

Gemeinde nachrichten

Pitzenberg



Pühret



Rutzenham



Oberndorf



GESUND BEWEGT. BEWEGT GESUND

neuer Themenschwerpunkt der Gesunden Gemeinden

Unsere Gesunden Gemeinden Pitzenberg, Pühret, Rutzenham und Oberndorf beteiligen sich in den Jahren 2024 und 2025 am

Präventionsschwerpunkt gesund bewegt.bewegt gesund

Bewegung ist eine wirksame Maßnahme um die Erhaltung der Gesundheit nachhaltig zu fördern. Darüber hinaus kann sie präventiv gegen chronische Erkrankungen wirken: Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht u.v.m. werden durch Bewegung positiv beeinflusst. Auch auf die psychische Gesundheit nehmen Bewegung und Sport Einfluss. Regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit daher sehr wichtig.

In den kommenden zwei Jahren werden wir den Präventionsschwerpunkt

gesund bewegt.bewegt gesund aufgreifen und unser Programm darauf abstimmen.

Folgende Angebote sind bereits in Vorbereitung:

- Workshop: Lauf, lauf lauf - gesunde Füße von klein auf
- Workshop: Brainfit - körperliche Bewegung und geistige Fitness für die ganze Familie
- Workshop: Bewegung in der Natur
- Erste Hilfe Kurs (Auffrischung)
- Laufend Tipps & Informationen zum Themenschwerpunkt

Zusätzlich zu den geplanten Programmpunkten gibt es weiterhin unsere beliebten Bewegungskurse:

- Yoga
- Turnen mit Heidi

Ein Einstieg in diese Kurse ist jederzeit möglich.

In unserem Veranstaltungskalender auf www.verwaltungszentrum5plus.at informieren wir Sie laufend über unsere aktuellen Veranstaltungen.

Sie haben dazu Ideen, Wünsche oder auch Fragen? Wir laden alle Interessierten zur Mitgestaltung herzlich ein. Mit unseren Angeboten möchten wir zur Bewegung motivieren und freuen uns über eine rege Beteiligung!

Kontakt:

Verwaltungszentrum 5+
Sabine Gruber
+43 7673 23 56 11



ÄNDERUNG EINER FÖRDERUNG

Pitzenberg | Pühret | Rutzenham

ZUSCHUSS FÜR SCHULGELD BEI PRIVATSCHULBESUCH

Die Gemeinden Pitzenberg, Pühret und Rutzenham gewähren jenen Eltern, deren Kind(er) eine Privatschule besuchen und die dafür Schulgeld (Elternbeitrag) zu bezahlen haben, einen **KOSTENBEITRAG in der Höhe von 60 % des tatsächlich entrichteten Schulgeldes**.

Gewährt wird das Schulgeld nur im Pflichtschulalter (einschl. 9. Schuljahr) und es gelangt am Ende des Schuljahres gegen **Vorlage einer Schulbesuchsbestätigung (HÖHE DES ELTERNBEITRAGES MUSS DARAUS ERSICHTLICH SEIN)** zur Auszahlung.

Als Obergrenze gilt in **Rutzenham** für diese Förderung die Höhe des Gastschulbeitrages welcher für die Pflichtschulen in Schwanenstadt anfallen würd.



NEU

Der Zuschuss zum Schulgeld bei Privatschulbesuch wird in **Rutzenham** laut Richtlinien, rückwirkend auch für neu eintretende Schüler:innen ab dem Schuljahr 2023/2024, gewährt.

GEMEINDE-NACHRICHTEN 2023 & MÜLLKALENDER 2024

Probleme bei der Zustellung

Leider hat es auch heuer wieder bei der Zustellung der **Gemeindenachrichten** (Weihnachtsausgabe) in unseren Gemeinden Probleme gegeben.

Sowohl die **Gemeindenachrichten** und der darin enthaltene **Müllkalender** stehen Ihnen auf unserer Website zur Ansicht und zum Download zur Verfügung.

Ansicht & Download:
www.verwaltungszentrum5plus.at

Sollten Sie keine Gelgenheit zum Ausdrucken haben, erhalten Sie den **Müllkalender** während der Öffnungszeiten in Papierform in unserem Bürgerservice.



zu den
Gemeindenachrichten &
Müllkalendern



VERANSTALTUNGEN



#Gem2GoWiki

Um über die Veranstaltungen in unseren Gemeinden am Laufenden zu bleiben, können Sie sich in der Gem2Go App Erinnerungen einrichten.

Veranstaltungen werden im Veranstaltungskalender in jener Gemeinde eingetragen, wo die Veranstaltung stattfindet.

Sie haben in Ihrer Wohnsitzgemeinde die Benachrichtigungen für Veranstaltungen schon abonniert, so können Sie diese

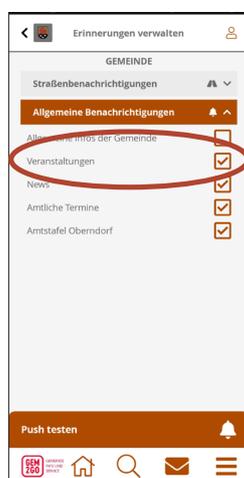
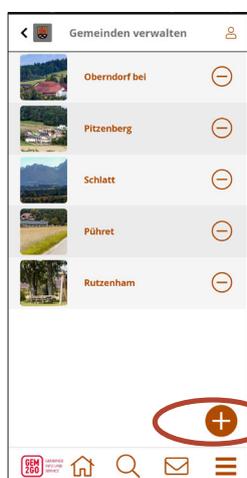
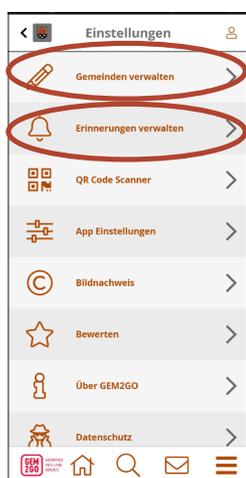
auch für jede andere Gemeinde der Verwaltungsgemeinschaft oder auch österreichweit individuell einstellen.

In 3 Schritten zu Veranstaltungs-Benachrichtigungen von mehreren Gemeinden:

1. Fügen Sie hierzu in Ihrer Gem2Go App die gewünschte Gemeinde(n) unter Einstellungen „Gemeinden verwalten“ hinzu.

2. Wechseln Sie zur neuen Gemeinde und wählen Sie in den Einstellungen „Erinnerungen verwalten“ aus.

3. In den „Allgemeinen Benachrichtigungen“ setzen Sie das Häkchen bei „Veranstaltungen“.



BLUTSPENDEAKTION
PITZENBERG, PÜHRET, SCHLATT
RUTZENHAM, OBERNDORF

Mittwoch, 13. März 2024
 Donnerstag, 14. März 2024
 15:30 - 20:30 Uhr
 Veranstaltungszentrum Oberndorf

www.oteskreuz.at/ooe | 0800 / 190 190
 Aus Liebe zum Menschen. OSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Pitzenberger Kinderfasching

10.02.24

Mehrzweckgebäude Aich
 14 Uhr

Es sollen bitte auch alle Erwachsenen maskiert erscheinen.
 Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

Veranstalter: Gemeinde Pitzenberg
 Bei der Veranstaltung werden Fotos und/oder Videos angefertigt. Wenn dies nicht gewünscht ist, muss dies beim Fotografieren bekannt gegeben werden! Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise auf www.verwaltungsgemeinschaft.at

10. RUTZENHAMER Kinderfasching

10.02.2024
 von 14:30 bis 18 Uhr im Pfarrheim Bach

Für Spiel Spaß sowie Essen und Getränke ist bestens gesorgt!
 Wir freuen uns auf alle Kinder, Eltern und Großeltern

Das Faschingskomitee und die Union Bach

GESUNDHEITSTIPP



Gesundes



Im Winter hält Bewegung im Freien gesund

Auch im Winter sind Bewegung und Sport in der freien Natur kein Problem - im Gegenteil: Ausdauersportarten wie Langlaufen und Schneeschuhwandern sind bestens dafür geeignet, den gesundheitlichen Nutzen der Bewegung mit dem Genuss der schönen Winterlandschaft zu kombinieren.

Die positiven Effekte auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und nicht zuletzt auch auf das psychische Befinden sind unbestritten. Zudem stärken regelmäßige Bewegung und Sport die Abwehrkräfte. Schifahren und Eislaufen haben neben der Bewegung im Freien eines



gemeinsam: sie können als moderate Bewegung mit nur geringer Intensität ausgeübt werden oder aber eine sehr sportliche Komponente annehmen und damit im Kraft- und Ausdauerbereich wirksam werden.

Mit Kindern in die Natur

Neben Schlittenfahren, Schneemannbauen und Schneeballschlacht gibt es im Winter gemeinsam mit Kindern wunderbare Bewegungsmöglichkeiten. Wanderungen im Schnee oder Raureif bieten die Möglichkeit, die Natur auf ganz anderen Pfaden zu erkunden. So können etwa die Fährten der Wildtiere im Schnee entdeckt werden.

Tipps für Sport und Bewegung im Winter

Auch Laufen oder Walken ist im Winter gut möglich - immer vorausgesetzt, dass einige wichtige Regeln beachtet werden.

- Die Kleidung sollte richtig gewählt

sein. Funktionskleidung aus Mikrofasergewebe, welche die Nässe nach außen transportiert, ist empfehlenswert. Ebenso halten Handschuhe und eine Mütze dort warm, wo der Körper besonders rasch auskühlt.

- Trotzdem sei davor gewarnt, sich zu warm anzuziehen. Als Faustregel gilt: wer in den ersten Minuten seiner sportlichen Betätigung noch ein bisschen friert, der ist richtig angezogen.
- Auch das Schuhwerk ist der Jahreszeit anzupassen. Rutschfeste Sohlen mit entsprechendem Profil sind das Um und Auf - lassen Sie sich im Sporthandel beraten.
- Besonderes Augenmerk ist in der kalten Jahreszeit auf ein gezieltes Aufwärmen zu legen, denn je kälter es ist, umso länger dauert es, bis die Muskulatur gut durchblutet ist.

YOGA-KURS

ab Mittwoch, 24. Jänner 2024

08:00-09:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.

VAZ Oberndorf

Kosten: € 12,00 pro Einheit

AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG:

Kursleiterin Roswitha Stelzhammer

+43 664 975 75 07

Roswitha Stelzhammer, Ayur-Yogalehrerin & Trainerin nach „7 Aigelsreiter“ (genehmigt) gestaltet den Yoga-Kurs.

Yoga ist für Jedermann und –frau. Der Kurs ist für Anfänger und Erfahrene aller Altersgruppen geeignet!

YOGA ... die Gesundheit unterstützen, stärken und erhalten.

Lass dich inspirieren von AYUR-YOGA.

Es ist abwechslungsreich, angepasst, dehnend, kräftigend, atembewusst, achtsam, anatomisch – fundiert.

Biete deinem Körper die wohlthuende Wirkung. Finde dein inneres Gleichgewicht und deine innere Ruhe. Tanke Kraft, stärke deinen Selbstwert und dein Körperbewusstsein.

MITZUBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und ein Sitzkissen



4+

TURNEN MIT HEIDI

Wer: DGKS Heidi Staudinger

Wann: Dienstag 19 Uhr,
ab 23.01.24

Einstieg jederzeit möglich.

Wo: VAZ Oberndorf

Was: aufwärmen/kräftigen/
dehnen/entspannen

Kosten: pro Einheit € 5,00

Grundsätzlich ist die Art der Gestaltung einer Bewegungsstunde für jede Altersgruppe, weiblich und männlich geeignet.

Für Bewegung, gezielte Gymnastik und Dehnung ist es nie zu spät, auch bei Bewegungseinschränkung!

Die Lebensfreude wird gesteigert, das Körperbewusstsein verbessert, die Körperhaltung gekräftigt und der soziale Kontakt gefördert.

Körper/Geist/Seele können besser als Einheit vernommen werden!

MITZUBRINGEN:

Matte, kleines Handtuch, Trinkflasche

„Austausch für pflegende Angehörige“

Jeden ersten Donnerstag im Monat im
„Cafe Mairei“ (ehem. Harlekin), um 19:00 Uhr
in Schwanenstadt (außer August u. Dezember)



„Sie kommen ohne Anmeldung zu uns“ wir freuen uns auf Sie!

- Gegenseitiger Austausch
- Angehörige sollen in Ihrer täglichen Aufgabe gestärkt werden
 - Sie sprechen über Ihre alltäglichen Herausforderungen
 - Möglichkeiten an Unterstützung, Hilfe und Ansprechpersonen
 - Vorträge

Austausch für pflegende Angehörige

Melitta Stockinger
0664 500 39 40
melstocki@gmx.at

Kristina Fuchs
0660 21 48 138
kristina.martini@gmx.at



„Senioren-Café“

> Faschingsfest

08.02.24, Do. – 14 Uhr
VAZ Oberndorf

> Film von Albert Minarik

Historische Städte an Salzach und Inn
21.03.24, Do. - 14 Uhr
VAZ Oberndorf

ANMELDUNG bitte spätestens
1 Woche vorher:

Doris Riepler
Telefon 0664 828 68 92



Veranstalter:
Gesunde Gemeinden
4⁺ & Schlatt



8 EIGENTUMSWOHNUNGEN IM STIL DER bauART

In der **Gemeinde PITZENBERG** errichtet die Firma bauART-Haus 2 Wohnhäuser mit je 4 Eigentumswohnungen mit einer Größe von 80 und 84 m².

Die Wohnungen bestehen durch große Eigengärten und ausladende Balkone, sowie durch Ihre architektonische Zeitlosigkeit.

Große Kellerabteile und ein Carport sind im Kaufpreis inkludiert.

Die Wohnanlage wird nach dem bewährten Stil der bauART-Haus in Niedrigstenergiebauweise massiv gebaut, dadurch ergeben sich niedrige Betriebskosten.

Die Häuser können auch fertiggestellt als Muster bereits jetzt in Regau besichtigt werden.

Den Autobahnanschluss erreicht man innerhalb von ca. 10 Minuten. Die Bezirkshauptstädte Gmunden und Vöcklabruck erreicht man in ca. 15 bis 20 Minuten. Interessenten aus der Gemeinde Pitzenberg bzw. den umliegenden Gemeinden werden bevorzugt behandelt, um den Wohnungsbedarf diesbezüglich abzudecken. Wir freuen uns über reges Interesse an unserem neuen Projekt.



**Baubeginn ist Frühjahr 2024.
Fertigstellung Sommer/Herbst 2025.**

Infos unter: www.bauart-haus.at oder
unter +43 664 75 02 02 46



FEUERLÖSCHER ÜBERPRÜFUNG



FREIWILLIGE
FEUERWEHR
RUTZENHAM

Fr. 02. Feb. 2024
13:00-17:00 Uhr
Sa. 03. Feb. 2024
08:00-12:00 Uhr



**Freiwillige Feuerwehr
Rutzenham**
Bach 49
4690 Rutzenham

Bringen Sie Ihre Feuerlöscher
beschriftet am 02. Februar
ins Feuerwehrhaus, um sie am
03. Februar abzuholen.

Partner: Alfred Wiesauer

seit 1952
WIESAUER
Schwanenstadt

FEUERWEHR.AT
Das offizielle Magazin des Österreichischen Bundesfeuerwehrverbandes

Repair Café

**Reparieren statt
Wegwerfen**

09.02.24

14 - 17 Uhr

VAZ Oberndorf

Atzbacher Straße 20
4690 Oberndorf

Reparieren Sie mit Hilfe von Profis kostenlos Ihre Lieblings-
objekte (pro Besuch 1 Teil) und genießen dabei Kaffee, Tee
und Kuchen.

Veranstalter: Repair Café Team - Atzbacher Straße 20, 4690 Oberndorf
Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise auf www.verwaltungszentrum5plus.at



Zeit für Farbe und Stil

Vortrag & Diskussion

mit MARIA BURGER | Schneidermeisterin und Farb-/Stilberaterin



Mittwoch, 31. Jänner 2024

19:00 Uhr, VAZ Oberndorf

Welche Farben und welcher Stil stehen mir wirklich?

Unterstreiche deine Persönlichkeit und entdecke genau die Farben, Stile
und Schnitte, welche perfekt zu dir passen!



Wir freuen uns auf euer Kommen!

Eintritt: € 10,- pro Person
inklusive einem Glas Prosecco

Inserat



Bettina Altmanninger
Gartengasse 5
4690 Oberndorf bei
Schwanenstadt

0660 / 416 70 51

praxis.altmanninger@gmail.com

Mein Name ist Bettina Altmanninger, ich
bin ausgebildete Diplomierte Gesundheits-
und Krankenpflegerin sowie Energetikerin
und biete folgende Leistungen an:

Mobile Hauskrankenpflege

- Medizinische Versorgung
- Pflege und Betreuung

Praxis für Körper, Geist und Seele

- Raindrop Massagen
- Energ. Wirbelsäulenaufrichtung
- Körperkerzen
- und vieles mehr!!

Ich freue mich auf Ihren Anruf!