

AMTLICHE MITTEILUNG



Pilsbacher Gemeindenachrichten

Folge: 2

Datum: Februar 2013



Oberösterreich bewegt sich

Jahresschwerpunkt und Motto der Gesunden Gemeinden für die Jahre 2013 / 2014.

Der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde hat ein sehr abwechslungsreiches Programm für das Jahr 2013 zusammengestellt.



Nordic Walking – jede Woche Bewegung in der Natur!

Start: Mittwoch, 3. April 2013 um 18:30 Uhr am Gemeindevorplatz

Alle GemeindebürgerInnen, Jugendliche und auch Kinder sind sehr herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Beckenbodentraining

Beckenbodentraining ist wohl ein Gewinn für jeden Menschen, damit man seinen eigenen Körper besser wahrnimmt und auch die Muskulatur stärkt und anregt. Eine sehr gute Gelegenheit um sich selbst besser kennen zu lernen und die Muskeln liebevoll zu stärken.

Montag, 15. / 22. und 29. April 2013

um 18:30 Uhr im Gemeindesaal in Oberpilsbach

Kosten: € 40,00 pro Person



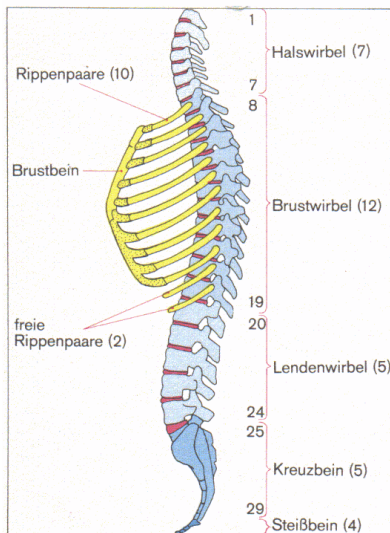
Trainer: Christian Maderebner
Physiotherapeut im Gesundheitszentrum Schöndorf

Anmeldungen bis spätestens **29. März 2013 am Gemeindeamt. ☎: 07672-72240-0**



Beckenbodentraining ist vermutlich eines der am meisten unterschätzten Hilfsmittel zu einem unbeschwerten Leben.

Ein richtig und regelmäßig durchgeführtes Beckenbodentraining ermöglicht die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient somit etwa der Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz infolge Beckenbodenschwäche und Überlastung der Schließmuskeln.



Die Wirbelsäule – Stütze unseres Körpers Mehr Rückgrat für Körper und Seele

Rückenschmerzen sind weit verbreitete Beschwerden. Jeder, der schon einmal davon betroffen war, weiß wie gravierend der Tagesablauf dadurch beeinträchtigt wird. Wie Sie Muskelverspannungen, Gelenksabnützungen und Bandscheibenschäden vorbeugen können, wird in diesem Workshop praxisnah dargestellt.

Der Stützapparat, der eigentlich für die Fortbewegung bestimmt ist, wird durch stundenlanges bewegungsloses Sitzen bzw. gleichmäßige Arbeiten an Maschinen missbraucht. Weitere große Belastungen für unsere Wirbelsäule sind Haltungsschäden durch Übergewicht, stundenlanges „Kauern“ vor dem Fernsehapparat oder vor dem Computerspiel sowie auch durch das Tragen schwerer Schultaschen in der Kindheit kann zu chronischen Leiden führen.



Infos und Tipps für den Alltag – Workshop
von **Fr. Mag. Margit Wachter**, Sportwissenschaftlerin & Dipl. Mentaltrainerin

Wann: Mittwoch, 17. April 2013

Beginn: 19:00 Uhr

Kosten: € 10,00 pro Person

Ort: Gemeindesaal Oberpilsbach

Kleidung: Bequeme Turnkleidung und Turnschuhe

Anmeldung bis spätestens: 12. April 2013 / ☎: 07672-72240-0

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Workshop dauert 2 Stunden und ist so aufgebaut, dass ca. 60 Minuten ein Vortrag mit folgendem Inhalt sein wird:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Funktion der Muskulatur
- Welche Muskeln sind wichtig
- Bedeutung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung – Dehnung
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Der Körper in Symmetrie und Balance
- Der Weg aus dem Schmerz: Arzt – Therapie – Wirbelsäulengruppe – Selbstverantwortung
- Loslassen und Entspannen
- Körperwahrnehmung und Psyche

Anschließend an den Vortrag findet 60 Minuten lang praktisches Rücken Fit Training statt (praktische Übungen).

Info REVA Halle – Eislaufen in den Semesterferien 2013

Eislaufen findet täglich ab 14.00 Uhr statt.

Dabei wird die gesamte Muskulatur gestärkt, der Kreislauf wird angeregt und das Gleichgewicht geschult, aber **das aller Wichtigste: Eislaufen macht Spaß** – ob beim Runden drehen, Freunde fangen oder Spielen und Tanzen am Eis, das Lachen steht dir ins Gesicht geschrieben!

In den Ferien ist die Halle **werktags auch am Vormittag von 10:00 – 12:00 Uhr geöffnet.**

Nightlife feeling in der REVA-Halle.

Am Donnerstag, den **21.02.2013** ist die Halle **bis abends um 19:30 Uhr zum Eislaufen geöffnet!**

Die **Eisdisco** findet am **Samstag, den 23.2.2013**, von **18:00 – 21:00 Uhr** statt. Weitere Termine sind: **02.+09.+16.03.2013**

Eislaufkurs: 18. - 21.02.2013

Dieser Kurs ist für leicht fortgeschrittene Schüler und Jugendliche ab 7 Jahren.

Täglich von 10:00 bis 11:30 Uhr. Auskünfte und Anmeldungen bitte bei Frau Weinhandl, Telefon 0660/1431359.

Ferienaktion der Gemeinden - Schnapp dir deinen Gutschein!

Mit den Gutscheinen der Ferienaktion bezahlen Jugendliche im Zeitraum vom 18. - 24.02.2013 nur 1,50 € fürs Eislaufen!

Die Gutscheine sind bei den Stadt- bzw. Gemeindeämtern Lenzing, Regau, Timelkam und Vöcklabruck erhältlich!

Wir wünschen viel Freude am Eis!

Die Eissaison endet am 17. März 2013.

Infos zur REVA Halle unter www.revahalle.at.

REVA Tel: 07674/206-90 und REVA Halle Tel: 07672/26600



Das neue Service-Paket für Alleinerziehende in Oberösterreich

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.

- 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 Krank
- 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 unserer Homepage unter www.frauenreferat-ooe.at heruntergeladen und auch in Printform unter der Tel. 0732/7720-11851 oder per E-Mail: frauen@ooe.gv.at bestellt werden.



Die Highlights mit der OÖ Familienkarte von Februar bis April 2013

Die OÖ Familienkarte mit ÖBB Vorteilsfunktion bringt wieder jede Menge Vorteile für die österreichischen Familien!

• **Minopolis, die Stadt der Kinder in Wien**

50 % Ermäßigung mit der OÖ Familienkarte in den Semesterferien am 16., 22. und 23.2.2013 sowie in den Osterferien von 23. bis 30.3. und am 1. und 2.4.2013. Die Kids schlüpfen in verschiedene Berufe und können die Welt der Erwachsenen kennenlernen - gleichzeitig wird der Umgang mit Geld gelernt. Kinder zahlen 9,50 Euro (statt 19,- Euro) und Erwachsene zahlen 5,- Euro (statt 10,- Euro). Nähere Informationen auf www.familienkarte.at und www.minopolis.at.

Tipp: Reisen Sie stressfrei und kostengünstig mit der **WESTbahn**. Mit dem auf der Rückseite des aktuellen OÖ Familienjournals (Ausgabe 1/2013) abgedruckten Originalgutscheines reisen Eltern zum Kindertarif (50%) und alle auf der OÖ Familienkarte eingetragenen Kinder sind frei!

• **Unvergessliche Erlebnisse im Museum der Zukunft**

Zwei spannende Workshops für Kinder und Jugendliche bietet das Ars Electronica Center vom 20. bis 22.2.2013 an. Beim **Winter Camp „Ma Boter und Ro Schine“** liegen alle notwendigen Bausteine, Motoren, Sensoren und Kabel bereit, wenn es darum geht, zündende Ideen mit selbst gebauten Robotern zum Leben zu erwecken. Das **Winter Camp „Sound Factory“** lädt 11- bis 14-Jährige ein, mit Audiogeräten neue Geräusche und Klänge einzufangen, um daraus gemeinsam mit dem Soundkünstler Marco Palewicz im SoundLab eigene Musikstücke zu komponieren. Der Workshop kostet mit der OÖ Familienkarte 30 Euro (statt 35 Euro) – unbedingt anmelden! An den Familien-Weekenden am 16./17.2. und 16./17.3.2013 gibt es sogar 50 % Ermäßigung mit der OÖ Familienkarte. Familien zahlen an diesen Tagen somit nur 8 Euro Eintritt. Details sind auf www.familienkarte.at bzw. www.aec.at zu finden.

• **Landestheater Linz – Kulturgenuß vom Feinsten für die ganze Familie**

Ein besonderes Angebot für alle Familien bietet das Landestheater Linz in Kooperation mit der OÖ Familienkarte an. Zum Einheitspreis von 11 Euro/Person (statt 12 bis 28 Euro) kann das Ballett **"Peter und der Wolf"** am 16.2.2013 um 17.00 Uhr besucht werden. Das Märchen **"Die kleine Hexe"** wird am 23.2.2013 um 17.00 Uhr zum Einheitspreis von 6 Euro/Person (statt 7 bis 11 Euro) seinem jungen Publikum nähergebracht. Die Karten gibt es direkt beim Landestheater unter 0800/218000 bzw. per Mail an kassa@landestheater-linz.at bzw. online unter www.landestheater-linz.at (Bitte bei Ermäßigungsart "Familienkarte" auswählen!). Weitere Details sind auf www.familienkarte.at bzw. www.landestheater-linz.at nachzulesen.

• **Kabarett "SON & FATHER GEFLÜSTER"**

Nach der erfolgreichen Väterkampagne im Vorjahr startet mit dem Kabarett **"SOFA GEFLÜSTER"** ein weiterer Programmpunkt im Zuge der "Aktiven Vaterschaft" Kampagne. Die ersten Termine: 1. März 2013 in Kirchdorf/Krems und am 8. und 9. März 2013 in Neuhofen/Krems – weitere Termine folgen! Eintritt mit der OÖ Familienkarte: 12 Euro (statt 15 Euro). Informationen zum Inhalt des Stückes und zum Kartenvorverkauf sind auf www.familienkarte.at nachzulesen.

• **Willkommen im Energie.Erlebnis.Haus - Welios**

Ob Groß oder Klein: Im Welios - Energie.Erlebnis.Haus in Wels steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Frei nach dem Motto: „Mitmachen, Staunen, Entdecken!“ Dabei steht die größte Wissens- und Erlebniswelt ganz im Zeichen der erneuerbaren Energie. Alle auf der OÖ Familienkarte eingetragenen Personen erhalten den ganzen März 50 % Ermäßigung. Kinder ab 6 Jahre zahlen 4,50 Euro (statt 9 Euro), Erwachsene zahlen 5,50 Euro (statt 11 Euro). Informationen sind auf www.familienkarte.at bzw. www.welios.at zu finden.

• **Tauplitz – Familien-Schitag am 16. und 17. März 2013**

Gegen Vorlage der OÖ. Familienkarte an der Kassa in Tauplitz oder Mautstelle Mitterndorf kostet eine Familien-Tageskarte nur 35 Euro (gültig für alle in ihrer Familienkarte eingetragenen Personen). Alle Informationen finden Sie auch auf www.familienkarte.at bzw. www.dietauplitz.com.

• **Staffelmarathon für Familien steht an!**

Die 42,195 Kilometer bei einem Marathon sind eine echte Herausforderung – und dieser Herausforderung können sich

Familien gemeinsam beim Linz Donau Marathon am 21. April 2013 stellen. Zur Teilnahme eingeladen sind Familien, die 4 Personen für eine Staffel stellen können, die Freude am Laufsport haben oder, die sich mit dieser Aktion der OÖ Familienkarte für den Laufsport begeistern lassen. Startgeld: 70 Euro (statt 85-105 Euro). Weitere Informationen und das Anmeldeformular sind auf www.familienkarte.at zu finden. Alle teilnehmenden Familien erhalten vier hochwertige Funktions-Shirts geschenkt – gesponsert von der OÖ Versicherung und der Sparkasse OÖ. Und jene Familie mit der gleichmäßigsten Durchschnittsgeschwindigkeit gewinnt von ERIMA einen Einkaufsgutschein im Wert von 500 Euro.

• **Vater-Kind-Weekenden 2013**

Den Alltag unterbrechen, die berufliche Herausforderungen zurücklassen und bewusst die Vaterrolle leben. Die Vater-Kind-Weekenden tragen dazu bei, dass Männer ihren Anteil an Erziehung ausbauen, was sich auch positiv auf die Partnerschaft auswirkt. Mit der OÖ Familienkarte gibt es 5 Euro Ermäßigung je Wochenende. Weiters können Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ eingelöst werden! Alle Termine und weitere Informationen sind auf www.familienkarte.at nachzulesen.

• **ElternTelefon -142 bietet rasch & kostenlos Unterstützung**

Es gibt Tage, an denen Mütter oder Väter einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen, jemanden zum Reden brauchen, mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen und Ängste sprechen wollen. Genau für solche Tage bietet das ElternTelefon -142 ein kostenloses, vertrauliches und rund um die Uhr erreichbares Beratungsangebot, ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für Eltern. Das ElternTelefon ist ein Soforthilfe-Angebot, das unter der bekannten Nummer 142 (ohne Vorwahl) in Anspruch genommen werden kann. Weitere Informationen sind auf www.familienkarte.at nachzulesen.

• **Newsletter für Elternbildungsveranstaltungen**

Als besonderen Service können Sie ab sofort den kostenlosen Newsletter für Elternbildungsveranstaltungen abonnieren. Einfach das Formular auf www.familienkarte.at ausfüllen und Sie werden hinkünftig jeden 2. Donnerstag im Monat automatisch informiert, wann und wo in Ihrer Umgebung Veranstaltungen stattfinden, bei denen Sie Oö. Elternbildungsgutscheine einlösen können.

Veranstaltung der Bezirksbauernkammer Vöcklabruck

Gut unter einem DACH (0910/42B)

Die Besonderheit für bäuerliche Familien ist oftmals die Herausforderung, mit mehreren Familienmitgliedern und Generationen am Hof zu leben und zumindest teilweise auch zu arbeiten. An diesem Seminartag gibt es die Möglichkeit, sich mit den Beziehungsstrukturen am eigenen Hof auseinander zu setzen. Was läuft zu Hause im Miteinander gut? Wo gibt es Entwicklungsmöglichkeiten? Welche Konflikte und Reibungspunkte sollten besprochen werden? Dieser Tag ist für Bäuerinnen und Bauern jeden Alters und jeder Generation.

8 Unterrichtseinheiten. Kursbeitrag gefördert: € 30,00 / nicht gefördert: € 105,00

5. März 2013 (Dienstag) von 9:00 bis 17:00 Uhr in St.Lorzen, Seminar- und Biobauernhof Aubauer
Trainerin: Susanne Fischer

Anmeldung: Spätestens 10 Tage vor Beginn.
Tel.Nr.: 050 6902-1500, E-Mail: info@lfi-ooe.at

**Nächste Gemeinderatssitzung:
12. März 2013 um 19:00 Uhr**