

gemeinde nachrichten

Pitzenberg



Pühret



Rutzenham



Oberndorf



„I SCHAU AUF MI“



Selbstfürsorge im Fokus der Gesunden Gemeinden 5+ von 2026 bis 2028

Beruf, Familie, Verantwortung – Menschen in der Mitte des Lebens stehen oft mitten im Alltag und stellen dabei ihre eigenen Bedürfnisse hinten. Genau hier setzen die **Gesunden Gemeinden 5+** in den kommenden drei Jahren an:

Unter dem Motto „**I schau auf mi**“ rückt **von 2026 bis 2028** die **Selbstfürsorge** in den Mittelpunkt aller Aktivitäten.

Gut für Körper, Geist und Seele

Selbstfürsorge bedeutet mehr als ein kurzer Moment der Ruhe. Es geht darum, bewusst auf sich selbst zu achten, die eigene innere Haltung zu stärken und Rahmenbedingungen zu schaffen, die das persönliche Wohlbefinden fördern. Die Gesunden Gemeinden möchten dabei unterstützen – praxisnah, alltagstauglich und motivierend.

Auftakt: Positiv ins neue Jahr starten

Den Startschuss bildet eine **Impulsveranstaltung** mit der Gesundheitspsychologin **Anne Mann** unter dem Titel „**Neues Jahr – Neues Glück**“. In diesem Kurzvortrag erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sich durch kleine Veränderungen in der eigenen

Einstellung und im Umfeld mehr Leichtigkeit, Zuversicht und Lebensfreude entwickeln lassen – ein befreiender Start ins neue Jahr.

Glück geht auch durch den Magen

Ein weiterer Programmpunkt ist ein **Kochworkshop**, der gemeinsam mit **Anne Mann** und **Martina Beck**, Ernährungswissenschaftlerin und Arbeitskreisleiterin der Gesunden

Gemeinde Rutzenham, geplant wird. Dabei wird gezeigt, wie bestimmte Lebensmittel das Wohlbefinden positiv beeinflussen können – und wie Essen nicht nur satt, sondern auch glücklich machen kann.

Bewegung, Ernährung und mehr

Ergänzend dazu sind in den kommenden Jahren wieder **Bewegungsworkshops und -kurse** sowie **Vorträge rund um Ernährung und Gesundheit** vorgesehen. Ziel ist es, einfache und wirksame Impulse für mehr Lebensqualität im Alltag zu geben.

Mitgestalten erwünscht

Das Programm lebt vom Miteinander. **Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ihre Ideen und Wünsche einzubringen** und das Angebot aktiv mitzugestalten. Denn Selbstfürsorge beginnt dort, wo man sich selbst wichtig nimmt – und gemeinsam neue Wege geht.

Kontakt

Verwaltungszentrum 5+
Telefon: +43 7673 23 56

**Neues Jahr
Neues Glück**

„Positiv und befreit im neuen Jahr“
Kurzipuls mit **Anne Mann**

Finde mit Humor deine persönliche Stressbewältigungs-Route

- >> Wie du deine innere Einstellung und dein Umfeld aktiv beeinflussen kannst
- >> Ein gemütlicher Abend mit **Anne Mann**, Gesundheitspsychologin, erwartet dich

22.01.2026 | 18 Uhr
Veranstaltungszentrum Oberndorf

Eintritt: Freiwilliger Wertschätzungsbeitrag

Bei der Veranstaltung werden Fotos und/oder Videos für die Veröffentlichung in den Gemeindeflexen (Weblogs, Zeitung) angefertigt. Wenn es nicht gewünscht ist, ersuchen wir Sie, dies vorab mitzuteilen. Bitte beachten Sie die Datenschutzerklärung auf www.verwaltungszentrum5plus.at

GELBER SACK

Aufgrund von Lieferverzögerungen erfolgt die **Ausgabe der Gelben Säcke** (13er-Rolle) für das kommende Jahr im Zeitraum **zwischen Februar und Mai 2026**. Die Verteilung wird von der Firma Lemberger e.U. durchgeführt.

Zur Überbrückung können Gelbe Säcke im Verwaltungszentrum 5+ abgeholt werden.



Bitte rechtzeitig bereitstellen:

Stellen Sie die den **Gelben Sack** bereits am Vortag an den Platz, an dem auch die Restmülltonne am Entleerungstag steht.

Achtung:

Es werden ausschließlich Gelbe Säcke mitgenommen!

Die **Abholung** kann sich gegebenenfalls um einen Tag verschieben. In diesem Fall bitten wir Sie, die Tonne bzw. den Sack weiterhin bereitgestellt zu lassen.

Pitzenberg | Pühret | Rutzenham

Neue Abholtermine 2025/2026:

- >> **Pitzenberg:** 29.12.2025
Neuer Termin: 05.01.2026
- >> **Pühret:** 30.12.2025
- >> **Rutzenham:** 30.12.2025
Neuer Termin: 31.12.2025

TERMIN-HINWEISE

- >> **Glühweinstand FF Rutzenham**
28.12.2025 | ab 16:30 Uhr
Depot Rutzenham
Kinderpunsch, Glühwein, Punsch, Raclettebrot
- >> **Senioren-Café „Bratlessen“**
14.01.2026 | 11:30 Uhr
GH Gruber, Schwanenstadt
- >> **30. Pühreter Gemeindeskitag**
28.02.2026

Neuer Termin | Neuer Termin | Neuer Termin | Neuer Termin

FAMILIEN-SCHITAG

der Gemeinden Pitzenberg, Rutzenham & Oberndorf
für Ski- und Snowboardfahrer mit Rennen

Samstag, 17. Jänner 2026

Am Loser in Altaussee



- ANMELDUNG:** Bis spätestens Donnerstag, 08. Jänner 2026, persönlich am Gemeindeamt 5+
- Bei der Anmeldung ist der Jahrgang bekannt zu geben, und ob am Rennen teilgenommen wird.
- ABFAHRT:** 07:00 Uhr Oberndorf, Verwaltungszentrum 5+
- RÜCKFAHRT:** 16:00 Uhr bei der Ausstiegsstelle Talstation – Parkplatz
- KOSTENBEITRAG INKL. BUS, RENNEN UND LIFTKARTE**
- | | |
|----------------------------|---------|
| Erwachsene | € 62,00 |
| Jugend (JG. 2007 - 2009) | € 52,00 |
| Kinder (JG. 2010 - 2019) | € 37,00 |
| Kinder (ab JG 2020) | FREI |
| Langläufer/Spaziergänger | € 15,00 |
- Der Kostenbeitrag ist bei der Anmeldung zu begleichen.**

Die **Siegerehrung** findet anschließend beim **Wirt z' Holzham** statt.

ALLGEMEINES: Die Veranstalter und die Funktionäre lehnen jede Haftung für Unfälle und alle daraus entstandenen Schädigungen von Teilnehmer:innen oder Dritten ab. Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen.
Der Gemeindeskitag wird von den Gemeinden finanziell unterstützt!

Die Gemeindevertretungen wünschen einen unfallfreien und lustigen Wintersporttag.

Bei der Veranstaltung werden Fotos und/oder Videos für die Veröffentlichung in den Gemeindemedien (Website, Zeitung) angefertigt. Wenn es nicht gewünscht ist, einfach beim Fotografen bekannt geben!
Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise auf www.verwaltungszentrum5plus.at

Familien Kino

Der Filmclub Schwanenstadt und KULTUR 5+ spielen in Zusammenarbeit den neu erschienenen Pumuckl-Hit am

Montag, 29. Dezember 2025

16 Uhr, Kino Schwanenstadt

Eintritt: € 6 p. Person

Kultur 5+

