 25.03.2013 erwartet.*

## Girls Day in Oberösterreich am 25. April 2013:



Bereits zum 13. Mal heißt es am 25. April 2013 in ganz Oberösterreich: „**Mädchen können mehr!**“. Die Mädchen können im Rahmen des Girls' Day bzw. des Girls' Study Day Berufe im handwerklichen, technischen oder naturwissenschaftlichen Bereich aktiv kennenlernen – und das direkt in den jeweiligen Unternehmen und Institutionen...

## Wer hat sein Hörgerät verloren?

Bei der Gemeinde Oepping wurde am Freitag, den 01. März 2013 ein **Hörgerät** der Marke „**bernafon**“ abgegeben. Der rechtmäßige Besitzer kann sich bei der Gemeinde Oepping sein Hörgerät während der Amtsstunden abholen.



## Verlorenes rasch zurückbekommen – Oepping setzt auf modernen Online-Fundservice:

Hunderttausende Gegenstände gehen in Österreich jährlich verloren. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon sind die Geldbörse, der Schlüssel oder das Handy weg.

[www.fundamt.gv.at](http://www.fundamt.gv.at): Bürgerservice rund um die Uhr - Um hier Abhilfe zu schaffen, bietet Oepping seinen Bürgern seit kurzem den modernen Online-Fundservice [www.fundamt.gv.at](http://www.fundamt.gv.at). Fundgegenstände werden elektronisch erfasst und man kann dann jederzeit im Internet unter [www.fundamt.gv.at](http://www.fundamt.gv.at) selbst danach suchen.

### Die Vorteile auf einen Blick

- Rasches Auffinden von verlorenen Gegenständen. Im Fundbüro erfasste Gegenstände sind sofort online abrufbar.
  - Vermeidung von unnötigen Amtswegen
  - Umfassende Suchmöglichkeiten nach diversen Kriterien
  - Berücksichtigung aller teilnehmenden Regionen und Unternehmen bei der Suche
  - Gewichtete Suchergebnisse nach Trefferwahrscheinlichkeit
  - Online Verlustmeldung erstellen, die bei neuen Fundgegenständen automatisch berücksichtigt wird.
- Bei einem Treffer wird der Besitzer verständigt.

**Österreichweites Netzwerk an Fundbüros:** Die Online-Suche nach verlorenen Gegenständen ist jedoch nicht nur auf die Heimat-Gemeinde beschränkt. [www.fundamt.gv.at](http://www.fundamt.gv.at) ist ein österreichweites Netzwerk von Fundbüros. 3,5 Mio. Bürger in zahlreichen Städten und Gemeinden profitieren bereits davon. So kann man, auch wenn man nicht genau weiß, wo man einen Gegenstand verloren hat oder wo der Finder ihn abgegeben hat, auf [www.fundamt.gv.at](http://www.fundamt.gv.at) danach suchen.

## Der Mikrokredit – Das Sozialministerium fördert Ihre Selbstständigkeit:

**Was ist „Der Mikrokredit“?** Der Start in die Selbstständigkeit kann von vielen Faktoren behindert werden – zum Beispiel weil Eigenkapital oder Sicherheiten fehlen, um einen regulären Bankkredit zu erhalten. Hier kann „Der Mikrokredit“ helfen. Ziel ist es, Frauen und Männern, die ein neues Unternehmen gründen oder ein bestehendes erweitern wollen, mit einem Kleinkredit unter die Arme zu greifen.

**Wie sind die Konditionen?** Der Mikrokredit ist ein verzinst, zurückzahlender Kredit für kleine Projekte. Der Fixzinssatz ist über die gesamte Laufzeit garantiert. **Für den Mikrokredit sind keine Sicherheiten notwendig!**

- Höhe: für Einzelpersonen maximal € 12.500, Personengesellschaften maximal € 25.000
- Laufzeit: 5 Jahre, jederzeit vorzeitig tilgbar
- Zinsen: 3-Monats-Euribor + 3 %, über die Laufzeit fixiert
- Rückzahlung: quartalsweise in gleichen Raten, wobei die ersten beiden Raten tilgungsfrei sind

**Wofür kann der Mikrokredit verwendet werden?** Es können Gründungsprojekte sowie Erweiterungsprojekte für ein bestehendes Unternehmen eingereicht werden. Der Mikrokredit kann für alle Investitionen und Betriebsmittel eingesetzt werden. Nach spätestens sechs Monaten ist nachzuweisen, dass der Kredit entsprechend den Angaben im Antrag verwendet wurde.

**Wie läuft das Antragsverfahren ab?** Sie registrieren sich auf unserer kostenlosen Online-Plattform. Dort bereiten Sie den Antrag vor, indem Sie ein Geschäftskonzept inklusive Finanzplan erarbeiten. Das Mikrokredit-Team begleitet Sie dabei und gibt Ihnen Rückmeldungen und Tipps. Übrigens können Sie die Plattform auch verwenden, um Ihr unternehmerisches Wissen aufzufrischen: Zielgruppe festlegen, Marketing erarbeiten, Marktanalyse anfertigen, Investitionsplan und Liquiditätsplan erstellen und vieles mehr. So haben Sie einen zusätzlichen Nutzen: Sie gehen gut vorbereitet in die Selbstständigkeit.

### Wo gibt es nähere Informationen?

- [www.dermikrokredit.at](http://www.dermikrokredit.at)
- 0800-800 807 (kostenlose Hotline Mo – Do 09:00 bis 16:00, Fr 09:00 bis 14:00)
- [dermikrokredit@oesb.at](mailto:dermikrokredit@oesb.at)
- [www.facebook.com/dermikrokredit.at](https://www.facebook.com/dermikrokredit.at)

## Landespolizei nimmt 10 Lehrlinge auf:

Bei der Landespolizeidirektion Oberösterreich gelangen mit Dienstort Linz 10 Ausbildungsplätze im Lehrberuf Verwaltungsassistenten/innen mit 1. August 2013 zur Besetzung.

Beschäftigungsausmaß: Vollbeschäftigung; Lehrlingsentschädigung: € 457,57 im 1. Lehrjahr  
Die Lehrzeit beträgt 3 Jahre und endet mit der Lehrabschlussprüfung. Im Anschluss an die Behaltefrist besteht kein Anspruch auf Weiterbeschäftigung.

### Voraussetzungen:

- österreichische Staatsbürgerschaft
- Abschluss des 9. Pflichtschuljahres
- volle Handlungsfähigkeit
- persönliche und fachliche Eignung
- Beherrschung der deutschen Sprache in Wort und Schrift

### Anforderungen:

- Gute EDV-Grundkenntnisse
- Einsatz- und Lernbereitschaft
- Merkfähigkeit und Genauigkeit
- Kontaktfreudigkeit und gute Umgangsformen

### Berufsprofil:

- ✓ Arbeiten im Posteingang und Postausgang erledigen
- ✓ Texte und Schriftstücke aufgrund von Vorgaben korrekt und formgerecht erstellen
- ✓ Bestände (wie Büromaterial, Dokumente) beschaffen und führen
- ✓ Arbeiten im Rahmen des Zahlungsverkehrs durchführen
- ✓ Termine und Besprechungen, vor- und nachbereiten
- ✓ Kunden oder Parteien informieren und betreuen
- ✓ Administrative Arbeiten mit Hilfe der betrieblichen EDV durchführen
- ✓ Statistiken, Dateien und Karteien anlegen, warten und auswerten

Bewerbungsunterlagen wären bis spätestens 30. April 2013 an die Landespolizeidirektion Oberösterreich, Personalabteilung, Gruberstraße 35, 4021 Linz, einzubringen oder per email LPD-O-PA@polizei.gv.at zu übermitteln und haben Folgendes zu enthalten:

- Bewerbungsschreiben
- Lebenslauf
- Foto
- Staatsbürgerschaftsnachweis (Kopie)
- Geburtsurkunde (Kopie)
- Jahreszeugnis der 8. Schulstufe sowie zusätzlich das letzte aktuelle Jahres- oder Semesterzeugnis (Kopie)

*Die Originale dieser Urkunden sind beim Vorstellungsgespräch mitzubringen.*

### Aufnahmeverfahren:

- Eignungstest sowie
  - Bewerbungsgespräch
- werden im Mai und Juni 2013 erfolgen

### Kontaktmöglichkeiten:

Landespolizeidirektion Oberösterreich, Personalabteilung,  
Hr. Karl Wurm, Telefon: 059133/40-5003  
[LPD-O-PA@polizei.gv.at](mailto:LPD-O-PA@polizei.gv.at), [Karl.wurm@polizei.gv.at](mailto:Karl.wurm@polizei.gv.at)

## Familienförderungen im Überblick:



Unter der Internetadresse

<http://www.familienkarte.at/de/foerderungen/landesfoerderungen.html>

finden Sie alle Familienförderungen in Oberösterreich im Überblick.

Lesen Sie nach, welche Förderungen es gibt. Was sind die Voraussetzungen, um bestimmte Förderungen zu erhalten. Nutzen Sie in diesem Zusammenhang den Downloadservice von Antragsformularen.

## Hunde in der Gemeinde :

Die Gemeinde möchte darauf hinweisen, dass laut OÖ. Hundehaltegesetz jede Person, die einen über zwölf Wochen alten Hund hält, dies der Gemeinde binnen drei Tagen zu melden hat. Weiters ist die Vorlage eines Sachkundenachweises sowie eines Versicherungsnachweises (Mindestdeckungssumme: € 730.000,00) notwendig.

Wer der Meldepflicht nicht nachkommt, begeht eine Verwaltungsübertretung, die von der Bezirksverwaltungsbehörde mit einer Geldstrafe bis zu € 7.000,00 bestraft wird.



### Hundehaltung:

*Das Oö. Hundehaltegesetz beinhaltet Spielregeln für Mensch und Hund. Der Hundehalter ist für das Verhalten seines Hundes immer und überall verantwortlich. Er hat seinen Hund so zu beaufsichtigen, zu verwahren oder zu führen, dass Menschen und Tiere durch ihn nicht gefährdet werden, oder Menschen und Tiere nicht über ein zumutbares Maß hinaus belästigt werden, oder er an öffentlichen Orten und fremden Grundstücken nicht unbeaufsichtigt herumlaufen kann.*

## Eine Fahne für Tibet - Flaggenaktion 2013:

1950 besetzten Truppen der VR China das souveräne Tibet. Am 10. März 1959 erhoben sich die Tibeter in der Hauptstadt Lhasa gegen ihre Unterdrücker. Der Aufstand wurde brutal niedergeschlagen. Der Dalai Lama musste fliehen. Heute leben mehr als 120.000 Tibeter im Exil.

### **Auch die Gemeinde Oepping zeigt Flagge für Tibet (10. März 2013 bis 17. März 2013)**

#### Die Tibetische Fahne:

Die heutige tibetische National-Fahne, welche unter dem 13. Dalai Lama (1876-1933) entstand, trägt verschiedene Symbole :

Goldener Rand: Der goldene Rand an den drei Seiten (links, oben, unten) steht für die Verbreitung der Ideale der buddhistischen Religion.

Strahlen: Die zwölf roten bzw. blauen Strahlen symbolisieren die aus den 6 Urstämmen hervorgegangenen zwölf alten Stämme Tibets. Die rote und blaue Farbe weist auf die zwei Schutzgottheiten Tibets hin, Palden Lhamo und Tschamsi.

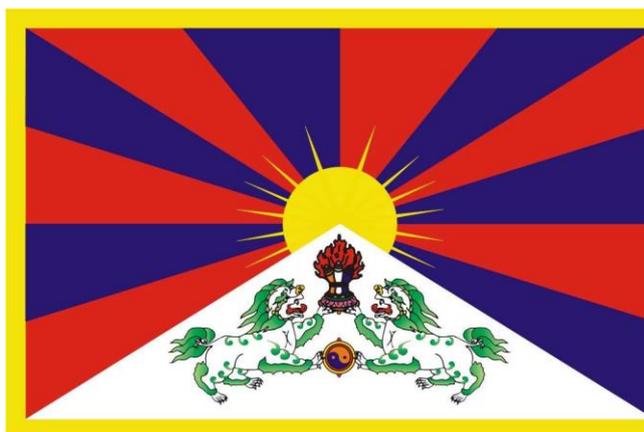
Weisser Berg: Der weisse Berg ist ein Sinnbild des von Schneebergen umsäumten Landes.

Sonne: Die aufgehende Sonne der Freiheit steht für Glück und Wohlergehen.

Schneelöwen: Die beiden mythischen Schneelöwen stellen die Macht der geistlichen und weltlichen Herrschaft dar.

Flammende Juwelen: Die drei flammenden Juwelen in den Pranken der Löwen stehen für die Verehrung der sogenannten "Drei Juwelen", das heißt: Buddhas, Seiner Lehre, und der Gemeinschaft seiner Anhänger.

Rundes Juwel: Das untere, runde Juwel fordert die Tibeter auf, stets die Gesetze hochzuhalten.



### 3. Klasse Volksschule besucht Bürgermeister im Gemeindeamt:

Die SchülerInnen der 3. Klasse der Volksschule Oepping besuchten gemeinsam mit ihrer Lehrerin Dir. Maria Barbara Höfler das Gemeindeamt.

Die Kinder erfuhren aus allererster Hand von Bürgermeister Wilhelm Peinbauer Infos betreffend Aufgaben der Gemeinde.

Der Bürgermeister und seine Mitarbeiter ließen die Gäste Einblick in ihre Tätigkeiten und in die Unterlagen des Standesamtes, Chronik, Archiv usw. nehmen.

Nach einem Rundgang durch die Amtsräume der Gemeinde durften die Schüler im Sitzungssaal Platz nehmen und dem Bürgermeister noch die eine oder andere Frage stellen.

*Und wer weiß: Vielleicht war ja unter den wissbegierigen SchülerInnen der eine oder die andere Gemeinderat/Gemeinderätin der Zukunft.*



### OÖ – Familienbund – Veranstaltungen im Frühjahr 2013:

OÖ  
FAMILIEN  
BUND

Eintritt frei!

WAS IST LOS?  
Veranstaltungstermine  
Frühjahr 2013

#### LESE- und GESCHICHTENFESTIVAL für Kinder

Do, 25. April, 9 bis 13 Uhr

Fr, 26. April, 9 bis 17 Uhr

Grottenbahn/Pöstlingberg/Linz

Märchenwanderungen mit Helmut Wittmann & Hubert Krexhammer, Erzähltheater Ursophon, Puppenkistlbühne, Bücherdetektive, Geheim-Codes knacken, Lenzibald u.v.m.

#### MUSIK ImpULS

Fr, 17. Mai - zum Welttag der Familie

Kulturzentrum HOF/Linz

ab 14 Uhr: Radioworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

ab 18 Uhr: Vortrag „Der Einfluss von Musik auf das Gehirn“ mit Dr. Manuela Macedonia

Infos: 0732 / 60 30 60, office@ooe.familienbund.at  
www.ooe.familienbund.at



OÖNachrichten  
nachrichten.at

Tips total.  
regional.

Linz  
Kultur



HOF  
KULTURZENTRUM



Thalia.at  
Bücher, Papier, Medien



## Servicepaket für AlleinerzieherInnen:

AlleinerzieherInnen sind bei der Bewältigung ihres Lebensunterhalts und der Erziehung ihrer Kinder ganz besonders auf die Unterstützung der Gesellschaft angewiesen. Es ist ein ganzes Bündel an Maßnahmen notwendig.

### Das neue Service-Paket für Alleinerziehende in Oberösterreich gibt Antworten auf brennende Fragen wie:

- Wo bekomme ich finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten?
- Wo erhalte ich kostengünstige bzw. kostenlose Rechtsberatung?
- Welches Angebot an flexibler Kinderbetreuung oder Pflegeunterstützung für Angehörige gibt es?
- Wer betreut mein Kind im unerwarteten Krankheitsfall oder während einer Dienstreise?

### Das Service-Paket für Alleinerziehende umfasst:

- Neue Broschüre "Ratgeber für Alleinerziehende" des Frauenreferates des Landes OÖ.
- Förderschwerpunkt 2013 "Alleinerzieherinnen" des Frauenreferats des Landes OÖ
- Bündelung der Kräfte der OÖ Frauenberatungsstellen:
- Zusammenarbeit "Verein Alleinerziehend"
- Pilotprojekt des Hilfswerkes Eferding (Mobile Beratung, Notrufnummer, Kleingruppentreffen)
- Projekt "Vielfalt Alleinerziehend" der Frauenstiftung Steyr
- Alleinerzieherinnengruppe der Braunauer Frauenberatung "Frau für Frau"
- Reise- und Urlaubsangebote, speziell auf die Bedürfnisse von Alleinerziehenden abgestimmt

Der Ratgeber kann auf der Homepage unter [www.frauenreferat-ooe.at](http://www.frauenreferat-ooe.at) heruntergeladen und auch in Printform unter der Tel. 0732/7720-11851 oder per E-Mail: [frauen@ooe.gv.at](mailto:frauen@ooe.gv.at) bestellt werden.



## Kinderunfallversicherung und Elternunfallversicherung:

Das Familienreferat bietet in Kooperation mit der OÖ. Versicherung schon seit vielen Jahren die kostenlose Kinderunfallversicherung und Elternunfallversicherung (vormals Unfallversicherung für den Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“) an.

Beide Versicherungsangebote wurden überarbeitet, wobei der Deckungsumfang verbessert bzw. ausgeweitet wurde. Die Änderungen gelten seit 01.01.2013. Detailinformationen und den Folder zum Downloaden finden Sie auf der Homepage: [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

<http://www.familienkarte.at/de/service/publikationen/action.view/entity.detail/key.8.html>



## OÖ. Landlerhilfe sucht dringend Zivildienner:

Der Verein „Eine Welt – OÖ. Landlerhilfe“ sucht für den Einsatz am Stützpunkt in Linz ab Mai 2013 einen Zivildienner. Wenn Sie freundlich, teamfähig, karitativ veranlagt sind, über Computerkenntnisse verfügen und einmal bei einer humanitären Organisation mitarbeiten wollen, dann sind Sie bei uns richtig.

Weiters sucht der Verein für seine Einsatzstellen in den Landlerdörfern in Rumänien und der Ukraine für die kommenden Jahre Auslandszivildienner für einen 12-monatigen Einsatz. Derzeit sind ab Sommer 2013 zwei Plätze in Königsfeld in den ukrainischen Waldkarpaten frei. Die wesentlichsten Aufgaben sind die Assistenz im Deutschunterricht an den örtlichen Grundschulen, die außerschulische Betreuung von Kindern und Jugendlichen in Schulinternaten, Abwicklung von Hilfsprojekten, sowie die Altenhilfe bzw. Hauskrankenpflege.

Über 60 bisher tätige Zivis waren mit ihrem Einsatz sehr zufrieden und konnten in dieser Zeit wichtige Sprachkenntnisse erwerben bzw. wertvolle Lebenserfahrungen gewinnen.

Interessenten können sich auf der Homepage [www.landlerhilfe.at](http://www.landlerhilfe.at) informieren und auch mit bisherigen Zivis Kontakt aufnehmen bzw. erhalten gerne Infos unter 0732 605020.

## Auszug aus dem VA-Kalender 2013:

<b>März 2013</b>	
Do. 14.03. 20:00 Uhr	<b>Vom Sinn unserer christlichen Feste – Vortrag</b> Pfarrheim Oepping V: KBW Oepping
Fr. 15.03. 14:00	<b>Tanznachmittag</b> Gasthaus Grill V: Gasthaus Grill
Sa. 16.03. 19:00 Uhr	<b>St. Patricks Day (Irischer Nationalfeiertag)</b> Disco Erika V: Disco Erika
Sa. 16.03. 19:30 Uhr	<b>Jahreshauptversammlung der Union Oepping</b> Gasthaus Haidvogel V: Union Oepping
Fr.-Sa. 22.03. – 23.03.	<b>Rad- &amp; Sommersportbasar</b> Stockschützenhalle Oepping V: Naturfreunde Oepping/Umgebung
Sa. 23.03. 19:30 Uhr	<b>Jahreshauptversammlung der FF Götzendorf</b> GH Hammerschmiede V: Freiwillige Feuerwehr Götzendorf
Sa. 23.03. 20:00 Uhr	<b>Ü 30 Party</b> Gasthaus Grill V: Gasthaus Grill
Sa. 23.03. 20:30 Uhr	<b>Poker Nacht</b> Disco Erika V: Disco Erika
So. 24.03. 08:45 Uhr	<b>Palmweihe/Palmprozession</b> Ortsplatz Götzendorf V: Pfarrsprengel Götzendorf
So. 24.03. 09:00 Uhr	<b>Palmsonntag mit Palmweihe</b> Pfarrkirche Oepping V: Pfarre Oepping
Do. 28.03. 20:00 Uhr	<b>Offenes Singen</b> Gasthaus Haidvogel V: Gasthaus Haidvogel
Fr. 29.03. 15:00 Uhr	<b>Karfreitagsandacht</b> in Oepping V: Pfarre Oepping
Sa. 30.03. 20:00 Uhr	<b>Osternacht</b> Pfarrkirche Götzendorf V: Pfarrsprengel Götzendorf
So. 31.03. 20:30 Uhr	<b>Osterhasen-Tag</b> Disco Erika V: Disco Erika
<b><u>Bitte vormerken !!!!!!!!!</u></b>	
<b>PFLANZLMARKT IN GÖTZENDORF</b> 01.05.2013, 08:00 bis 12:00 Uhr Wo: am Dorfplatz V: Kulturverein Götzendorf	

<b>April 2013</b>	
Mo. 01.04. 15:30 Uhr	<b>Fußballspiel Oepping : Sarleinsbach</b> Sportanlage Oepping V: Union Oepping : Sektion Fußball
So. 07.04. 08:15 Uhr	<b>Pfarrcafé</b> Pfarrheim Oepping V: Untergrünau
Mo. 08.04. 18:00 Uhr	<b>Erste Hilfe Kurs (16 Stunden)</b> Anmeldung Gemeinde Oepping V: Gesunde Gemeinde
Sa. 13.04. 17:00 Uhr	<b>All together Party</b> Disco Empire St. Martin V: Lebenshilfe/Miteinander Treff
Sa. 13.04. 20:00 Uhr	<b>Frühlingskonzert der Musikkapelle</b> Turnsaal der Volksschule Oepping V: Musikkapelle Oepping
Sa. 13.04. 20:30 Uhr	<b>Ü 30 Party</b> Disco Erika V: Disco Erika
So. 14.04. 16:00 Uhr	<b>Fußballspiel Oepping : Kollerschlag</b> Sportanlage Oepping V: Union Oepping – Sektion Fußball
Do. 18.04. 20:00 Uhr	<b>Was wirklich zählt – Vortrag</b> Pfarrheim Oepping V: KBW Oepping
Fr. 19.04. 14:00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Gasthaus Grill V: Gasthaus Grill
Fr. 19.04. 20:00 Uhr	<b>Poker Turnier</b> Disco Erika V: Disco Erika
Mi. 24.04. 14:00 Uhr	<b>Tanznachmittag</b> Gasthaus Haidvogel V: Gasthaus Haidvogel
Mi. 24.04. 20:00 Uhr	<b>Gemeinderatssitzung</b> Sitzungssaal der Gemeinde Oepping V: Gemeinde Oepping
Do. 25.04. 20:00 Uhr	<b>Offenes Singen</b> Gasthaus Haidvogel V: Gasthaus Haidvogel
Sa. 27.04. 14:00 Uhr	<b>Flohmarkt</b> Gasthaus Grill V: Sparverein Grill
So. 28.04. 08:15 Uhr	<b>Pfarrcafé</b> Pfarrheim Oepping V: Kanten, Salaberg, Obermayrhof
So. 28.04. 09:00 Uhr	<b>Gedenkgottesdienst</b> Pfarrkirche Oepping V: Kameradschaftsbund Oepping
So. 28.04. 13:00 Uhr	<b>Tennis Saisonöffnung</b> Tennisanlage Oepping V: Union Oepping – Sektion Tennis
So. 28.04. 16:00 Uhr	<b>Fußballspiel Oepping : Arnreit</b> Sportanlage Oepping V: Union Oepping – Sektion Fußball

### *Einladung zur öffentlichen Jahreshauptversammlung der Union Oepping*

Die Union Oepping lädt zur öffentlichen - auch für Nicht-Mitglieder - stattfindenden Jahreshauptversammlung am **Samstag, den 16. März 2013 um 19:30 Uhr im Gasthaus Haidvogel** recht herzlich ein.

Vortrag:

**Leistungssteigerung durch  
gesunde Ernährung für Sportler**

mit **Elisabeth Wolkerstorfer** (Ernährungsberaterin)

Freier Eintritt!!!



## Bauverhandlungstermine 2013:

Die nächsten Bauverhandlungstermine der Gemeinde Oepping sind:

*Dienstag, 02.04.2013*

*Donnerstag, 25.04.2013*



Bitte holen Sie rechtzeitig vor Beginn der Baumaßnahmen Informationen über eine eventuelle Bewilligungs- oder Anzeigepflicht beim Gemeindeamt ein. Auch bei vereinfachten Bauverfahren oder Bauanzeigen sind Planungsunterlagen bzw. die Planskizzen rechtzeitig dem Gemeindeamt vorzulegen. Nur ganz wenige Baumaßnahmen sind nicht anzeigepflichtig bzw. bewilligungspflichtig.

## „Eltern vom Land“ mit Kindern in der Stadt für ORF-Dokumentation gesucht!

### „Eltern vom Land“ mit Kindern in der Stadt für ORF-Dokumentation gesucht!

Wir, die Tresor TV Produktions GmbH, suchen für eine neue ORF-Sendung Elternpaare die auf dem Land oder in kleineren Städten und Ortschaften wohnen und bereits erwachsene Kinder haben, die schon vor Jahren wegen des Studiums oder des Berufes in die Großstadt gezogen sind und seitdem immer noch dort leben.

Im Rahmen der Sendung wollen wir aufregende und lustige Geschichten über die Familie erzählen, in denen ein oder mehrere Kinder in die Stadt „ausgewandert“ sind und niemals zurückkehrten. Dabei möchten wir zeigen aus welchen Motiven die Kinder in die Stadt gegangen sind, wie diese Entscheidung das Familienleben positiv oder negativ beeinflusst hat und wie heute das Leben über die Entfernung funktioniert.

Sollten Sie selbst ein solches aufgeschlossenes Elternpaar sein oder sollten Sie solche Menschen kennen, dann melden Sie sich ganz unverbindlich bei uns, damit wir Ihnen mehr über diese Projekt erzählen können. Wir freuen uns auf sie!

Es wartet eine kurzweilig spannende und abenteuerliche Zeit auf Sie und Ihre ganze Familie!

Für Fragen und alle weiteren Informationen zur Sendung stehen wir jederzeit per Mail oder per Telefon zur Verfügung.

0664 – 48 42 584

[Martina.horvath@tresor.tv](mailto:Martina.horvath@tresor.tv)

[David.Heissig@tresor.tv](mailto:David.Heissig@tresor.tv)

## Caritas MitarbeiterInnen unterstützen Sie zu Hause:

Seit 1.1.2013 sind die MitarbeiterInnen der Caritas im Norden und Zentrum des Bezirkes auch zusätzlich in der Hauskrankenpflege für ältere oder kranke Menschen da.

Mit zunehmendem Alter fällt die Bewältigung des Alltags zuhause immer schwerer. Dann können zum Beispiel Dinge wie die Körperpflege nicht mehr alleine gemacht werden. Mit Unterstützung der mobilen **Altenhilfe** der Caritas können ältere Menschen weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Die Fachkräfte helfen bei der Körperhygiene und stehen bei den täglichen Grundbedürfnissen zur Seite. Die Caritas-MitarbeiterInnen der **Heimhilfe** unterstützen bei Tätigkeiten im Haushalt, wie z.B. Waschen, Bügeln, Einkaufen oder Sauberhalten der unmittelbaren Umgebung.

Wenn der Blutzuckerspiegel bestimmt, Medikamente verabreicht oder Verbände gewechselt werden müssen, dann stehen die Caritas-MitarbeiterInnen der **Hauskrankenpflege** zur Verfügung. Dadurch können Menschen trotz notwendiger medizinischer Pflege in ihrem Zuhause bleiben.

„Wir freuen uns sehr, in den Gemeinden: **Schwarzenberg, Klaffer, Ulrichsberg, Aigen, Schlägl, St Oswald** durch unser Team Rohrbach Nord und in den Gemeinden: **Oepping, Berg, Rohrbach, Arnreit, Haslach, Lichtenau und St. Stefan/W** durch das Team Rohrbach Zentrum Menschen unterstützen zu können, um ihnen so lange wie möglich ein Daheimbleiben zu ermöglichen“, sagt Elfriede Eidenberger, Regionalleiterin der Mobilen Familien- und Pflegedienste der Caritas. „Wir sind sehr gerne für Sie da. Wenn Sie die Unterstützung durch einen unserer Dienste anfordern möchten oder Fragen haben, wenden Sie sich einfach an unsere Teamleitungen Johanna Pröll und Renate Stöbich. Sie stehen Ihnen von Mo – Fr (8:00 – 12:00 Uhr) auch im Büro, Gerberweg 6, 4150 Rohrbach gerne zur Verfügung.“

Übrigens bietet die Caritas mit der **Familienhilfe** Unterstützung für Familien im ganzen Bezirk an, die in schwierigen Situationen eine helfende Hand zuhause brauchen.

### Information:

Caritas für Betreuung und Pflege

Mobile Familien- und Pflegedienste

Teamleitungen Mobile Pflegedienste (Altenhilfe, Heimhilfe, Hauskrankenpflege)

**Team Rohrbach Nord – Johanna Pröll** Telefonnummer: **0676 9776 2575**

**Team Rohrbach Zentrum -, Renate Stöbich** Telefonnummer **0676 8776 2573**

Teamleitung Mobile Familiendienste

**Bezirk Rohrbach und Urfahr/ Umgebung- Sigrid Kroiß**– Telefonnummer: **07289 20998 2571**

[www.mobiledienste.or.at](http://www.mobiledienste.or.at)

## 4you Card des Landes OÖ:



**JUGENDKARTE des Landes OÖ**  
**4youCard**

- Gratis für alle von 12 bis 26
- Der Altersnachweis
- 1600 Vorteile bei Events & Geschäften
- Bestellkupon gibt es im Gemeindeamt

**Gratis, aber nicht umsonst!**

Stefanie Musterhuber  
Musterstraße 46  
4020 Linz  
01.11.1987  
oö. Jugendkarte  
**4youCard**  
4youcard.at

## IHRE PERSÖNLICHE BAUHERRENMAPPE – JETZT KOSTENLOS ANFORDERN

Die Bauherrenmappe beantwortet alle wichtigen Fragen zukünftiger Bauherren und Renovierer. Sie informiert ausführlich über alle Phasen eines Bauvorhabens. Zusätzlich enthält sie die Wohnbauförderung Ihres Bundeslandes, Tipps zur Finanzierung, einen umfangreichen Beitrag des Energieinstitutes sowie Handwerker Ihrer Region.

Kostenlos anfordern können Sie die Bauherrenmappe über Ihre Gemeinde oder diverse Bankinstitute.



[www.bauherrenweb.at](http://www.bauherrenweb.at)

## Gesunde Gemeinde Oepping informiert:



### Erste Hilfe Kurs (16 Stunden):

Die Gesunde Gemeinde lädt zu dem am **Montag, 08. April 2013, 18:00 Uhr** beginnenden 16 Stunden Erste-Hilfe-Kurs ein. Anmeldung und Infos unter [karin.natschlaeger@oepping.ooe.gv.at](mailto:karin.natschlaeger@oepping.ooe.gv.at) oder 07289/8235-11



### Beckenbodenkurs für Frauen:

Frau Mag. Malgorzata Kehler-Sawka (Phyiotherapeutin) wird am **22. März 2013, 18:00 Uhr, Pfarrheim Oepping** mit einem Beckenbodenkurs für Frauen starten. Nähere Infos und Anmeldung beim Gemeindeamt Oepping - [karin.natschlaeger@oepping.ooe.gv.at](mailto:karin.natschlaeger@oepping.ooe.gv.at) oder 07289/8235-11

### Jahresschwerpunkt 2013 – Oberösterreich bewegt sich:



*Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lässt sich - in jeder Lebensphase - der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden entgegenwirken.*

*Sport lohnt sich in jedem Alter – lassen Sie Bewegung einen Teil Ihres Lebens werden!*

**"Bewegung und Wahrnehmung sind der Motor der Entwicklung und gleichzeitig die Basis des Lernens."** (Prof. Dr. Renate Zimmer, Sportwissenschaftlerin an der Universität Osnabrück)

**Kinder** bewegen sich gern, sie haben Freude daran. Dadurch sammeln die Kinder Bewegungserfahrung und entwickeln Sozialkompetenz. Ausreichend Bewegungsreize fördern die Hirnentwicklung in hohem Maße und unterstützen in weiterer Folge die Lern- und Konzentrationsfähigkeit (siehe Gasse/Dobbelstein; Lernen in Bewegung bringen). Insbesondere für die körperliche Reifung (Knochen, Muskeln, Organe,...) gilt es, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu erhalten und zu fördern. Entscheidend dafür ist auch die Vorbildwirkung der Eltern....

**„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt angehalten, es zu verschreiben.“** (Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner)

Durch regelmäßigen Sport können Rückenbeschwerden, Osteoporose, Diabetes, Allergien oder Herz-Kreislauferkrankungen verringert oder sogar vermieden werden. Bei sportlichen **Erwachsenen** ist die Motivation für einen allgemein gesünderen und aktiveren Lebensstil höher. Eine gesteigerte körperliche Aktivität wirkt nicht nur den genannten gesundheitlichen Risiken entgegen, sie fördert zugleich die körperliche Fitness und das physische und mentale Wohlbefinden. Stress kann besser abgebaut werden und der Körper findet einen Weg zur effektiveren Entspannung!

**"Die Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt es erst, wenn es fehlt."** (Prof. Dr. med. M. Werner)

Muskelschwäche ist die häufigste Ursache für Stürze im fortgeschrittenen Alter. Daher gewinnt mit zunehmendem Alter der Erhalt von Kraft und Koordination besonders an Bedeutung. Kräftige Muskeln schützen Gelenke und Wirbelsäule vor Fehlbelastungen und verstärken die Stütz- und Haltefunktion des Knochenbaus. Regelmäßige Bewegung begünstigt in hohem Maße die Mobilität und Unabhängigkeit in der späteren Lebensphase.

## **Kinder zum Bewegen motivieren:**

Kinder bewegen sich gerne. Laufend, hüpfend, tanzend, springend, schaukelnd und balancierend, machen sie vielfältige Erfahrungen und erwerben damit Kompetenzen, die sie ihr ganzes späteres Leben brauchen werden. Eltern haben dabei großen Einfluss, wenn sie ihrem Kind möglichst viele Bewegungsanlässe auch zu Hause und im Garten geben. Sie fördern damit die motorischen Grundbewegungsarten.



Kinder verfügen über eine hohe Bewegungsneugier und einen ausgeprägten Spieltrieb. Bieten Sie vielfältige Bewegungsanlässe und begegnen Sie der Experimentierfreude Ihres Kindes mit Begeisterung!

### **Werfen und Fangen:**

mit Wasserbällen, Luftballons, Reissäckchen, Softbällen, Stofftieren, Zeitungspapier (ausgebreitet oder zu einem Ball geformt), Klopapierrollen, Küchenrollen.

### **Springen:**

vom Sofa, dem Bett, dem Sessel, dem Tisch runterspringen, alte Matratzen als Unterlage verwenden, über ein Hindernis darüber springen (Kuscheltier, Ball, Bierdeckel, ...)

### **Rutschen:**

Einen Tisch schräg stellen und runterrutschen.

### **Krabbeln, Kriechen:**

Einen Tunnel selber bauen - Sessel zusammenstellen und eine Decke darüber breiten oder einen alten Bettüberzug auch auf der zweiten Seite aufschneiden und durchkriechen, durchkrabbeln, durchschlängeln.

### **Gleichgewicht und Akrobatik:**

Kind in die Luft werfen und fangen, Flieger fliegen, in Rückenlage auf den Fußsohlen balancieren - Vertrauen bilden!

Eltern sind die ersten Impulsgeber ihres Kindes. Teilen Sie die Aktivitäten Ihres Kindes, begeistern Sie Ihr Kind zur Bewegung und geben Sie Ihrem Kind die nötigen Bewegungsräume und Bewegungsanlässe. So können Sie aktiv die Bewegungsfreude Ihres Kindes unterstützen.



## **Rad-Aktiv-Gruppen in Oepping:**

Unter dem Motto: *Sei ned fad – fahr mit'n Rad*“ geht die Rad-Aktiv-Gruppe der Gesunden Gemeinde Oepping in die zweite Runde.

Jede(r), der Lust und Laune hat, sich regelmäßig mit ein paar netten Leuten dem Radfahren zu widmen, ist beim Oeppinger Radtreff genau richtig. Hier kann man Kondition und Fitness verbessern oder einfach nur per Fahrrad Natur und Umgebung erkunden.

Radfahren in der Gruppe macht Spaß – allerdings ist es häufig schwierig, das richtige Tempo zu finden – wir orientieren uns in der Gruppe immer an den Schwächsten bzw. werden bei Bedarf mehrere Gruppen eingerichtet.

Wer das Radfahren in der Gruppe gern einmal ausprobieren möchte, ist gerne willkommen - die „Radgruppen“ treffen sich regelmäßig einmal in der Woche zu gemeinsamen Ausfahrten. Nähere Infos bei Humenberger Max – 0699/183 88 209

### **Erstes Treffen:**

**16. April 2013, 18:00 Uhr**

**Parkplatz bei Volksschule Oepping**



## Kindergarten Oepping wurde für Gesundheitsförderungsarbeit ausgezeichnet:

Der Kindergarten der Gemeinde Oepping beteiligte sich in den Jahren 2009 bis 2012 am Pilotprojekt „**GENUSS- UND BEWEGUNGS-ENTDECKER – Gesunde Kinder für die Zukunft**“ der Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich.

Die Grundlagen für unser Ess- und Bewegungsverhalten werden in der Kindheit geschaffen. Deshalb ist es wichtig, diese Bereiche von vornherein auf eine gesunde Basis zu stellen - Das war die Idee des 3jährigen Pilotprojektes.

Eltern und Kinder erhielten wertvolle Tipps und praktische Anleitungen zur gesunden Bewegung und Ernährung (gemeinsames Zubereiten von gesunden Speisen, Elterninfoabende, Turnen, Kochkurse...).

Bei der Abschlussveranstaltung im Linzer Landhaus wurde auch unser Kindergarten für diese qualitätsorientierte Arbeit ausgezeichnet. Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer und Dr. Heinrich Gmeiner (Abteilung Gesundheit Land OÖ) überreichten Vertretern der Gemeinde und des Kindergartens eine Urkunde und einen Scheck im Wert von 200,00 Euro.



Fotoquelle Land Oberösterreich

## M.A.S-Training – für Personen mit Demenz:



### Inhalte:

- Bewegungsübungen
- Gedächtnisübungen
- Übungen für Alltagsfähigkeiten
- Wahrnehmungsübungen
- Kreatives

### Ziele:

- vorhandene Fähigkeiten möglichst lange erhalten und fördern
- Fortschreiten der Erkrankung verzögern
- das soziale Miteinander stärken
- die Lebensqualität verbessern
- Angehörige entlasten



### Kosten:

Gruppen-Training: 10 Euro/Stunde,  
Einzel-Training: 15 Euro/Stunde  
Gefördert vom Land OÖ und FGÖ



Land OÖ

Fond Gesundes Österreich

Im Bezirk Rohrbach gibt es bereits bestehende Trainingsgruppen in Altenfelden und Rohrbach.

Ein kostenloses Schnuppern ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

### Weitere Angebote der Demenzservicestelle:

- Früherkennung für Personen, die sich Sorgen um ihr Gedächtnis machen
- Psychologische Diagnostik für Personen mit Demenz
- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Angehörigentreffen
- Vorträge

### Kontakt:

M.A.S Alzheimerhilfe, Marktplatz 17, 4100 Ottensheim,  
DSA Karin Laschalt, Tel. 0664/8546699

**M.A.S-TRAINING**  
für Personen mit Demenz



ALZHEIMERHILFE



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Menschen.*

Der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz** für OÖ lädt Sie herzlich ein zur

# BLUTSPENDEAKTION

der **Gemeinde OEPPING**

**Dienstag,**

**16. April 2013**

**von 15:30 - 20:30 Uhr**

**Gemeindeamt**

## 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** oder Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, 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:

- Einnahme von Blutdruckmedikamenten
- „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.

### In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

### In den letzten 7 Tagen:

- Zahnbehandlung
- Zahnsteinentfernen

### In den letzten 4 Wochen:

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

### In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

### In den letzten 4 Monaten:

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

### In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebieten

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](http://www.rotekreuz.at/ooe) erfahren.

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

**Spende Blut – Rette Leben!**