Ausgabe 09/2022

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch post.at

Herausgegeben am 18.11.2022 vom Gemeindeamt Helfenberg
F.d.I.v. Bürgermeister Josef Hintenberger

Amtsblatt der Gemeinde Helfenberg

Aus dem Inhalt:

1. „Bürgermeister am Wort"
2. Stellenausschreibung - Kindergarten
3. „Gelber Sack"
4. Infoveranstaltung 110 kV-Stromleitungsprojekt Mühlviertel
5. Information IG Landschaftsschutz Mühlviertel
6. Beschlüsse Gemeinderatssitzung vom 15.09.2022
7. Gesunde Gemeinde – Gesundheitstipps
8. Hansbergland - Seniorentagesbetreuung
9. JugendTaxi-App
10. Termine

1. „Bürgermeister am Wort":

Liebe Helfenbergerinnen und Helfenberger!

Gerne gebe ich auf diesem Weg wieder einige Informationen an euch weiter, die derzeit aktuell sind. Im Wissen, dass wir nicht alle Bevölkerungsschichten erreichen, insbesondere die Jugend nicht, verbinde ich gleichzeitig die Bitte an euch, diese Infos auch weiter zu geben.

Die Grabungsarbeiten im Zuge des **Breitbandausbaues** sind so gut wie abgeschlossen. Laut Mitteilung der ausführenden Firma wird das sogenannte „Einblasen" der Glasfaser vorerst gestoppt, da der Bautrupp auf Grund von Pönale - Zahlungen auf anderen Baustellen eingesetzt wird. Begonnene Ortschaften (Dobring) werden noch abgeschlossen.

Zum anstehenden **Winter** werden wir uns seitens der Gemeinde wieder bemühen, einen zufriedenstellenden Dienst zu bewerkstelligen. Doch muss auch auf die nötige Eigenverantwortung hingewiesen werden (gute Bereifung, Prüfung der Notwendigkeit von Fahrten bei extremen Verhältnissen, …). So werden wir gemeinsam gut durch die nächsten Monate kommen.

Die Zeichen für den **ersten Schutzweg** in Helfenberg stehen gut. Nach Einholung sämtlicher fachlicher Gutachten wird dieser im Bereich des Friedhofes (neuer Eingang) errichtet werden und soll beitragen, den oft so „schneidigen" Durchzugsverkehr etwas zu verlangsamen.

Nun noch ein paar Gedanken in eigener Sache:

„Die Gemeinde" sehe ich als ein Unternehmen, als einen Betrieb mit besonderen Rahmenbedingungen. In erster Linie sind wir Anlauf- und Servicestelle für beinahe alle Themen des täglichen Lebens. Auch die Poststelle ist als Bürgerservice gedacht und ist nicht wegzudenken. Weiters sind wir in Helfenberg Arbeitgeber für ca. 25 Mitarbeiter, die täglich vieles (Unbemerktes) leisten und haben derzeit mit den gleichen großen Herausforderungen des Arbeitsmarktes zu leben und kämpfen, wie viele andere Betriebe auch. Fällt eine Person aus, sollte dies von den restlichen Kollegen ausgeglichen werden, was in Spezialbereichen aber nicht möglich ist. Die „Work – Life – Balance" rückt in diesem Fall für den Rest in weite Ferne. Bei der Entlohnung sind wir an das Dienstrecht des Landes OÖ angelehnt und haben keinen Spielraum für bessere Bezahlung. Hier liegt ein wesentlicher Unterschied zur Wirtschaft im herkömmlichen Sinn. *Und dennoch, die Gemeinde ist auch in Zukunft ein attraktiver Arbeitgeber. Eine entsprechende Leistung ist in diesen Zeiten überall zu erbringen.* Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Entscheidungsfindung für Vorhaben. Ein Unternehmer entscheidet für sich bzw. mit seiner Familie, was umgesetzt wird und macht dies auf kürzestem Weg. Eine Gemeinde kann erst dann etwas verwirklichen, wenn Mehrheiten dies gutheißen, in der Folge auch beschließen und wenn das Geld dafür bereitgestellt ist und im Falle von großen Vorhaben bewilligt ist. Wie wir wissen, kann beides dauern.

Ich wünsche eine angenehme Vorweihnachtszeit.

Euer Bürgermeister *Hintenberger Josef*

2. Stellenausschreibung - Kindergarten

STELLENAUSSCHREIBUNG

Die Gemeinde Helfenberg schreibt in Vollziehung des Beschlusses des Gemeindevorstandes vom 17.11.2022 gemäß den §§ 8 und 9 des Oö. Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetzes 2002 in den jeweils geltenden Fassungen, folgenden Dienstposten aus:

Kindergartenpädagogen/-pädagogin bzw.
sonstiges qualifiziertes Personal

Voraussichtlicher Dienstbeginn: ehest möglich
Beschäftigungsausmaß: Teilbeschäftigung 20 Wochenstunden
Einreihung: KBP
Dauer: vorerst befristet als Krankenstandsvertretung

Aufgabenbereich:

- Gestaltung der Erziehungs- u. Bildungsarbeit nach dem Bildungsrahmenplan
- Individuelle Förderung der Kinder
- Zusammenarbeit mit Eltern und Bildungspartnern

BewerberInnen um diesen Dienstposten müssen die Allgemeinen Aufnahmebedingungen nach § 17 des Oö. Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetzes 2002 idgF erfüllen:

Allgemeine bzw. besondere Voraussetzungen:
- Abgeschlossene Pädagogen-/Pädagoginnenausbildung bzw. Lehramt für Volksschulen
- Österreichische Staatsbürgerschaft bzw. EU/EWR- Staatsangehörigkeit
- Persönliche, insbesondere gesundheitliche und fachliche Eignung für die Erfüllung der Aufgaben und die volle Handlungsfähigkeit
- Erste-Hilfe-Kurs (gem. Kinderbetreuungsgesetz)
- Ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift
- Einwandfreies Vorleben
- Bei männlichen Bewerbern: abgeleisteter Präsenzdienst

Erwünscht sind:
- Bereitschaft zur Entwicklung und Umsetzung zeitgemäßer pädagogischer Konzepte sowie zur Aus- und Weiterbildung
- Team- und Kommunikationsfähigkeit, freundliche Umgangsformen
- Flexibilität und Offenheit
- Selbstständigkeit und organisatorische Fähigkeiten
- Pünktlichkeit und Verlässlichkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Bereitschaft zur Leistung von Mehrstunden

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis **Freitag, 25. November 2022, 12:00 Uhr**.
Sollte bis dahin keine Bewerber/innen für die ausgeschriebene eintreffen wird die Verlängerung der Bewerbung bis auf Widerruf veröffentlicht.

Der Bewerbung sind beizulegen:
Lebenslauf, Zeugnisse über Aus- und Fortbildung, Dienstzeugnisse, Geburtsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis, ev. Heiratsurkunde.

Das Auswahlverfahren erfolgt nach den Bestimmungen der §§ 8 ff Oö. GDG 2002.

Für Rückfragen steht der Bürgermeister Josef Hintenberger (0676/71 54 532) und die Amtsleiterin Elisabeth Danner (07216/70 13) gerne zur Verfügung.

..*

3. „Gelber-Sack"

DER GELBE SACK AB JÄNNER 2023

Der Gelbe Sack kommt - das ASZ bleibt

Wir fassen hier die Antworten auf häufig gestellte Fragen zusammen. Manches können wir noch nicht endgültig beantworten. Ein paar Dinge sind noch in Verhandlung und Planung. Wir ersuchen Sie um Verständnis, dass Änderungen möglich sind.

Wann wird der Gelbe Sack abgeholt?

Die erste Abholung findet im Jänner 2023 statt. Die Abholtermine finden Sie hier:

- in den Apps „Abfall OÖ" und „Gem2go",
- auf unserer Website: https://www.umweltprofis.at/rohrbach/module/wann_wird_mein_abfall_abgeholt.html,
- über den QR-Code am Gelben Sack,
- auf Ihrem zuständigen Gemeindeamt.

Kann ich auch ins ASZ fahren?

Sie können Leichtstoff selbstverständlich weiterhin im ASZ entsorgen. Durch die saubere Vorsortierung wird dort sogar eine höhere Recyclingquote erreicht, als dies bei technischen Sortieranlagen der Fall ist. Der Gelbe Sack ist ein Zusatzangebot. Dieser wird vor Ihrer Haustür bzw. dort, wo Sie auch Ihre Restabfalltonne hinstellen, abgeholt.

Warum kommt der Gelbe Sack? Es gibt doch schon das ASZ-System.

Gleich vorweg: Das ASZ bleibt. Der Gelbe Sack ersetzt kein Angebot, er ist eine Erweiterung. Vor allem wenig oder nicht mobile BürgerInnen haben so die Chance, Verpackungen richtig zu trennen und zu entsorgen. Der Gedanke dahinter: Je leichter die Entsorgung für alle BürgerInnen ist, desto leichter erreichen wir zusammen die Erhöhung der Sammel- und Recyclingquote, die das Gesetz vorschreibt.

Wie viele Gelbe Säcke bekomme ich?

Sie erhalten von uns kostenlos 13 Säcke pro Haushalt und Jahr. Bei Bedarf gibt es zusätzliche Säcke.

Was wird im Gelben Sack gesammelt?

Alle leeren Verpackungen aus Kunststoff, Materialverbunden und Metall sowie Styroporverpackungen.

Warum nur Verpackungen?

Der Gelbe Sack wird nicht über die Abfallgebühr sondern über den Produktpreis finanziert. Jeder von uns bezahlt bereits beim Kauf eines Produktes die Kosten für die Verwertung der Verpackung gleich mit.

Kann ich den Gelben Sack auch ins ASZ bringen?

Der Gelbe Sack besteht darauf, abgeholt zu werden.

Wird es im ASZ eine Gelbe Tonne für alles geben, was daheim in den Gelben Sack kommt?

Nein, im ASZ werden Leichtverpackungen weiterhin sauber vorsortiert. Das ist auf den ersten Blick aufwendiger, lohnt sich aber. Die Recyclingquote wird erhöht, das ASZ erzielt höhere Erlöse, was die Abfallgebühr für alle entlastet.

Wer bekommt den Gelben Sack?

Jeder Haushalt, ob Wohnung oder Einfamilienhaus.

Wie oft und wo wird der Gelbe Sack abgeholt?

Alle 4 Wochen am gleichen Standort wie die Restabfalltonne.

Was passiert nach der Sammlung mit den Gelben Säcken?

Die Säcke werden verpresst und in eine Sortieranlage gebracht. Dort erfolgt eine bestmögliche Auftrennung in die verschiedenen Materialarten. In Österreich gibt es derzeit 12 Sortieranlagen. Die ARA (Altstoff Recycling Austria) verteilt die Säcke nach freien Ressourcen in den Anlagen. Es gibt keine fixe zuständige Sortieranlage für einen Bezirk.

Was passiert bei falschen Abfällen im Gelben Sack?

Wenn der Fehlwurfanteil zu hoch ist, wird ein rotes Pickerl aufgeklebt und der Sack bleibt stehen. EntsorgerInnen müssen die Fehlwürfe aussortieren. Beim nächsten Abholtermin
wird der Gelbe Sack mitgenommen.

.*.

4. Infoveranstaltung 110 kV-Stromleitungsprojekt Mühlviertel

EINLADUNG

Die **Bezirksbauernkammern Freistadt Perg, Linz Urfahr und Rohrbach** laden Grundeigentümer und Bewirtschafter direkt betroffener Grundstücke ein zur

Informationsveranstaltung der Landwirtschaftskammer

wegen des 110kV-Stromleitungsprojekts Mühlviertel (Rohrbach - Bad Leonfelden - Rainbach)

am Mittwoch, 23. November 2022, Beginn: 19:30 Uhr
im Gh. Haudum, Helfenberg

Inhalte:
- Analyse des Projektstandes aus Grundeigentümersicht
- Auswirkungen bereits ergangener Bescheide (Vorarbeiten, UVP-Feststellung)
- Planungsgespräche mit den Unternehmen – Was ist zu beachten?
- Infos aus dem Fachausschuss

Referenten: MMag. Robert Ablinger, DI Gerald Buchberger, DI Paul Wagner, LK OÖ

Auf die Einhaltung zum jeweiligen Veranstaltungszeitpunkt gültiger Covid-Regelungen wird hingewiesen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

..*

5. Beschlüsse Gemeinderatssitzung vom 15.09.2022

1) Der Bürgermeister Josef Hintenberger berichtet über aktuelle Themen.

2) Der Grundsatzbeschluss zur Errichtung einer alterserweiterten Kindergartengruppe wurde gefasst. Der Ausbau soll im bestehenden Gebäude (ehemaliger EDV-Raum) und einem Zubau zwischen Kindergarten und TIME Mittelschule erfolgen. Geschätzte Kosten rd. € 280.000,--.

3) Einem Ankauf der FF-Helfenberg für ein Mannschaftstransportfahrzeug wurde zugestimmt. Die Finanzierung liegt bei der Feuerwehr.

4) Die Gemeinde beteiligt sich beim OÖ. Aktionsprogramm für Ortskernentwicklung, Leerstand und Brachen. Es haben sich sechs Gemeinden (Region Steinerne Mühl) zusammengeschlossen. Es wird eine Ausschreibung in Auftrag gegeben, um eine Maßnahmenkonzeption zu diesem Thema zu erarbeiten. Kosten von rd. € 4-- 5.000,--.

5) Dieser TOP wurde zurückgestellt. Das Thema Schutzweg wird in der nächsten Sitzung behandelt.

6) Die Auftragsvergaben für Schul- u. Kindergartensanierung wurden vorgebracht. Es handelt sich um Einrichtungsgegenstände.

7) Das Verhandlungsergebnis mit dem Bund für die Mittelverwendung des Zweckzuschusses für die „Bewerbung der Impfkampagne" rd. € 12.000,-- wird abgewartet und dann entschieden, wie man die Mittel verwendet bzw. verwenden muss.

8) Dem Finanzierungsansuchen zur Übernahme eines Interessentenbeitrages vom Gewässerbezirk Grieskirchen für das Instandhaltungsprogramm 2023/2024 des Einzugsbereiches Große Mühl wurde beschlossen. Er wird vorläufig mit € 1.800,-- ausgewiesen. Die Kosten werden nach tatsächlichem Aufwand verrechnet.

..*

6. Information – IG Landschaftsschutz Mühlviertel

IG Landschaftsschutz Mühlviertel

Kurhausstraße 7, 4190 Bad Leonfelden

www.muehlviertel110kv.at

office@muehlviertel110kv.at

Status des Genehmigungsverfahrens

Die erste Etappe auf dem Weg zum Schutz unserer schönen Landschaft, der betroffenen Grundbesitzer und Anrainer, ist geschafft. **Erstmalig wird in OÖ eine geplante 110-kV-Freileitung einer Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) unterzogen**. Dies wurde vom Amt der OÖ Landesregierung per Bescheid nunmehr so festgesetzt.

Eine Grundlage für diese Entscheidung war natürlich, dass wir als IG-Landschaftsschutz Mühlviertel in den vergangenen Monaten immer wieder betont haben, dass wir alle rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen werden, damit das geplante Genehmigungsverfahren mittels UVP abläuft. Hilfreich war aber auch, dass sich die Standortgemeinden (mit einer Ausnahme), großteils vertreten durch unseren Vertrauensanwalt Dr. List, nachdrücklich für diese Umweltverträglichkeitsprüfung ausgesprochen hatten. In diesem Feststellungsverfahren hatten nur die betroffenen Gemeinden Parteistellung, nicht aber die Grundeigentümer selbst.

Das kommt auf uns zu

Somit wissen wir auch, dass der nächste Schritt der Netzbetreiber eine genaue Detailplanung der Freileitungstrasse, sprich der Maststandorte und Zufahrten sein wird – vermutlich weitestgehend in Abstimmung mit den betroffenen Grundeigentümern.

Wichtig ist immer wieder zu betonen, dass **bis jetzt kein Antrag auf Genehmigung zur Errichtung der Leitung** bei der Behörde **eingebracht** wurde. Dieser Genehmigungsantrag wird zugleich der Start des UVP-Verfahrens sein. Zuständige Behörde ist wieder das Amt der OÖ Landesregierung.

Grundbesitzer und Anrainer betroffen

Es haben in diesem UVP-Verfahren alle betroffene **Grundbesitzer Parteistellung**. Der **aktiven Beteiligung der Grundbesitzer** an diesem Verfahren kommt eine wesentliche und zentrale Bedeutung zu.

Der Vorteil dieses UVP-Verfahrens liegt unter anderem aber darin, dass nun auch betroffene Anrainer, sowie auch Personen, die sich in konkreter Form durch die Errichtung oder den Betrieb der geplanten Freileitung beeinträchtigt fühlen, ein Stellungnahmerecht im Verfahren haben und Parteistellung erlangen können. Wichtig dabei ist es zu beachten, dass die Frist für die Abgabe von Stellungnahmen/Einwände gegen den Bau der Freileitung voraussichtlich nur sechs Wochen ab öffentlicher Auflage und Einsichtnahmemöglichkeit in die Unterlagen beträgt.

Warum Erdkabel?

Wir sind nicht gegen den Netzausbau. Für einen absehbaren Zeitraum mag er erforderlich sein. Wir wollen die Leitung nur unter die Erde verlegt haben. Aus Umwelt- und Gesundheitserfordernissen und natürlich auch zur ausfallsicheren Versorgungssicherheit.

Nur, warum wurde noch keine Leitung gebaut? Als Erdkabel-Variante hätte von Anfang an niemand etwas dagegen gehabt. Wir sind jetzt im fünften Jahr seit den „Sand in die Augen streu Regionalkonferenzen". Im Auftrag der Energie AG wird im Bezirk Rohrbach das Breitband-Internetkabel in einer Tiefe von 70-90 cm „eingepflügt". Wenn man mit den „Pflugfahrern" spricht kommt die Information, 80% des Kabels wird „eingepflügt", 20% wird gegraben. Das Argument, ein Erdkabel ist im Mühlviertel auf Grund der geologischen Gegebenheiten nicht möglich, widerlegt die Energie AG dadurch gerade selbst. Das Erdkabel wird in einer Tiefe von 150 cm „eingepflügt". Glaubt wirklich jemand, dass erst ab dieser Tiefe der Mühlviertler-Granit beginnt?

Die IG Landschaftsschutz Mühlviertel hat eine Machbarkeitsstudie von univ. Prof. Dr. Brackelmann vorgelegt. **Technisch ausgereift, kostenmäßig vergleichbar** mit der von der Politik und der Energiewirtschaft forcierten Freileitung. Als „Todschlagargument", warum diese Studie nicht umgesetzt werden könne, wird argumentiert, hier wird nur eine „einsystemige Leitung" vorgeschlagen. Vereinfacht gesagt, gemeint ist damit ein Erdkabel mit 3 Adern plus eine Reserveader. Sollte ein Draht ausfallen, kann, den Reservedraht umgeschaltet werden. Natürlich kann ein Erdkabel auch „zweisystemig", wie von den Netzbetreibern gefordert, ausgeführt werden. Aber wozu? Das würde die Leitung nur unnötig teuer machen. Ausfallen kann eine Erdkabelleitung eigentlich nur bei einer Beschädigung derselben. Aber ehrlich, wer beschädigt eine Leitung in 1,5 Meter Tiefe. Jedes Bauunternehmen das Grabungsarbeiten durchführt, verwendet im Vorfeld ein „Leitungssuchgerät". Wer in letzter Zeit die STRABAG beim „einpflügen" des Breidbandkabels beobachtet hat, hat vielleicht auch gesehen, wie diese bei bekannten Wasserleitungen etc. vorab die genaue Lage dieser Leitungen eruiert haben.

Die Netzbetreiber wollen aber unbedingt mit einer Freileitung als „Doppelsystem", d.h. mit zwei mal drei Drähten ausgeführt, die Landschaft verschandeln und unsere Gesundheit gefährden. Ihr Argument, wenn ein System ausfällt, schalten sie halt einfach auf das zweite System um. Nur, wann fällt das System aus? Üblicherweise nur bei Umwelteinflüssen. Es gibt nur einen **einzigen Vorteil für ein zweisystemige Freileitung** (im Vergleich zu einer einsystemigen Freileitung), und der kommt auch nur zum Tragen, wenn ein Baum auf die Leitung fällt und **nicht auch das Reservesystem mitreißt**.

Anders z.B. bei „Blitzeis". Da hängt sich dieses an die in Betrieb befindlichen Drähte, da diese „wärmer" sind. Dann kann es vorkommen, dass die einseitige Zusatzlast durch die Schwere des „aufgepackten" Eises die Masten knicken. Auch bei Stürmen fällt die Freileitung schnell einmal aus. **Die Masten werden nicht durch den starken Sturm an sich beschädigt, sondern durch eine Folge des Sturms.** Die Strommasten halten den starken Sturmböen zunächst Stand. Die schweren Hochspannungsleitungen werden jedoch in Schwingung versetzt. Durch die heftige Auf- und Abbewegung kommt es zu einer Überlagerung. Die dabei entstehenden enormen Kräfte können die Strommasten nicht mehr halten und knicken ein.

Sicherlich werden wir hier im Mühlviertel durch den Klimawandel nicht so stark betroffen sein, wie in anderen Regionen Europas. Nur, orkanartige Stürme werden wir sicherlich regelmäßig sehen. Wie will dann die Politik den vielzitierten Blackout verhindern? Durch einen Landtagsbeschluss, der das Mühlviertel zur „sturmfreien" Zone erklärt, wohl eher nicht.

Wo andere schon weiter sind als Linz AG und Energie AG

Die Energie Steiermark AG ist da schon weiter, teilweise auch schon die Salzburg AG. ***„Wo immer es möglich ist, werden Leitungen in den Boden verlegt"*** meint Mag. (FH) Urs Harnik-Lauris, Leiter Konzernkommunikation der Energie Steiermark AG.

Die haben erkannt, dass der Klimawandel ihren Freileitungen wirtschaftlichen Schaden zufügen wird und verlegen in Zukunft zumindest die 110 KV Leitungen unter die Erde. **Ob das *„im Land der Möglichkeiten"* nicht auch möglich wäre?**

Für den Verein Rudolf Niederwimmer

Gesunde Gemeinde
Gesundheitstipp

Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, bei der man die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenkt. Man wendet sich den eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken ohne Bewertung zu und lernt diese zu akzeptieren. Man kann Achtsamkeit in Kursen trainieren aber auch mit regelmäßigen Übungen im Alltag verankern. Solche Übungen zeigen bereits relativ schnell positive Effekte: man wird aufmerksamer, lernt mit Stress besser umzugehen, stärkt das Immunsystem und wird wohlwollender – sich und anderen gegenüber. Zusätzlich spürt man eigene Bedürfnisse mehr und steigert die innere Ausgeglichenheit.

Personen, die zu starkem Grübeln und negativen Bewertungen über sich selbst neigen, profitieren von Achtsamkeitstrainings. Negative Gedankenspiralen lernt man zu durchbrechen, indem man sich z.B. mittels Atemmediation auf den aktuellen Moment konzentriert und die Wahrnehmung auf etwas Positives lenkt. Jedoch ist zu bedenken, dass Achtsamkeitsübungen nicht immer bei jeder Person gleich wirken und auch zu Anspannung und Angst führen können, wenn es zu einer Konfrontation mit negativen Erlebnissen kommt. Es ist daher ratsam, bei Depressionen, Neigung zu Psychosen oder bei Trauma-Erfahrungen ein Training nur mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten zu beginnen.

Tipps für den Alltag

- ☺ *Atemmeditation:* Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Dem Atem nachspüren. Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.
- ☺ *Mahlzeiten bewusst* und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen genießen. Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt besser auf seinen Körper zu achten und spürt besser, wann man satt ist.
- ☺ *Erledigungen nacheinander* machen und sich dabei bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren. So kommt man schneller und stressfreier zu Ergebnissen.
- ☺ *Digitale Medien* für einige Stunden einfach mal *abschalten* und sich anderen Hobbies widmen, die gut tun.
- ☺ Die Gedanken schweifen lassen. *Tagträume* haben einen entspannenden Effekt und können die Kreativität erhöhen.
- ☺ Regelmäßig *Ruhe-Rituale* in den Alltag einbauen, wie z.B. ein entspannender kurzer Spaziergang oder kurze Atemmeditationen.
- ☺ Ein *Tagebuch* zu führen kann helfen, belastende Gedanken und Gefühle los zu lassen und Grübeln vorzubeugen.
- ☺ Das Sammeln von positiven Ereignissen (z.B. in einem *„Glücks-Glas"*) schärft die Wahrnehmung für freudige Momente im Alltag.

ALTNA(H)UND – IM HANSBERGLAND
SENIORENTAGESBETREUUNG MIT HERZ

Info, 14.11.2022

Wir erweitern!

Es hat sich viel getan seit dem Start der Seniorentagesbetreuung **Alt na(h) und… im Hansbergland** im März: dienstags und donnerstags besuchen je 6 Senior*Innen unsere Einrichtung:

- miteinander plaudern, singen
- basteln, spielen
- kochen, essen
- Gedächtnistraining
- Feste im Jahreskreis vorbereiten und feiern
- den Alltag gemeinsam verbringen

Den Gästen wird Abwechslung zum normalen Alltag daheim geboten und vor allem kommt auch der Spaß nicht zu kurz, denn die Vermittlung von Lebensfreude ist ein wesentlicher Aspekt unserer Arbeit.

Und nun ist es so weit, nach einem 9-monatigen Einführungszeitraum können wir auf Grund der vielen positiven Rückmeldungen und in Absprache mit unseren Unterstützern das Angebot erweitern. Ab sofort kann dieses nämlich auch mittwochs in Anspruch genommen werden.

Fragen?

oder Interesse an einem Schnuppertermin?

Fr. Anita Leibetseder
Pflegeleitung Tagesseniorenbetreuung
Telefon: 0664 88713472
E-Mail: altnahund@gmail.at

Gefördert und unterstützt von:

Leader region DONAU BÖHMERWALD
Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union
Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus
LE 14-20
LAND OBERÖSTERREICH

..*

Tag der offenen Tür 2022

Ein Rückblick

ALTNA(H)UND – IM SENIORENTAGESBETREUUNG MIT HERZ
HANS BERG LAND

..*

9. JugendTaxi-App

Die **JugendTaxi-App** gibt es jetzt auch in **Helfenberg**.

Mit dem JugendTaxi sicher nach Hause:
Das ist das Ziel der JugenTaxi-App.

Die Nutzung ist für Jugendliche zwischen 15 – 21 Jahren ganz einfach:
Benötigt wird dazu eine **gültige 4youCard** und die **4youCard App**.

Die Gutscheine müssen vorab in der Gemeinde bezahlt und freigeschalten werden.
Die Gemeinde kassiert den Selbstbehalt (1/3 des Gesamtwertes). Gutscheine ab einen Wert von € 3,00 erhältlich – max. € 150,00 pro Person und Jahr.

Diese Gutscheine können bei registrierten Taxiunternehmen entwertet werden.

Das Projek wird von je 1/3 der Kosten von der Gemeinde als auch vom Land OÖ unterstützt.

So können in der App von
Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 23:59 Uhr Gutscheine eingelöst werden.

Wie genau die Aktivierung der 4youCard am Handy und das Einlösen der Gutscheine funktioniert, wird unter **www.4youcard.at/jugendtaxi** genau erklärt!

..*

10. Termine

23.11.20122	19:30	Infoveranstaltung 110 kV-Stromleitungsprojekt Mühlviertel – Gasthof Haudum
26.11.2022	13:00	Punschstand – Rotes Kreuz, Ortsstelle
02.12.2022	18:00	Eröffnung lebender Adventkalender mit Punsch – Pfarrhof Helfenberg – Kath. Bildungswerk
14.12.2022	11:30	Generationenrad – Gemeinsamer Mittagstisch – Gasthof Haudum
16.12.2022	19:00	Adventsingen in der Pfarrkirche – Pfarre Helfenberg, Kulturverein Piberstein

..*