



Pollinger Gemeindenachrichten

4951 Polling i.I, Waghamer Straße 3

Amtliche Mitteilung

Oktober 2023

Themen in dieser

Ausgabe:

- Bericht des Bürgermeisters
- Oö. Energiekosten-Zuschuss
- Schulveranstaltungshilfe des Landes Oö
- Sichtbehinderung
- BAV - Biotonne im Winter / gebrauchte Schultaschen
- Gelbe Säcke 2024
- Kolleg für Elementarpädagogik
- Behindertenbetreuung
- Gesunde Gemeinde
- Selbstschutztipp
- Tag der Älteren
- Gedenkgottesdienst für die Gefallenen und Vermissten der beiden Weltkriege



Liebe Pollingerinnen und Pollinger!



Erweiterung Krabbelstube

Die Umbauarbeiten für die 2. Krabbelstubengruppe in den Räumlichkeiten des ehemaligen Versicherungsbüros - im Anschluss an die bereits bestehende Krabbelstubengruppe - wurden rechtzeitig abgeschlossen; die 2. Gruppe konnte daher planmäßig mit 6. September 2023 in Betrieb gehen.

Die Gesamterrichtungskosten, inklusive Einrichtung, betragen 150.754,05 Euro netto, wobei die Gemeinde hinsichtlich der Errichtung von Kinderbetreuungseinrichtungen vorsteuerabzugsberechtigt ist und somit effektiv nur den Nettopreis bezahlt.

Der Gemeinde Polling wurde für die Erweiterung der Krabbelstube erfreulicherweise vom Bund und vom Land OÖ ein Investitionskostenzuschuss in der Höhe von insgesamt 122.060 Euro zugesagt – eine Förderquote von rund 81 Prozent.

Ich freue mich sehr, dass wir als Gemeinde Polling mit der durchgeführten Erweiterung der Krabbelstube einen **weiteren Schritt für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf gesetzt haben.**

Darüber hinaus haben wir mit dem Ausbau dieser Kinderbetreuungseinrichtung eine elementare Bildungseinrichtung erweitert, in der Kinder nicht einfach aufbewahrt werden, sondern von besonders geschultem Personal beim spielerischen Lernen begleitet werden und im Umgang mit Gleichaltrigen soziale Kompetenzen erlernen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Kolleginnen und Kollegen des Gemeinderates für die sehr gute, fraktionsübergreifende Zusammenarbeit hinsichtlich dieses Projektes bedanken. Im Hinblick auf andere - oft auch größere - Gemeinden zeigt sich, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, als kleine Gemeinde überhaupt eine Krabbelstube zu betreiben.

Herzlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch beim Architekten, Herrn DI Helmut Dirmayer, der für die Planung, die Ausschreibung und die Bauaufsicht bei diesem Projekt verantwortlich zeichnete und diese Aufgaben sehr professionell und in kürzester Zeit erledigte.

Darüber hinaus möchte ich mich bei allen am Projekt Krabbelstubenerweiterung beteiligten Firmen für ihre professionelle Arbeit, die in sehr kurzer Zeit durchgeführt wurde, herzlich bedanken – nur so war es möglich, Anfang September mit der 2. Gruppe zu starten.

Gleichzeitig möchte ich mich bei unserem Vermieter, Herrn Stefan Wimmer, für seine Bereitschaft bedanken, uns die benötigten Räumlichkeiten zu vermieten. Des Weiteren bedanke ich mich bei Frau Berta Hattinger dafür, uns den erforderlichen Grund für die Erweiterung des Spielplatzes zu verpachten.

Zu guter Letzt möchte ich mich auch noch bei unserer Krabbelstubenleiterin, Frau Lisa Bachinger und ihrem Team für die hoch qualifizierte pädagogische Arbeit und die guten Tipps hinsichtlich der Erweiterung bedanken.

Anfang des Jahres 2024 wird es im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ eine offizielle Eröffnung der erweiterten Krabbelstube geben.



Nachmittagsbetreuung

Aufgrund eines entsprechenden Bedarfes bieten wir ab Oktober diesen Jahres erstmals eine Nachmittagsbetreuung für Schüler an. Der Gemeinderat hat in seiner letzten Sitzung vom 14. September 2023 einen diesbezüglichen Grundsatzbeschluss gefasst. Die Betreuung erfolgt durch den Verein Tagesmütter Innviertel in den Räumlichkeiten unserer Volksschule. Für insgesamt 9 Kinder wurde ein Bedarf zur Nachmittagsbetreuung an verschiedenen Tagen von Montag bis Donnerstag angemeldet.

Auch in unserem Kindergarten bieten wir ab Oktober eine Nachmittagsbetreuung an. Nach einer Novelle des Kinderbildungs- und Betreuungsgesetzes ist ab 3 angemeldeten Kindern nun eine verpflichtende Nachmittagsbetreuung im Kindergarten einzurichten.

Ein entsprechender Bedarf ist an 3 Nachmittagen gegeben. Für die Nachmittagsbetreuung im Kindergarten hat die Gemeinde Polling eine neue Mitarbeiterin eingestellt.

Hinsichtlich des erforderlichen Mittagessens hat sich die Firma Dussmann, welche die Kantine der Firma Wiesner-Hager Möbel betreibt, bereit erklärt, Mahlzeiten für die Kinderbetreuung in Polling mit zu kochen. Für den Transport ist die Gemeinde zuständig.

Auch mit diesen Betreuungseinrichtungen tragen wir zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf bei.



Nachmittagsbetreuung Kindergarten



Nachmittagsbetreuung Volksschule

Personaländerungen

Aufgrund eines immer größeren Arbeitspensums haben wir für unseren Bauhof Herrn Anton Gerner als zusätzlichen Mitarbeiter für 20 Wochenstunden angestellt.

Zur Verstärkung des Teams in unserer – um eine 2. Gruppe erweiterten – Krabbelstube haben wir Frau Sara Schmid als Krabbelstubenpädagogin, sowie Frau Ramona Geisler und Frau Kathrin Seidl als pädagogische Assistentinnen angestellt.

Des Weiteren haben wir zur Verstärkung des Teams in unserem Kindergarten und für die Kindergarten-Nachmittagsbetreuung Frau Marlene Hinterleitner und Frau Lucia Gaisbauer als pädagogische Assistentinnen angestellt.

Frau Marita Feichtinger-Schendlinger übernimmt über den Verein der Tagesmütter die Nachmittagsbetreuung der Schüler in unserer Volksschule.

Die Reinigung des Kindergartens, der Krabbelstube und der öffentlichen Toilette wird an eine Reinigungsfirma ausgelagert.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen neuen Mitarbeiterinnen und dem neuen Mitarbeiter.



Sara Schmid, Krabbelstube



Kathrin Seidl, Krabbelstube



Ramona Geisler, Krabbelstube



Marlene Hinterleitner, Kindergarten



Lucia Gaisbauer, Kindergarten



Marita Feichtinger-Schendlinger, Volksschule



Anton Gerner, Bauhof

Glasfaserausbau

Vor kurzem haben wir die für den flächendeckenden Glasfaserausbau notwendige **60 Prozent-Anschlussquote** erreicht, womit **jeder angemeldete Haushalt in unserer Gemeinde, egal ob abgelegen oder zentral gelegen, einen Glasfaserinternetanschluss und somit eine sehr schnelle Internetverbindung** vom Glasfaserverbund Braunau **bekommt**.

Die Bauarbeiten, die von der Firma Gadermaier Bau GmbH durchgeführt werden, haben in der KW 37 bereits begonnen. In einer 1. und 2. Etappe werden die Leerrohre im Bereich Waghamer Straße und Remoneuberg verlegt. Der Gesamtausbau in der Gemeinde Polling wird im kommenden Jahr abgeschlossen.

Ich bin sehr froh, dass es bei diesem Projekt einen politischen Schulterschluss gab und wir uns als Gemeinde Polling vor einigen Jahren dazu entschlossen haben, uns am Glasfaserverbund Braunau zu beteiligen. Diese Genossenschaft, bestehend aus 33 Gemeinden, hat sich den flächendeckenden, gemeindeübergreifenden Glasfaserausbau auf ihre Fahnen geheftet. Heute können wir die Früchte der Beteiligung an diesem gemeinsamen Projekt ernten.

Das Gesamtinvestitionsvolumen in allen beteiligten Gemeinden bewegt sich im Bereich von rund 80 Millionen Euro. Die Finanzierung dieses Projektes erfolgt über schwedische Investoren.

Nach 40 Jahren, wenn das Projekt ausfinanziert ist, geht das Glasfasernetz in das Eigentum der Gemeinden über, die dann die Einnahmen aus den Netzgebühren lukrieren – zur Aufbesserung des Haushaltes. Darüber hinaus wird auch der Vorteil einer Unabhängigkeit von großen Internet-Konzernen hinsichtlich der Preisgestaltung erlangt.



Weiters ist das Projekt der Region verpflichtet und trägt auch eine soziale Verantwortung. Für jeden aktiven Anschlussvertrag in der Gemeinde werden der örtlichen Feuerwehr monatlich 40 Cent und der Rotkreuz-Bezirksstelle monatlich 10 Cent gespendet – und das, solange der Internet-Vertrag läuft.

Ich freue mich, dass wir uns jetzt in der Umsetzungsphase dieses **wichtigen Infrastruktur-Zukunftsprojektes** befinden.

Ausflug nach Polling bei Weilheim

Über Einladung durch Bürgermeister Martin Pape fuhr eine kleine Abordnung unserer Gemeinde nach Polling bei Weilheim in Oberbayern.

Schon seit den 70er Jahren bestehen Kontakte zwischen unseren Gemeinden, die immer wieder gepflegt worden waren.

Anlässlich des 60. Bezirksmusikfestes Oberland, das in Polling bei Weilheim stattfand, machten wir uns in den frühen Morgenstunden des 23. Juli 2023 auf den Weg zu unseren bayrischen Freunden. Die Fahrt ging 215 km über München, Richtung Garmisch-Partenkirchen, nach Polling.

Im Rahmen des Musikfestes nahmen wir am Vormittag am großen Kirchenzug mit anschließendem Festgottesdienst auf einer Wiese am Ortsrand teil. Anschließend wurden wir von Bürgermeister Martin Pape herzlich begrüßt, und wir führten angeregte Gespräche unter uns Pollingern.

Am Nachmittag fand bei traumhaftem Wetter ein großer Festzug mit rund 90 teilnehmenden Blasmusikkapellen und anderen Gruppen statt, was sehr beeindruckend war.

Gegen Abend machten wir uns wieder auf den Heimweg, wobei wir noch einen kurzen Zwischenstopp am Starnberger See machten. Dort kühlten wir uns die Füße noch ein wenig ab, bevor wir nach einem gelungenen Tag endgültig die Heimreise nach Polling antraten.







Gemeindeausflug nach Friaul

Von 14. bis 16. April 2023 machten wir einen Gemeindeausflug in die italienische Region Friaul.

Am 1. Tag führte uns die Reise über Salzburg, Villach und Tarvis nach San Daniele del Friuli, wo wir den Schinkenerzeuger „Prosciutteria Dall’Ava“ besuchten. Anschließend besichtigten wir eine Grappa-Destillerie.

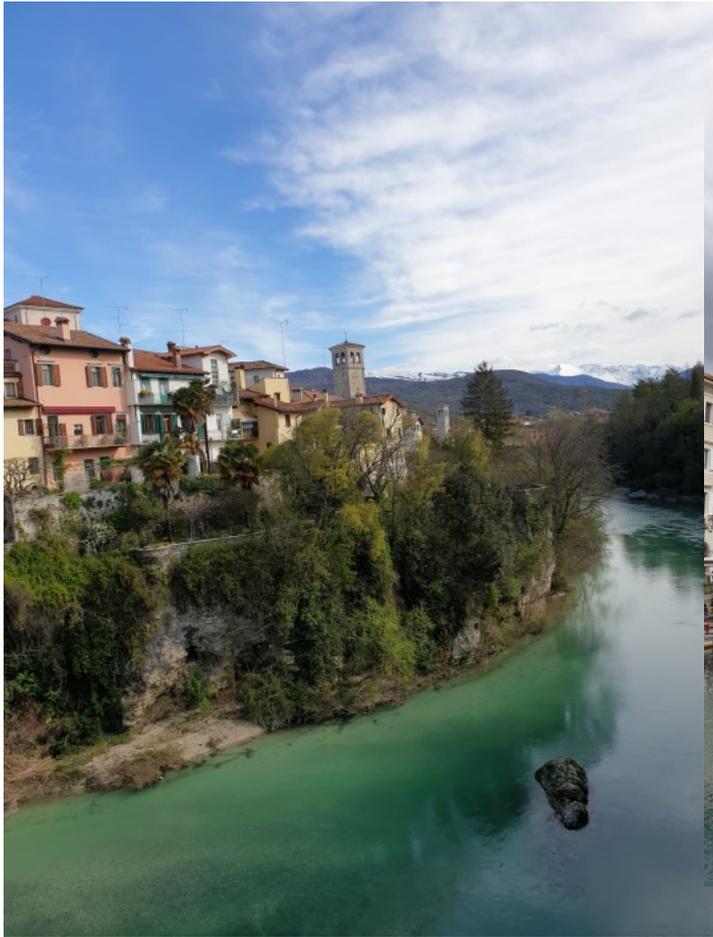
Tags darauf besuchten wir das mondäne Schloss Miramare und die schöne Stadt Triest, die mit ihrer Architektur stark an österreichische Städte erinnert. Im Anschluss fuhren wir nach Grado, wo wir bei herrlichem Wetter einen Stadt- und Strandspaziergang machten.

Am letzten Tag der Reise fuhren wir nach dem Frühstück nach Cividale del Friuli, ein schmuckes Städtchen an einem Fluss, mit typischem italienischen Flair.

Mit unvergesslichen Eindrücken traten wir schließlich die Heimreise an.







Dorffest

Am 2. September 2023 fand das 1. Pollinger Dorffest am Gemeindevorplatz unter den Kastanien statt, das vom Kulturausschuss der Gemeinde Polling veranstaltet wurde.

Bei Kaiserwetter verwöhnten die Pollinger Vereine die zahlreichen Besucher mit Getränken und kulinarischen Schmankerln.

Auch für die jungen Gäste gab es ein abwechslungsreiches Programm wie den Auftritt des Magic Priest, der seine Zauberkünste zum Besten gab, ein Bummelzug, eine Hüpfburg und das Kinderschminken. Auch eine Oldtimer-Schau wurde zum Besten gegeben.

Für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung sorgte DJ Willi.

Herzlichen Dank an die Obfrau des Kulturausschusses, Margit Simböck und ihr Team, für die perfekte Organisation dieses gelungenen Festes.











Abschließend wünsche ich allen Taferlklasslern einen guten Start in die Schule und allen Pollingerinnen und Pollingern einen schönen Herbst!

Euer Bürgermeister

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Johannes", is written over the printed name of the mayor.

OÖ Energiekostenzuschuss

Um private Haushalte bei der Bewältigung von Wohn- und Heizkosten zu unterstützen, gibt es zu Beginn der Heizsaison den OÖ. Energiekostenzuschuss in Höhe von 200 Euro je Haushalt. **(Die Gewährung des Zuschusses ist vom Einkommen abhängig)**

Einen Zuschuss können erhalten:

1. **Bezieherinnen und Bezieher des OÖ. Wohn- und Energiekostenbonus per automatisierter Auszahlung (Kein neuer Antrag notwendig)**
2. **Bezieherinnen und Bezieher der Wohnbeihilfe des Landes OÖ, sofern eine Wohnbeihilfe im Zeitraum April bis August bezogen wurde per automatisierter Auszahlung (Kein neuer Antrag notwendig)**



3. **Personen die keiner der genannten Gruppen angehören und folgende Kriterien erfüllen:**
 - **Ständig bewohnter Hauptwohnsitz in Oberösterreich seit zumindest 1. September 2023**
 - **Bei der antragstellenden Person liegt ein eigener Haushalt vor.**
 - **Der Zuschuss wurde für diesen Haushalt noch nicht ausbezahlt (Einmalig pro Haushalt).**

Ein Haushalt besteht aus der antragstellenden Person und allenfalls jenen Personen, die laut Zentralem Melderegister ihren Hauptwohnsitz an der angegebenen Adresse haben. Nebenwohnsitze werden nicht berücksichtigt.

Von dem Zuschuss ausgenommen sind:

- Asylwerberinnen und Asylwerber iSd § 2 Abs. [Absatz] Z 14 AsylG
- Subsidiär Schutzberechtigte iSd § 8 AsylG
- Vertriebene iSd § 62 AsylG
- Bewohnerinnen und Bewohner, welche in zielgruppenspezifischen betreuten Wohnformen, die im Wesentlichen aus öffentlichen Mitteln finanziert werden, leben.
- Dies gilt unter anderem für Einrichtungen gemäß §§ 20 und 21 Oö. SHG 1998, § 12 Abs. [Absatz] 2 Z 1 und § 17 Abs. [Absatz] 3 Z 5 Oö. ChG.
- Strafgefangene und Untergebrachte in Justizanstalten.

Der Zuschuss wird an jene Personen ausbezahlt, deren Jahresbruttoeinkommen aus dem Jahr 2022 je Haushalt summiert, nachfolgende Werte nicht überschreitet:

Einpersonenhaushalte: Jahresbruttoeinkommen bis **27.000,00 Euro**

Mehrpersonenhaushalte: Jahresbruttoeinkommen bis **65.000,00 Euro**

Schulveranstaltungshilfe des Landes OÖ.

Gefördert werden Eltern mit schulpflichtigen Kindern in allgemeinbildenden Pflichtschulen, Privatschulen mit Öffentlichkeitsrecht und Landwirtschaftlichen Fachschulen.

Wer wird gefördert?

Eltern, wenn mindestens ein Kind im Laufe des Schuljahres an einer 4-tägigen Schulveranstaltung teilgenommen hat oder mehrere Kinder an mehrtägigen Schulveranstaltungen mit mindestens einer Nächtigung außerhalb des Schulstandortes teilgenommen haben.

Was wird gefördert?

Die Teilnahme an einer 4-tägigen Schulveranstaltung für ein Kind oder an mehrtägigen Schulveranstaltungen für mehrere Kinder.

Wie wird gefördert?

zwischen 50 Euro für 2-tägige und 125 Euro für 5-tägige Schulveranstaltungen.

Im aktuellen Schuljahr 2022/23 wird der Förderbetrag in **doppelter Höhe** ausbezahlt. Darüber hinaus erhalten anspruchsberechtigte Familien für die Teilnahme ihres Kindes an einem mindestens 4-tägigen Schulsikurs 100 Euro Zuschlag für die notwendige Skiausrüstung.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

- Bestimmte Einkommensgrenzen (berechnet nach dem gewichteten Pro-Kopf-Einkommen auf Basis des geltenden Sockelbetrages) dürfen nicht überschritten werden.

Abwicklung / Antragstellung

Sollte ein Kind in einem Schuljahr mehrere Schulveranstaltungen absolviert haben, wird empfohlen, den Zuschuss für den längeren dieser Aufenthalte zu beantragen.

Der Antrag ist mittels (Online-)Formular an das Familienreferat des Landes Oberösterreich zu richten.

Pollinger Ferienpass 2023

Ein Dankeschön an die 4 Organisatoren für die Durchführung des Ferienpassprogramms. (Goldhaubengruppe, FF-Polling, Musikverein und Elternverein)



Die Kinder waren begeistert von den abwechslungsreichen Angeboten und freuen sich auf das nächste Jahr.

Ebenfalls ein Dankeschön geht an die Sponsoren des Ferienpasses.

DER KULTURAUSSCHUSS

Sichtbehinderung oder Beeinträchtigung der Benutzbarkeit von Verkehrsflächen durch Sträucher und Bäume

Bitte um Beachtung:

§ 91 StVO (Straßenverkehrsordnung)

(1) Die Behörde hat die Grundeigentümer aufzufordern, Bäume, Sträucher, Hecken und dergleichen, welche die Verkehrssicherheit, insbesondere die freie Sicht über den Straßenverlauf oder auf die Einrichtungen zur Regelung und Sicherung des Verkehrs oder welche die Benutzbarkeit der Straße einschließlich der auf oder über ihr befindlichen, dem Straßenverkehr dienenden Anlagen, z.B. Oberleitungs- und Beleuchtungsanlagen, beeinträchtigen, auszuästen oder zu entfernen.



Deshalb müssen Gehsteige, Radwege und Fahrbahnen in ihrer gesamten Breite frei von überhängendem Bewuchs aus Privatgrundstücken sein. Vom Bewuchs freizuhalten ist das sogenannte Lichttraumprofil, dieses umfasst den Bereich des öffentlichen Gutes, zumindest jedoch eine senkrechte Linie einschließlich 0,5 Meter links und rechts des Fahrbahnrandes oder senkrecht entlang der Grundgrenze (Einfriedigungsmauer) bis zu einer Höhe von 4,5 Metern und Gehsteige sind bis zu einer Höhe von mind. 2,2 Metern freizuhalten.

Die Grenze des Grundstücks ist gleichzeitig auch die Grenze des zulässigen Bewuchses. Achten Sie vor allem im Winter darauf, dass durch den Schneedruck auf den Hecken eine Ausdehnung in die öffentliche Verkehrsfläche eintreten kann und trotz Einhaltung der Vorschriften der Anrainerpflichten bei guten Wetterverhältnissen diese bei starken Schneefällen als verletzt gelten.

Nach dem Oö. Straßengesetz 1991, LGBL. Nr. 84/1991 idgF., dürfen einzelne Bäume, Baumreihen und Sträucher innerhalb des Ortsgebietes nur in einem Abstand von 1,0 m von der Grundgrenze bzw. in einem Abstand von 3,0 m außerhalb des Ortsgebietes gepflanzt werden. Diese Anlagen sind so zu pflegen, dass ein Heranwachsen an die Straßengrundgrenze unterbunden wird.

Wir empfehlen deshalb, dass Ihre Bäume, Sträucher und Hecken rechtzeitig zurückgeschnitten werden.

Ist dies nicht der Fall, kann von der Behörde (Bezirkshauptmannschaft) eine „Ersatzvornahme“ auf Ihre Kosten angeordnet werden.

Der Grundstückeigentümer ist verantwortlich, wenn es entlang der Grundstücksgrenze wegen hereinhängender Äste zu Unfällen oder Beschädigungen kommt. Es können sich im Schadensfall Haftansprüche ergeben.

Biotonne im Winter / unsere Umweltprofis

Unsere Tipps gegen das Festfrieren:

Feuchte Lebensmittelreste + Eiskälte = festgefrorener Bioabfall!

Wenn die Temperaturen unter die Null-Grad-Grenze sinken, entstehen bei der Entleerung von Biotonnen häufig Probleme. Grund: Die meist feuchten Bioabfälle frieren in der Tonne fest. Beim Entleeren am Entsorgungsfahrzeug werden die Tonnen mehrmals kräftig gerüttelt, damit alles herausfallen kann. Ist der Abfall aber zu sehr festgefroren, funktioniert diese Methode leider nicht immer. Eingefrorene Abfälle machen eine vollständige Entleerung somit teilweise unmöglich.

Es gibt aber einige Tricks, damit die Entleerung auch im Winter reibungslos klappt:

- Biotonnenboden und -wand mit Karton, Papier oder Sägespäne auslegen
- Abfälle möglichst trocken halten
- Sehr feuchte Abfälle in altes Zeitungspapier wickeln
- Den Abstellort der Tonne verändern: Ein geschützter Platz wirkt da oft Wunder. Besser noch, die Tonne im Winter in der Garage unterstellen.

Mit gebrauchten Schultaschen Gutes tun

Eine eigene Schultasche ist für viele Kinder ein unerfüllter Traum

Schultaschen-Sammlung in den ASZ.

Wir sammeln gebrauchte Schultaschen - und unterstützen damit die Schultaschen-Aktion der **ORA Austria**. Wenn du eine gut erhaltene Schultasche hast, bring sie in unsere ASZ. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Kinder aus bedürftigen Familien in Rumänien, Albanien, Moldawien, Ungarn, Bulgarien und der Slowakei nicht mehr mit dem Plastiksackerl zur Schule gehen müssen.

Gebrauchte, saubere Schultaschen, Rucksäcke, aber auch Federpenale können in allen Abfallsammelzentren im Bezirk abgegeben werden.

Wer zusätzlich helfen möchte, kann die Schultasche mit neuwertigem Schulmaterial, Stiften, Heften, Spitzer, Lineal,... füllen.

Alle Informationen zur Schultaschen-Aktion erhalten Sie unter ora-international.at



Gelbe Säcke

Ab **2. November** werden die **Gelben Säcke (13 Stück)** kostenlos für das **Haushaltsjahr 2024** in den **Altstoffsammelzentren** ausgegeben.

Falls jemand noch für das Jahr 2023 Gelbe Säcke benötigt, sind diese ebenfalls kostenlos im ASZ Altheim erhältlich.



Behindertenbetreuung von A-Z

Machen Sie den I. Schritt

Projekt „Behindertenberatung von A – Z“ für den Bezirk Braunau

Der OÖ. KOBV hilft seit seiner Gründung im Jahr 1945 nicht nur behinderten Menschen, zu ihrem Recht zu kommen, sondern auch ihre Ansprüche nutzen zu können.

Ziel des Projektes ist die berufliche Integration und soziale Absicherung von Menschen mit Behinderung.

Die Zielgruppe sind Menschen mit Behinderung im berufsfähigen Alter (15 – 65 Jahre) und deren Angehörige.

Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen und deswegen Probleme haben, Ihre Arbeit zu behalten oder eine zu finden, wenden Sie sich an uns. Es kann vieles in Kürze telefonisch, per Mail, aber auch vor Ort in jeder Bezirkshauptstadt geklärt werden.

Melden Sie sich bei den Themen wie Behindertenpass, Kündigungsschutz, Medizinische oder berufliche Rehabilitation, Umschulungen, Zuschüsse und Förderungen, und vielem mehr.

Beratungstermine, die in der Arbeiterkammer Braunau stattfinden, können unter der Telefonnummer 0732 656361 vereinbart werden. Telefonische Beratungen unter der gleichen Nummer, Fragen per Mail unter office@oekobv.at.

Die Beratungen sind kostenlos.



 Sozialministeriumservice



HLW BRAUNAU
in Kooperation mit der
BAFEP RIED

neu
in Braunau

berufs-
begleitend



SEIN PÄDAGOGEN
GANZTÄGIG
IN

in der
KRABELSTUBE
und im
KINDERGARTEN

KOLLEG

für
Elementar
pädagogik

Start: September 2024

Gesunde Gemeinde informiert



Humor steigert das Wohlbefinden

Lachen ist gesundheitsfördernd, erleichternd und wohltuend, es bringt Gelassenheit und Lebensfreude. Aktivieren Sie Ihre Lachmuskeln, damit steigern Sie Ihr Selbstvertrauen und betreiben gleichzeitig Burnout-Prophylaxe. Humor hat außerdem eine positive Auswirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen, auf die Kommunikation und Motivation – sei es zuhause oder am Arbeitsplatz.



Foto: ©Vlada Karpovich – pixelio.com

Eisbrecher Humor

Humorvolles Aufeinander-Zugehen kann sprichwörtlich „das Eis brechen“. Durch eine humorvolle Ausdrucksweise von Ideen, Gefühlen oder Einstellungen ist es möglich, das Konfliktpotenzial zu verringern. Humorvollen Menschen fällt es leicht, mit Enttäuschungen umzugehen. Das entkrampft ihren Alltag. Frauen lachen übrigens öfter als Männer. Humor verschafft eine „innere Distanz“ zu schweren Themen.

Innerliches Joggen

Wenn es uns förmlich schüttelt vor Lachen, dann könnte man das als „innerliches Joggen“ bezeichnen. Reaktionen wie z.B. der Pulsanstieg erhöhen die Blutzirkulation und das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Durch herzhaftes Lachen werden auch Glückshormone ausgeschüttet und unsere Immunabwehr angeregt. All diese Faktoren steigern unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden.

So gelingt ein humorvoller Alltag

- ☺ **Beginnen Sie den Tag mit guter Laune.** Schenken Sie sich morgens selbst das erste Lächeln im Spiegel.
- ☺ **Nehmen Sie sich und die Welt nicht zu ernst.** Humorlosigkeit ist kein Erfolgsrezept.
- ☺ Sorgen Sie dafür, dass Sie **mehrmals täglich lachen** können. Dadurch bringen Sie mehr Gelassenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag.
- ☺ **Lächeln Sie Ihre Mitmenschen an.** Diese werden Ihnen Ihr Lächeln zurück schenken.
- ☺ **Laden Sie Ihre Spaßbatterien auf** und fragen Sie sich wer oder was Sie immer zum Lachen bringt. Suchen Sie auch im Alltag nach Dingen, die komisch sind, z.B. Witze, lustige Videos, ...
- ☺ **Lassen Sie sich von guter Laune und guten Ideen anstecken.**

Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Speisereste verwerten – sinnvoll & gut!

Kreative „Restküche“ reduziert Müllberge und schont unsere Umwelt.

- ☺ Stellen Sie aus Brotresten Knödelbrot, Brösel, Brotchips oder Salat-/Suppen croutons her. Aus alten Semmeln lässt sich außerdem perfekt ein Scheiterhaufen oder Semmelschmarrn zubereiten.
- ☺ Übriggebliebenes Gemüse oder Kräuter dienen als Basis für Suppen, Saucen, Gröstl, Wokgerichte oder für die Herstellung einer Suppenwürze. Auch Gemüsechips schmecken köstlich.
- ☺ Kartoffelreste verleihen Suppen und Saucen eine sämige Konsistenz und können dadurch bestens zum Binden eingesetzt werden. Auch pikante Aufstriche wie z.B. ein leckerer Erdäpfelkäse können daraus gemacht werden.
- ☺ Reis- oder Nudelreste sind als Einlage für ausgiebige Suppen oder für die Verarbeitung zu Aufläufen und Gratins verwertbar. Wie wäre es einmal mit Reisläbchen oder gebratenen Nudeln?
- ☺ Aus übriggebliebenen oder überreifen Früchten können individuelle Obstsalate, Saucen- oder Smoothiecreationen entstehen. Weiche Äpfel werden zu Apfelmus oder Apfelnockerl verarbeitet. Zwetschken oder Marillen verleihen dem Kuchen und Beerenobst dem Milchs-hake das gewisse Etwas.
- ☺ Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist KEIN Wegwerfdatum! Prüfen Sie erst das Produkt mit all Ihren Sinnen, bevor Sie es tatsächlich entsorgen.
- ☺ Frieren Sie Übriggebliebenes auch portionsweise ein!
- ☺ Seien Sie mutig und denken Sie Speisen neu. Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität und Phantasie freien Lauf!

Apfel-Nockerl (4 Portionen)

Zutaten: 500 g weiche Äpfel, Saft von 1 Zitrone, 300 g Mehl (50 % Vollkorn), 2 Eier, 250 ml Milch, eine Prise Salz

Apfelmasse: Äpfel schälen, vierteln und mit etwas Wasser und Zitronensaft weich kochen. Die Äpfel anschließend je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel etwas zerdrücken oder pürieren.

Nockerl: Mehl, Salz, Milch und die Eier zu einem weichen Teig verrühren. Mit einem Löffel Nockerl formen und in Salzwasser ca. sechs Minuten kochen lassen.

Die Nockerl mit der Apfelmasse vermischen und nach Belieben z.B. mit etwas Zimt und Zucker abschmecken.



© Land OÖ, Abt. Gesundheit



Dinkel-Gemüsesalat

Zutaten: 4 Portionen

120 g Dinkel gewaschen
mit ca. 600 ml Wasser am Vortag
eingeweicht
ca. 3 Stangen Stangensellerie
1 - 2 bunte Paprika
1 Jungzwiebel
Schnittlauch geschnitten
Essig
1 TL Süßer Senf
2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Dinkel in Salzwasser weichdünsten. Das Getreide abseihen und auskühlen lassen. Gemüse waschen und klein schneiden. Aus Essig, Senf, Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen und das Gemüse sowie den Dinkel damit marinieren und vor dem Servieren mindestens eine Stunde ziehen lassen.

TIPP

Vollkorngetreide, wie hier das ganze Dinkelkorn, enthält viele Ballaststoffe. So bekommt im Homeschooling neben deinem Gehirn auch der Darm wertvolle Nahrungsinhaltsstoffe, um fit zu bleiben. Um diese Mahlzeit vollwertig zu gestalten, kombiniere sie mit eiweißreichen Lebensmitteln – lass´ der Fantasie freien Lauf! Zum Beispiel Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Käse aller Art oder ein kleines Stück gebratenes Hühnerfilet oder geräucherter Fisch.

Weitere Rezepte sowie Infos
und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes





DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz am:

SCHULWEG

Der Schulweg ist oft der erste Weg, den Kinder alleine im Straßenverkehr zurücklegen. Hier lauern jedoch einige Gefahren. Eltern sollten deshalb mit Ihren Kindern schon vor Schulbeginn den sichersten Schulweg, mögliche Risiken und die wichtigsten Sicherheitsregeln besprechen.



Schulanfänger:

- Keine Hektik am Morgen! Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind rechtzeitig aufsteht und pünktlich das Haus verlässt. Planen Sie lieber ein paar Minuten mehr ein und achten Sie auf ein ausgewogenes Frühstück
- Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den sichersten (nicht immer der kürzeste) Schulweg
- Üben Sie den Weg gut ein, lassen Sie Ihr Kind selbständig gehen und beobachten Sie es
- Seien Sie selbst ein Vorbild
- Erklären Sie Ihrem Kind wichtige Verkehrsschilder
- Schärfen Sie Ihrem Kind ein: Keine Abkürzungen nehmen, keine Mitfahrgelegenheiten ohne Absprache mit den Eltern annehmen



Mama und Papa als Taxi:

- Auch bei kurzen Schulwegen gilt: Anschnallen nicht vergessen!
- Lassen Sie Ihr Kind stets auf der Gehsteigseite aussteigen
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind einen sicheren Platz zum Abholen
- Nutzen Sie, wenn vorhanden, die Elternhaltestelle
- Vergewissern Sie sich von Zeit zu Zeit, dass Ihr Kind den sicheren Schulweg benutzt
- Sollte Ihnen eine Gefahrenzone auf dem Schulweg auffallen, scheuen Sie sich nicht die zuständigen Behörden zu informieren

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Durch rückstrahlende Teile auf Kleidung, Schuhen und Schultaschen ist Ihr Kind besser sichtbar, auch helle Kleidung ist empfehlenswert. Erinnern Sie Ihr Kind immer daran, wie wichtig es ist, eine Warnweste zu tragen!

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.
zivilschutz-ooe.at





Gemeindeamt Polling im Innkreis
Bezirk Braunau am Inn, OÖ
Polling LL

E i n l a d u n g
zum
Tag der Älteren
(für ALLE ab dem 60. Geburtstag)

am

Sonntag, den 15. Oktober 2023
nach dem Gottesdienst um ca. 11:00 Uhr
im Gasthaus zur Kaiserlinde, Stranzinger Elfi und zum

GEDENKGOTTESDIENST FÜR DIE
GEFALLENEN UND VERMISSTEN
DER BEIDEN WELTKRIEGE

am

Sonntag, den 22. Oktober 2023 um 09.30 Uhr
Zusammenkunft um 09:15 Uhr beim Gasthaus Stranzinger.

Der Bürgermeister

