



GEMEINDE-NACHRICHTEN für die Bewohner von St.Pankraz

8/2013

11. November 2013

INHALT

- ◆ Freie Wohnung
- ◆ Ordination Dr. Reitböck
- ◆ FF St.Pankraz
 - ⇒ Weihnachtsbasar
 - ⇒ Nikolausauffahrt
- ◆ Nikolauskonzert MV St.Pankraz
- ◆ Jagdausschuss Zahlungsverkehr
- ◆ Second-Hand-Shop promente OÖ.
- ◆ Berufserlebnistage Kirchdorf
- ◆ Tag der offenen Tür FS Kleinraming
- ◆ Hunde-Sachkundenachweis
- ◆ Veranstaltungen BERTA
- ◆ Gesunde Gemeinde:
 - ⇒ Entlasten Sie Ihren Rücken
 - ⇒ Im Gleichgewicht sein ist Herzensbildung

Freie Wohnung - Wohnanlage



St.Pankraz 100/4: ca. 80 m²
 Monatliche Kosten: ca. € 580,00
 samt Betriebskosten und Ust;
 Eigenmittel: € 1.520,00

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an
die OÖWohnbau Linz, Tel.: 0732 700 868-0**

Ordination Dr. Reitböck

Die Ordination ist von
05.- 10. Dezember 2013 geschlossen.



Nikolausauffahrt

Der Nikolaus mit seinen Gefährten kommt
am Freitag, den 06. Dezember 2013,
um 18:00 Uhr,
in den Hof des
Feuerwehr-Hauses



Nikolaus-Sackerl können am
05. Dezember von 15:00 - 16:00 Uhr
im Feuerwehr-Haus abgegeben werden.

Nikolauskonzert

Das traditionelle Nikolauskonzert des Musik-
vereines St.Pankraz findet heuer am
Samstag, den 7. Dezember 2013
um 20:00 Uhr
im Turnsaal der Volksschule statt



Bitte des Jagdausschusses St.Pankraz

Da für den Zahlungsverkehr ab Februar 2014 nur
mehr die IBAN-Nummer verwendet werden kann,
ersucht der Jagdausschuss der Gemeinde
St.Pankraz alle Besitzerinnen und Besitzer von land-
und forstwirtschaftlich genutzten Grundstücken, zur
Überweisung des Jagdpachts um Bekanntgabe der
IBAN-Nummer.

Bitte die IBAN-Nummer

Obfrau Rosa Antensteiner unter der
Tel.Nr.: 0676 787 11 97 oder per
E-Mail an: rosaantensteiner@gmx.at

bekannt zu geben.

Danke für die Unterstützung,
Rosa Antensteiner



Weihnachtsbasar

Die Freiwillige Feuerwehr St. Pankraz
lädt ein zum

Weihnachtsbasar
am Sonntag den
1. Dezember 2013
von **09:30 bis 13:00 Uhr**
im



FEUERWEHRHAUS ST. PANKRAZ



Entlasten Sie Ihren Rücken



Aktivierung der tiefer liegenden Rumpfmuskulatur kann die Körperhaltung positiv beeinflusst und der Rücken entlastet werden. Schon kleine Veränderungen der Körperhaltung haben große Wirkung.

Unterwegs:

- ◆ Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur: Diese sollte bewusst langsam und sanft angespannt werden (ca. zehn Wiederholungen). Denken Sie daran beim Autofahren, am Arbeitsplatz, oder beim Fernsehen,...
- ◆ Beim aufrechten Stehen oder Gehen können Sie versuchen, Ihr Brustbein zu heben – durch einen imaginären Zug schräg nach vorne/ oben verbessert sich automatisch Ihre Körperhaltung!

Zu Hause:

- ◆ Aus der Bauchlage gehen Sie in den Unterarmstütz (= am Ellbogen, Unterarme abgelegt), sodass der gesamte Körper in einer waagrechten Position über dem Boden gehalten wird. Nun berühren Sie im Wechsel mit dem Knie den Boden (langsam acht bis zehn Berührungen) Wiederholen Sie diese Übung zwei - bis dreimal. Spannung im gesamten Körper halten und dabei das Becken nicht verdrehen.
- ◆ Nach einem belastenden, stressigen Arbeitstag kann Ihr Rücken auch Entlastung benötigen: Legen Sie sich auf den Rücken. Die gesamten Unterschenkel werden auf einem Stuhl abgelegt, sodass in der Hüfte und den Knien ein Winkel von ca. 90 Grad entsteht. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und genießen Sie diese Bandscheiben entlastende Position für ca. 20 Minuten.



Im Gleichgewicht sein ist Herzensbildung



Im Volksmund gibt es viele bildhafte Redensarten, die schon seit langem darauf hinweisen, wie sehr die Psyche und unser Denken das körperliche Wohlbefinden beeinflussen. Das Herz wird in vielen Kulturen als Zentrum des Lebens und der Liebe symbolisiert. Herzereignisse stellen einen tiefen Einschnitt in der Lebenswirklichkeit der Betroffenen dar. Nicht selten – aus scheinbar heiterem Himmel – versagt das Herz. Nun stellt sich die Frage: „Ist das wirklich so?“

Zahlreiche Studien weisen daraufhin, dass für Entstehung und Verlauf einer Herzerkrankung psychische und soziale Faktoren maßgeblichen Anteil haben und die den Menschen aus dem Rhythmus bringen und seine Mitte verlieren lassen.

Stress:

Wenn man sich geborgen und geliebt fühlt, hält man nachgewiesenermaßen mehr Stress aus, denn die positive Stimmung setzt positive Hormone frei, die uns weniger anfällig für Stress machen. Wenn wir das Gefühl haben mit Herausforderungen fertig zu werden, haben wir auch körperlich bessere Verarbeitungstendenzen.

Übermäßiges Leistungsstreben:

Durch das Gefühl ausgelaugt und erschöpft zu sein, entsteht der Griff zu falschen Speisen, Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol, Süßes und auch mangelnde Bewegung.

Kindheit / Persönlichkeit und emotionale Verarbeitungsmuster:

In der Kindheit erlernte Muster entwickeln sich zu Lebensgrundsätzen, Einstellungen und Werthaltungen, die im Erwachsenenleben zum Teil hinderlich sein können oder unser tatsächliches Wohlbefinden, Möglichkeiten und Talente schmälern.

Innere Verslossenheit:

Verslossenheit, negative Gefühle nicht ausdrücken können, alles in sich hineinfressen, Ärger und Groll und das chronische Gefühl in einer feindseligen Welt zu leben, hat fatale Folgen für das Herz.

Depression und Angst:

Depressive Zustände führen zu einer derartig großen negativen Anspannung im Körper, dass diese ähnlich zerstörerisch wirkt wie Bluthochdruck oder Rauchen.

Mag. phil. Ingeborg Luise Meister, (Gesundheits-) Psychologin und Psychotherapeutin in freier Praxis Kardiopsychologische

Fachschule Kleinraming

TAG DER OFFENEN TÜR
am 18. Jänner 2013
von 10:00 bis 17:00 Uhr



Ausbildungsschwerpunkte:

- ECO-Design
- Gesundheit und Soziale Berufe
- Ernährungs- und Gesundheitsmanagement
- Betriebs- und Haushaltsmanagement
- Tourismus Management
- Ökologische Gartengestaltung und Naturanimation
- ABENDSCHULE für Erwachsene

Fachschule Kleinraming

Mühlenweg 6, 4442 Kleinraming
Tel.: 07252 30739, Fax 0732 7720 258 739
E-Mail: lwbfs-kleinraming.post@ooe.gv.at
www.ooe-fachschulen.at/kleinraming

Hunde-Sachkundenachweis



27.11.2013, 19:00 Uhr KYNOLOGIEZENTRUM
Traunkreis VET Clinic
Großendorf 3
4551 Ried im Traunkreis

Vortragende:
Tierärztin Dr. Claudia Glück-Ragnarsson
Hundetrainer Andreas Leitner

Anmeldung und Information unter:
Tel.: 0699 11 51 58 04

Teilnahme ohne Hund!



Veranstaltungen BERTA



Donnerstag, 21. November 2013,
19:00 – 22.00 Uhr
Eigene Lebenskräfte nutzen –
Aufstellungsabend mit Karin Briedl

Wie Antoine de Saint-Exupéry schon sagte: „Um Klarzusehen genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ Im Alltag unseres Lebens können wir oft nicht mehr erkennen, welche unserer Verhaltensmuster, unserer Glaubenssätze, unserer Gedanken uns (noch) dienlich sind und welche davon die Probleme, mit denen wir immer wieder konfrontiert werden, hervorrufen. Wir nehmen uns keine Zeit, auf unser Innerstes zu hören. Doch genau hier, in unserem Inneren, finden wir die Antworten auf unsere Fragen, die Lösungen zu unseren Problemen.

Kostenbeitrag: 20,00 Euro
Bitte bequeme Kleidung mitnehmen.
Mind. 6 Teilnehmerinnen
Nächster Aufstellungsabend: 19.12.2013, 19:00 Uhr

Dienstag, 26. November 2013,
19:00 – 21:00 Uhr
Ein besonderer Wohlfühlabend mit Karin
Kirchner

Gerade richtig vor Weihnachten. Befreie dich von Stress und körperlichen Blockaden! Lade deinen Körper stattdessen mit neuen wohltuenden Energien auf durch Anti-Stress-Gymnastik, Qi Gong, Yoga, Rückengymnastik, Entspannungstechniken, happy dancing, Akupressur und Atemübungen. Du erfährst, wie du deinen Körper zu einem verlässlichen,

gesunden Partner machst wie du dich rasch aufmuntern und Energien mobilisieren kannst und wie du dich nach einem anstrengenden Tag herrlich entspannen kannst.

Kostenbeitrag: 8,00 Euro
Bitte bequeme Kleidung mitnehmen.
Nächster Workshop: 10.12.2013, 19:00 Uhr

Mittwoch, 27. November 2013,
19:00 – 21.30 Uhr
Workshop BAUCHTANZ mit Regina Steinhuber

Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Die unterschiedlichen Bewegungen stellen einen guten Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Gefühl und Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern sich nachhaltig. Viele Frauen berichten von positiven Auswirkungen des Tanzes auf ihren Körper und ihre Psyche.

Kostenbeitrag: 20 Euro
Bitte bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe, evtl. Hüfttuch mitnehmen.
Nächster Workshop: 22.1. 2014, 19:00 Uhr

Anmeldungen: unter

BERTA - Beratung für Frauen und Mädchen
Pfarrhofgasse 2, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582 51767,
office@frauenberatung-kirchdorf.at
<http://www.frauenberatung-kirchdorf.at>
ZVR 758 900 231

Second-Hand-Shop promente OÖ.

Über 31.000 Menschen suchen jährlich psychische oder soziale Hilfe bei pro mente Oberösterreich. 150 Standorte gibt es in Oberösterreich, so wie auch in Kirchdorf. Ein Angebot, wo auch Sie die Arbeit mit sozialem Mehrwert von pro mente OÖ unterstützen können, ist die Tagesstruktur Kirchdorf.

Neben schönen und günstigen Kinderwaren aus zweiter Hand gibt es hier auch rechtzeitig zur Herbstsaison gebrauchte, elegante Erwachsenenkleidung im Second-Hand-Shop.

Ab sofort können nach telefonischer Terminvereinbarung sowohl gut erhaltene Kinderkleidung, Kinderbücher und Spielsachen als auch Erwachsenenkleidung und Accessoires in Kommission gegeben und erworben werden. Die Öffnungszeiten sind jeweils von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

Schneiderei, Bügel- und Gartenservice

Angrenzend an den Second-Hand-Shop befindet sich die Textilwerkstatt, die schnellen Bügelservice und günstige Änderungsarbeiten anbietet. Seit Kurzem entstehen dort auch kreative Schneiderarbeiten, wie Sommerkleider, Blusen und Röcke für Kinder und

einzigartige Accessoires für

Erwachsene.

„Weiters bietet pro mente OÖ in Kirchdorf einen Gartenservice und den Bereich „Essen und Trinken an“, sagt Martina Jawna, Leiterin der Tagesstruktur Kirchdorf.

Menschen mit psychosozialen Benachteiligungen können hier ihren individuellen Fähigkeiten entsprechend aktiv werden

und sich in die Gemeinschaft einbringen.

„Ein Einkauf bei uns unterstützt unsere Arbeit und deren sozialen Mehrwert für unsere KlientInnen“, so Jawna.



Kontakt & nähere Infos:

Martina Jawna
Pro mente OÖ
Tagesstruktur Kirchdorf
Brunnenweg 1-3
4560 Kirchdorf

Tel.: 07582/510 01 33 oder 0664/88 92 24 10

Eini ins Leb'n Berufserlebnistage

21.-22. November 2013
Stadthalle Kirchdorf an der Krems

Soll ich eine Lehre machen? Soll ich eine Matura machen? Werde ich Tischler, Werkzeugmacher, Kunststoffverarbeiter? Oder doch lieber Pirat?

Die Berufserlebnistage bieten die Möglichkeit, sich über Berufe in der Region zu informieren.

Über 30 Unternehmen und Organisationen präsentieren in der Stadthalle Kirchdorf interessante Berufsbilder mit Zukunftschancen. Das Besondere daran wird sein, typische Handgriffe und Tätigkeiten bei den Unternehmensständen unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren. Mit Lehrlingen kann über ihre praktische Erfahrung gesprochen werden.

Eltern, Jugendliche und Interessierte aus dem ganzen Bezirk treffen sich bei den Berufserlebnistagen, um über die „Arbeitswelt.Zukunft“ zu diskutieren.

Donnerstag, 21. Nov. 2013

Ab 10:00 Uhr

Blitzführungen von Jugendlichen durch die „Messe“

bis 19:00 Uhr:

Information „pur“ über die Berufszukunft

Ab 19:00 Uhr:

Die große „Berufs-Info-Bühne – eini ins leb'n“ Podiumsdiskussion, Vorträge über Berufstrends & Chancen.

Zu Wort kommen: Lehrlinge, UnternehmerInnen, Elterncoach, AMS und AK-Experten

Vorstellung des „eini ins leb'n“-Song und des „100 % -Projekt“

Freitag, 22. Nov. 2013

Ab 10:00 Uhr:

Blitzführung von Jugendlichen durch die „Messe“

bis 17:00 Uhr

Information „pur“ über die Berufszukunft

Die Berufserlebnistage bieten eine interessante Reise in die „Arbeitswelt.Zukunft“.

Die Jugendlichen lösen bei den „Berufserlebnistagen“ ihren „Reisepass“. Damit kann an einem Gewinnspiel teilgenommen werden.

Übrigens: Radio B 138 wird von den Berufserlebnistagen senden und auch Einblicke in die Arbeit des Radios geben.

Die Organisatoren WKO-Kirchdorf, AK-Kirchdorf, TIZ-Kirchdorf und Jugendzentren freuen sich auf Ihren Besuch!