



WOLFFERN

Amtliche Mitteilung

KURIER

Juni 2015

Einladung zu den Ehejubiläen 2015



am Sonntag, 28. Juni 2015
ab 10:20 Uhr

Sie finden im Kurier Juni 2015

Flächenwidmungsplan Nr. 3 Änderung Nr. 7	4
Juni 2015 Baubeginn	4
Der neue Weg nimmt Formen an	4
Wohnung zu vergeben In eigener Sache	4
Sag's mir auf der Hausbank Abschlusskonzert	5
Kindertennistreff	5
Wolferner Waldbad, Badfest	5
Holen Sie sich "Wolfern2Go"	6
Neueröffnung Wahlarztordination	7
Ausbildung Fach-Sozial- Betreuung Altenarbeit	7
Kleinanzeigen	7
Stellenangebote im Bezirks- alten und Pflegeheim Wolfern	8
Gesunde Gemeinde Ferienpass	8
Burnoutprophylaxe	8
Stammtisch pflegende Angehörige	8
Physioaktiv-Ratgeber Faszination - Faszien	9
Termine, Ärztedienst	10
Unterwegs mit: Phillip Kreuzinger	11
Blutspendeaktion	11
Absolvententag	11
Alte Tradition - immer wieder neu belebt	12

Medieninhaber/Herausgeber: Marktgemeinde Wolfern, Kirchenplatz 5, 4493 Wolfern, Redaktion: Johanna Derfler, Telefon: 07253/8255-16, Fax: 07253/8255-18, Internet: www.wolf-ern.at E-Mail: gemeinde@wolf-ern.ooe.gv.at Verlagspostamt: 4493 Wolfern - Herstellung- und Erscheinungsort: 4493 Wolfern, Fotos Titelseite: Marktgemeinde Wolfern und IJ Wolfern, Pfarre Maria Laah, Jagdhornbläser, MV Wolfern, **Redaktionsschluss: Ausgabe Juli Freitag, 13. Juni 2015**

EU-Austritts-Volksbegehren

Der Eintragungszeitraum ist von Mi 24. Juni bis Mi 1. Juli 2015.

Eintragungszeit:

Mi, Fr, 08:00 bis 16:00 Uhr

Sa und So, 08:00 bis 12:00 Uhr

Di, Do, Mo, 08:00 bis 20:00 Uhr

Gerüstet für alle Fälle

Einen praktischen Alukoffer für die Katastrophenschutz-Stabsarbeit erhalten alle oberösterreichischen Gemeinden, deren Katastrophenschutz-Führungskräfte die „Basisausbildung Katastrophenschutz“ absolviert haben. „Auch auf Gemeindeebene sollen die Verantwortlichen künftig noch besser gerüstet sein.

Alles was im Krisen- und Katastrophenfall für die Stabsarbeit auf Gemeindeebene wichtig ist, gibt es gesammelt mit dem Griff zum STABS-Koffer“, erklärt Katastrophenschutz-Referent Landesrat Max Hiegelsberger.

Im Bezirk Steyr-Land fand die offizielle Koffer-Übergabe im Rahmen der Bürgermeisterkonferenz statt. Die Gemeinden hatten sich in Zusammenarbeit mit ihrer Bezirkshauptmannschaft in den vergan-



genen Monaten intensiv mit dem Thema Katastrophenschutz-Arbeit auseinandergesetzt. Bei Gefahren und Katastrophen braucht es ein professionelles Krisenmanagement auf Seiten der Behörden und Einsatzorganisationen. Eine gute Vorbereitung ist hier unerlässlich“, erklärte Zivilschutz-Landesgeschäftsführer Josef Lindner bei der Übergabe.

Der STABS-Koffer dient den Entscheidungsträgern der Gemeinden im Bezirk Steyr-Land dabei künftig als große Unterstützung.



Ferienpass 2015

Dank der Mithilfe vieler Vereine und Organisationen kann auch heuer wieder ein ansprechendes Ferienpassprogramm angeboten werden. Der Ferienpass wird ab Ende Juni erhältlich sein und wird an die Kindergarten- und Schulkinder ausgeteilt. Danke an alle, die mit ihren Ideen die Ferien der Kinder mitgestalten!



05.07.2015 Familienfest
10.07.2015 Lesespaß in der Bücherei
14.07.2015 Begeisterung für Acrylfarben
14.07.2015 Kamishibai - Bilderbuchtheater
15.07.2015 Olympiade Jung mit Alt
16.07.2015 Megakinoevent „Minions“
16.07.2015 Oma-Opa-Enkerl-Fahrt
17.07.2015 Wir basteln im Wald
18.07.2015 Spaß und Action im Waldbad
22.07.2015 Fotosafari
23.07.2015 Ausflug ins Welios
25.07.2015 Schnuppern am Tennisplatz
31.07.2015 Ein Tag bei der Feuerwehr

02.08.2015 Familienpicknick
10.08.2015 Wir bauen ein Fledermaushotel
11.08.2015 Wir bauen ein Fledermaushotel
13.08.2015 Kerzendrehen
14.-15.8.15 Young-Wolves-Erlebnistage
26.08.2015 Mit dem Jäger im Revier
27.08.2015 Volkstanzen
28.-29.8.15 Lange Nacht der Musik
29.08.2015 Plattlschießen
30.08.2015 Kinderfischen
02.09.2015 Figuren aus Acrylkugeln
07.09.2015 Rund um den Bauernhof
13.09.2015 Buchflohmarkt mit Tombola

Die Seite des Bürgermeisters

*Liebe Wolfernerinnen,
liebe Wolferner!*

Rasch informiert Gem(Wolfern)2Go

In dieser Ausgabe wird Ihnen heute ein neues Angebot der Marktgemeinde Wolfern vorgestellt.

Es birgt viele Vorteile und Annehmlichkeiten für den Benutzer. Jede/r ist sofort mit Wolfern verbunden und auch immer am laufenden. Im Falle von Problemen und Katastrophen sind Sie sofort informiert.

Leider ist es nicht mehr machbar, innerhalb eines Tages einen Postwurf an alle Haushalte zu schicken. So stehen wir immer öfter vor der Problematik, wie informiere ich möglichst rasch - darum der Entschluss, für die Gemeinde künftig dieses App mit Pushfunktion einzusetzen.

Mir ist aber auch klar, dass es viele Wolfernerinnen und Wolferner gibt, die diese Software nicht einsetzen können.

Darum gibt es noch eine zweite Überlegung.

Jederzeit erreichbar

In den letzten Jahren haben viele Wolfernerinnen und Wolferner ihr Festnetztelefon abgemeldet und sind auf ein Handy umgestiegen. Da die Nummern in den seltensten Fällen für das öffentliche Telefonbuch freigegeben worden sind, hat auch die Gemeinde keine Chance, diese Personen zu erreichen. Im aktuellen Anlassfall der vergangenen Woche, zwei Wasserrohrbrüche innerhalb weniger Stunden, war es uns nicht möglich, alle unmittelbar Betroffenen zu informieren. Darum meine Initiative:

In den nächsten Tagen werden alle



Wolferner Haushalte ein Schreiben von mir erhalten, in dem ich ersuche, die Telefon- bzw. Handynummer bzw. eine Mailadresse zur Verfügung zu stellen.

Es ist beabsichtigt, mit diesen Nummern ein Telefonverzeichnis für die Gemeinde anzulegen und damit die Erreichbarkeit zu verbessern.

Bei genügend Zustimmung aus der Bevölkerung plane ich auch, ein neues Wolferner Telefonbuch mit aktuellen Nummern herauszugeben.

Ich bitte Sie bereits jetzt um Ihre Mitarbeit.

Nur so sind wir gerüstet und können Sie in Not- bzw. Katastrophenfällen erreichen und über den neuesten Stand informieren.

Bereits jetzt ein herzliches Danke für Ihre Unterstützung.

Sag's mir auf der Hausbank

Das Interesse im Vorjahr hat mich bewogen, auch heuer wieder zu Hausbankgesprächen einzuladen. Zweimal haben Sie im Juni die Gelegenheit mit mir auf der Hausbank zu diskutieren und mir Ihre Wünsche und Anregungen zu sagen.

So manches aus dem Vorjahr ist bereits in der Umsetzung, zB der Verbindungsweg Niederwolforn - Oberwolforn. Auch ein aktuelles Telefonbuch war immer wieder Thema - vielleicht wird es möglich!

Im Gespräch können wir gemeinsam für Wolfern weiterdenken und etwas weiterbringen.

Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Styria baut

Ganz besonders freue ich mich über die Mitteilung der Styria, dass noch im Juni mit dem Bau der Reihenhäuser auf dem ehemaligen Lagerhausgrundstück begonnen wird.

Ich lade alle Interessierten ein, sich zu informieren, denn es sind noch Häuser frei. Die Lage mitten im Zentrum und die damit verbundene Infrastruktur sind toll.

Neues Angebot im Gesundheitsbereich

Ich begrüße ganz herzlich Frau Dr. Cornelia Wöntner, die mit Juli eine Wahlarztordination für Orthopädie und Allgemeinmedizin in Wolforn eröffnen wird. Gerade in Zeiten der Diskussion über den Mangel an Fachärzten freue ich mich sehr über ihren Entschluss. Ich wünsche Frau Dr. Wöntner alles Gute und viel Erfolg für Ihre Praxis in Wolforn. Sie lade ich ein, dieses Angebot zu nützen.

Zum Schluss ein Danke an alle, die in Wolforn die alte Tradition des Maibaumaufstellens fortsetzen.

Der Bürgermeister



Bereits in wenigen Wochen soll mit dem Verbindungsweg Niederwolfertn - Oberwolfertn begonnen werden. Hier ein erster Lageplan.

Öffentliche KUND M A C H U N G

Flächenwidmungsplan Nr. 3, Änderung Nr. 7

Die Marktgemeinde Wolfertn beabsichtigt den rechtswirksamen Flächenwidmungsplan Nr. 3 abzuändern.

Der Grundsatzbeschluss zur Einleitung des Abänderungsverfahrens wurde in der Sitzung des Gemeinderates am 21. April 2015 gefasst:

Umwidmung eines Teiles des Grundstückes 1134, KG Schwarzentel, von derzeit „Landwirtschaftliche Nutzung“ in zukünftig „Landwirtschaftliche Nutzung - Sonderausweisung Bodenunabhängige Massentierhaltung“.

Es ist beabsichtigt, auf diesem Grundstück einen Betrieb für die Hühnermast zu errichten.

Gemäß § 36 Abs. 4 in Verbindung mit § 33 OÖ Raumordnungsgesetz 1994 LGBl. Nr. 114/1993, wird hiermit den von der beabsichtigten Planänderung Betroffenen Gelegenheit zur schriftlichen oder mündlichen Stellungnahme bis längstens 24. Juni 2015 gegeben.

Der Planentwurf liegt während der Amtsstunden beim Marktgemeindegemeindeamt Wolfertn zur Einsichtnahme auf.

Juni 2015 - Baubeginn



Im Juni 2015 startet die Styria mit dem Bau der Reihenhäuser auf dem ehemaligen Lagerhausgelände. Derzeit sind noch Häuser frei. Interessierte melden sich bitte bei der Styria, Tel. 07252/52932.

Wohnung zu vergeben

Ab 1. Juli 2015 ist im Lehrerwohnhaus in der Schulstraße 2, eine 94,76 m² große Wohnung zu vergeben, Miete inkl. Betriebs- und Heizkosten: € 762,50.

Interessenten melden sich bitte am Marktgemeindegemeindeamt Wolfertn bei Frau Hundsberger, Tel. 8255-11.

In eigener Sache

Das Marktgemeindegemeindeamt Wolfertn ist

Freitag, 5. Juni 2015 geschlossen.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Sag's mir auf der Hausbank



Unter dem Motto „Sag's mir auf der Hausbank“ lädt Bürgermeister Karl Mayr wieder alle Wolfernerinnen und Wolferner zu Gesprächen auf der Hausbank ein. Termine sind:

Freitag, 5. Juni 2015

16:00 Uhr Schulstraße 7, Styria

Danke an die Bewohner des Hauses für die Einladung!

Donnerstag, 18. Juni 2015

18:00 Uhr im Freibad Wolfern

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!!

Abschlusskonzert



Die Landesmusikschule in Wolfern lädt zum Abschlusskonzert der Schüler in die Musikschule ein. Am Donnerstag, 25. Juni 2015 präsentieren ab 18:00 Uhr die Schülerinnen und Schüler ihren Fortschritt und ihr Können im Probensaal der Musikschule. Sie freuen sich auf viele Gäste.



- in der Sommersaison jeden Mittwoch und Donnerstag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- für alle Junioren und Juniorinnen ab 5 Jahren
- am Tennisplatz Wolfern
- Tennistraining für Anfänger und Ungeübte mit unseren Übungsleitern
- 2 x gratis Schnuppern
- danach für Nicht – Mitglieder € 25,- (gleichzeitig der Mitgliedsbeitrag für Kinder)
- für Mitglieder der Sportunion Wolfern – Sektion Tennis - gratis
- Bei Regen – keine Veranstaltung!

weitere Infos bei Bettina Steiner, Tel.: 0676 – 633 18 61



WALDBAD Wolfern

18. Juli Badfest

Ab 16 Uhr **Live Musik mit Gerry**

Ab 12 Uhr **Kistenbratl**

Ab 10 Uhr **Ferienpass Aktion**

mit Hüpfburg und Zaun bemalen

inkl. Kinder - Menü

Anmeldung in der Gemeinde

max. 40 Kinder

Tag der offenen Tür

kein Eintritt

Holen Sie sich „Wolf fern2Go“!

Gem2Go – die neue Gemeinde-App für alle Bürger/Innen und Touristen

Immer mehr Menschen wollen sich ihre Informationen möglichst schnell, einfach und bequem beschaffen. Die Gem2Go App macht's möglich und das kostenlos!!!



Das sind die Vorzüge von Wolf fern2Go

- Einfache, rasche Bedienung mit wenigen Fingerzeigen
- automatische Lokalisierung
- immer aktuelle Informationen aus der Heimatgemeinde
- Gemeinden aus ganz Österreich in einer APP
- Unterwegs und im Urlaub top informiert
- Veranstaltungskalender, Müllkalender
- Ärztlicher Notdienst sofort parat
- Gemeindezeitung am Smartphone/Tablet lesen
- Gastronomie, Unterkünfte, ...
- Gemeindeverwaltung
- Wegbeschreibungen
- Rasche Information in Notfällen auf's Handy
- die aktuellsten Nachrichten aus der Gemeinde
- und das ist noch lange nicht alles....

Sie haben die Möglichkeit, Biotonnen-, Müllabfuhr- und Veranstaltungstermine direkt mit dem App in Ihren Kalender zu speichern und gleichzeitig eine Erinnerung zu setzen.

In dringenden Fällen, zB Ausfall der Wasserversorgung, werden Sie direkt aufs Handy informiert. Dazu einfach die Push-Benachrichtigung (ab Android Version 4.0 verfügbar) über „Allgemeine Infos der Gemeinde“ aktivieren!

Jetzt kostenlos heruntergeladen unter <http://www.gem2go.at/getapp/>
Nähere Infos im Bürgerservice am Marktgemeindeamt oder unter <http://www.gem2go.at/>

Was kann Gem2Go?

Der Hauptfokus der Gem2Go App ist es, die Informationen so rasch und unkompliziert wie möglich den Bürgern und Besuchern der Gemeinde via Smartphone oder Tablet zur Verfügung zu stellen. Die moderne Darstellung der Gemeinde2Go App wurde so gewählt, dass die Informationen wie Veranstaltungen, Neuigkeiten, Gemeindezeitung, Müllkalender, Mitarbeiter u.v.m. in Windeseile abrufbar sind.

Verfügbarkeit für iPhone, Android und Windows Phone



Mit Wolf fern2Go sind Sie immer am laufenden und bestens informiert!

Neueröffnung Wahlarztordination für Orthopädie und Allgemeinmedizin

Ab 1. Juli 2015 wird in Wolfers eine weitere medizinische Disziplin das örtliche Versorgungsangebot ergänzen. Dr. med. Cornelia Wöntner eröffnet in den Räumlichkeiten des Institutes „Physio Aktiv“ eine Wahlarztordination für Orthopädie/orthopädische Chirurgie und Allgemeinmedizin.

Das orthopädische Leistungsspektrum umfasst die **Befunderhebung, Diagnose und Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates mittels manualtherapeutischer Methoden** (Manuelle Medizin nach Prof. Tilscher) sowie **Infiltrationen** (= Injektionen) von Gelenken und der Wirbelsäule. Darüber hinaus werden unter anderem die „**sanfte Wirbelregulation**“ nach **Dorn-Breuss, Craniosacrales Balancing und Kinesio-Taping** angeboten.

Neben der bekannten **Lasertherapie** wird mit dem „Haemo-Laser“ eine spezielle und neuere Methode zum Einsatz kommen.



Dr. med. Cornelia Wöntner

Diese besondere Art der Laserbehandlung ermöglicht die **Therapie von Durchblutungsstörungen (PAVK), chronischen Wunden und chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates direkt über die Blutbahn.**

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit einer **Stosswellentherapie**, die insbesondere bei Fersenspor-

nen, Kalkeinlagerungen in den Sehnen am Schultergelenk oder in anderen Gelenken, Tennisellbogen sowie Beschwerden an der Achillessehne Verwendung findet.

Weiters können auch **Vorsorgeuntersuchungen**, deren Kosten wie üblich die Sozialversicherung trägt, durchgeführt werden.

Die notwendigen Untersuchungen gemäß § 34 Führerscheingesetz werden ab Oktober 2015 angeboten.

Als Patient, wie auch als Arzt, wünscht man sich ein gutes, vertrauensvolles Verhältnis zu seinem Gegenüber und vor allem die Möglichkeit, medizinische Belange in einem angemessenen zeitlichen Rahmen besprechen zu können. Diesem Wunsch wird in der Wahlarztordination nachgekommen.

Die **Ordinationstermine** werden zunächst **Freitag nachmittags und bei Bedarf auch Samstag vormittags** vergeben.

Terminvereinbarungen können **ab 29. Juni 2015** jeweils Montag bis Donnerstag ab 15 Uhr unter folgender Telefonnummer erfolgen: 0676/7203200.

INFORMATIONSBENDE

Ausbildung Fach-Sozialbetreuung Schwerpunkt Altenarbeit

Die Altenbetreuungsschule des Landes OÖ ist ein Kompetenzzentrum für Bildung, Beratung und Entwicklung zum Thema „Alter(n)“.

Durch den Unterricht erwerben Sie fundiertes praxisorientiertes Wissen in der Altenarbeit.

Die Ausbildung ist ein optimaler Einstieg ins Berufsleben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Standort Gaspoltshofen:

Informationsabend (FSBA GA 8)
Di, 09.06.2015, 18.00 Uhr
Altenbetreuungsschule Gaspoltshofen

Lehrgangsbeginn:
Mi, 16.09.2015 - Anmeldung jederzeit möglich!

Ausbildungsdauer:
voraussichtlich 2,5 Jahre
2-3 Schultage / Woche

4673 Gaspoltshofen - Wohnpark, Klosterstraße 12,
Tel.: +43 (0)732 / 7720 - 59140, Fax: +43 (0)732 / 7720 - 259149
e-mail: gasph.abs.post@ooe.gv.at,
www.altenbetreuungsschule.at



Standort Andorf:

Informationsabend (FSB AN 8)
Mi, 17.06.2015, 18.00 Uhr
Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschule Andorf

Lehrgangsbeginn:
Di, 03.11.2015 - Anmeldung jederzeit möglich!

Ausbildungsdauer:
2 Jahre
3-4 Schultage / Woche

4770 Andorf, Winertshamerweg 1,
Tel.: +43 (0)7766 / 203 85, Fax: +43 (0)7766 / 203 85 - 22
e-mail: anita.rauch@ooe.gv.at,
www.altenbetreuungsschule.at

Notdienst Zahnärzte:

04.06.2015 Dr. Helmut Lechner
05.06.2015 07252/53019

06.06.2015 Dr. Stefan Gerhards
07.06.2015 07252/53019

13.06.2015 Dr. Petra Hissmayr
14.06.2015 07252/53186

20.06.2015 Dr. Isabella Grabherr
21.06.2015 07259/5718

27.06.2015 Dr. Ulrich Held
28.06.2015 07252/76296

Kleinanzeige

Wohnung mit Garten oder kleines Haus
in Wolfers zu mieten gesucht. Tel. 0664/8588064.

Der SHV Steyr-Land sucht für das Bezirksalten- und Pflegeheim Wolfern:

Koch/Köchin (vollzeitbeschäftigt)

Einreihung: Funktionslaufbahn GD 19
(Vertragsbedienstete/r)

Tätigkeiten: Mitarbeit bei der Herstellung und Verteilung der Mahlzeiten

Erwünschte Voraussetzungen:

- Lehrabschluss Koch/Köchin
- Teamfähigkeit
- Belastbarkeit
- flexible Dienstzeitgestaltung
- Kommunikationsfähigkeit
- freundlicher Umgang mit älteren Menschen

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger (vollzeitbeschäftigt)

Einreihung: Funktionslaufbahn GD 16
(Vertragsbedienstete/r)

Tätigkeiten: Sämtliche Tätigkeiten, die im Rahmen der Berufsberechtigung in einem Alten- und Pflegeheim durchzuführen sind, organisatorische Aufgaben im Rahmen des Pflegebetriebes, Personalführung als Vertretung der Pflegedienstleitung

Besondere Aufnahmeerfordernisse:

- Abgeschlossene Ausbildung zur/zum Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger

Erwünschte Voraussetzungen:

- Kommunikationsfähigkeit
- freundlicher Umgang mit älteren Menschen

Allgemeine Aufnahmeerfordernisse für beide Stellen:

- Österreichische Staatsbürgerschaft, diese Voraussetzung wird auch durch die Staatsangehörigkeit eines Landes erfüllt, dessen Angehörigen Österreich aufgrund des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) dieselben Rechte für den Berufszugang zu gewähren hat wie Inländer/innen
- persönliche, gesundheitliche und fachliche Eignung
- männliche Bewerber: abgeleiteter Präsenz- oder Zivildienst

Auswahlverfahren: Vorstellungsgespräch

Besetzungstermin: ehestens

Ende der Bewerbungsfrist: Freitag, 13.06.2015 (einlangend), Bearbeiterin: Ulla Silber, Tel. 07253/8251

Burnoutprophylaxe für Frauen

Von einem gefüllten zu einem erfüllten Leben - In diesem Seminar mit VD Ines Ruttensteiner MSc, Psychotherapeutin werden „FRAU“ Strategien und Werkzeuge vorgestellt, um sich vor einem Burnout schützen zu können.

Termin:

Freitag, 12. Juni 2015

von 15:00 bis 18:30 Uhr und

Samstag, 13. Juni 2015

von 9:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Seminarraum Ruttensteiner, Roseggerstr. 3, 4493 Wolfers

Kosten: € 100,00

Anmeldungen unter 0664/18024 67 oder i.ruttensteiner@eduhi.at.

Ein Mensch sagt und ist stolz darauf: „Ich geh in meinen Pflichten auf!“ Doch bald darauf, nicht mehr so munter, geht er in seinen Pflichten unter!

(Eugen Roth)



Ferienpass 2015

Wir basteln ein Wald-Instrument mit dem Taschenmesser

Thema ist der Umgang des Kindes mit dem Taschenmesser. Es werden damit einige einfache Musikinstrumente aus Holz wie Astkröten, Holunder-rasseln, Schilfflöten oder Schwirrhölzer gebastelt.



Die Voraussetzung allerdings ist, dass das Kind die Grundregeln im Umgang mit dem Taschenmesser

kennt und befolgt. Auf die spannende Zeit mit euch freut sich die Kräuterpädagogin Mag. Jolanta Sahler.

Wann: 17. Juli 2015, 14:00 Uhr, Treffpunkt: VS Wolfers, Kostenbeitrag: € 5,00, mitzubringen: ein Taschenmesser.

Anmeldung: Kind mit einer erwachsenen Begleitperson am Markt-gemeindeamt Wolfers, Tel. 8255-10.

Stammtisch Pflegende Angehörige

Am **Mittwoch, 24. Juni 2015** findet um 19:00 Uhr der nächste Stammtisch für Pflegende Angehörige im kleinen Sitzungssaal am Markt-gemeindeamt Wolfers statt. Wir laden alle Interessierten herzlich dazu ein.

Faszination Faszien Teil 1

Das Faszien­ge­we­be, wel­ches ge­rade im Mit­tel­punkt der Me­di­zin steht, wurde lan­ge Zeit, zu­min­dest aus me­di­zi­ni­scher Sicht, ver­nach­läs­sig­te. Doch was ist die­ses Fas­zi­en­ge­we­be ge­nau?

Jeder von uns hat mit Sicher­heit schon ein­mal Fas­zi­en­ge­we­be in den Hän­den ge­hal­ten, be­zie­hungs­wei­se in der Kü­che be­ar­bei­tet. Fas­zi­en durch­zie­hen als feine, wei­ße Mar­morie­rung die Fleis­ch­stü­cke, die im­mer wie­der den Weg auf un­se­ren Kü­chentisch fin­den. In­ge­sam­te trägt je­der Mensch 18 bis 23 kg Bin­de­ge­we­be (=Fas­zie) mit sich. Fas­zi­en be­ste­hen zum größ­ten Teil aus den Ur­bau­stei­nen des Le­bens: Pro­tein und Was­ser (das Bin­de­ge­we­be spei­chert ein Vier­tel des ge­sam­ten Kör­per­was­ser). In wel­chem Ver­hält­nis die Fas­zi­en je­doch zu­sam­men­ge­baut sind, ent­scheidet die Funk­tion an der je­weiligen Kör­per­stel­le. Hier kommt der Aus­druck „Form fol­lows Func­tion“ (die Form fol­gt der Funk­tion) zur Gel­tung. Die Fas­zi­en durch­zie­hen un­se­ren ge­sam­ten Kör­per wie ein Spin­nen­netz, das mal fes­ter und mal locke­rer ver­knüpft ist. Die­ses Netz kann so­wohl dehn­bar als auch dicht, zug- und rei­ß­fest oder so­gar lose sein.

Auf das Wesent­liche re­du­ziert, kann man **vier Grund­funk­tionen** des Bin­de­ge­we­bes (fas­zia­len Ge­we­bes) he­raus­fil­tern:

- **Formen:** um­hül­len, pol­stern, schüt­zen, stüt­zen – wird meist im Bauch­raum be­nö­tigt.
- **Bewegen:** Kraft über­tra­gen und spei­chern – im Mus­kel- und Seh­nen­be­reich zu fin­den
- **Versorgen:** Stoff­wech­sel, Flüssig­keit­stran­sport, Nähr­stoffe zu­füh­ren

- **Kommunizieren:** Reize und In­for­ma­tionen emp­fan­gen und we­iter­leiten – in den Fas­zi­en fin­den sich eine Viel­zahl von Ner­ven­en­di­gun­gen.

Am be­ein­druc­ken­sten sind die enor­me Spei­cher­ka­pa­zi­tät der sich freiset­zen­den En­er­gie, welche bei der Leich­ti­gkeit eines Gazellen­sprun­ges sehr gut zu be­obach­ten ist, so­wie die An­pas­sungs­fä­hig­keit/ Mu­ta­tion­sfä­hig­keit der Fas­zi­en an neue Reize.

Das Krankheits­bil­de der Fas­zie aus physio­thera­peu­ti­scher Sicht:

Grundsätz­lich gibt es 4 For­men von Fas­zi­en­ge­we­ben und 6 dar­aus re­sul­tie­ren­de so­ge­nannte Fas­zi­en­dis­tor­sio­nen (Ver­for­mun­gen der Fas­zie). Die band­för­mi­gen, zylin­der­för­mi­gen, glat­ten und falt­för­mi­gen Fas­zi­en sind je nach Beanspru­chung in der je­weiligen Kör­per­re­gion zu fin­den.

Jede davon kann ihre ei­ge­nen me­chanischen Krankheits­bil­de auf­wei­sen, welche mit Schmer­zen und Be­we­gungs­ein­schrän­kun­gen ein­her­ge­hen. Wich­tig ist da­bei die Er­kennt­nis, dass je­de Struk­tu­rer­än­de­rung des fas­zia­len Ge­we­bes Aus­wir­kun­gen auf je­de an­dere Kör­per­re­gion ha­ben kann (Tense­grity Mo­del­l).

Durch ge­zielte man­ual­thera­peu­ti­sche Griff­e und Ma­ni­pu­la­tion­ste­ch­ni­ken, welche durch un­se­re aus­ge­bil­de­ten FDM (Fas­zi­en­dis­tor­sions­mo­del­l) – Therapeu­ten aus­ge­führt wer­den, wird je nach Fas­zi­en­dis­tor­sion die Schmer­zintensi­tät ver­ringert, der Be­we­gungs­um­fang und so­mit auch die Le­bens­qua­li­tät ent­scheidend er­höht.

Was Sie selbst für Ihre Fas­zi­en tun können:



- Sie selbst können in erster Linie viel WASSER trinken. Die Fas­zi­en be­nö­ti­gen Was­ser, um gleit­fä­hig und elas­tisch zu blei­ben und so­mit den all­täglich­en Be­las­tun­gen (wie etwa Scher-, Dehn- und Kom­pres­sions­kräf­ten) stand zu hal­ten. Eine Regel be­sa­gt pro Ki­lo­gramm Kör­per­ge­wicht 35 ml/Tag. Das be­deu­tet bei 80 kg Kör­per­ge­wicht wür­de es op­ti­mal sein 2,8 Liter Was­ser/Tag zu trinken.

- Sie können Ihre Fas­zi­en durch ge­zielte Be­we­gungs­ab­läu­fe, welche durch ge­schul­te Therapeu­ten ge­nau ange­lei­tet und kon­tro­lliert wer­den, allei­ne oder in Grup­pen­form trainieren.

- Sie können prophylaktisch durch be­stimmte Hilfs­mit­tel (Black­roll, Black Ball und Fas­zi­en­Stick), welche in un­se­rer Praxis je­derzeit griff­be­reit au­flie­gen auf die Ge­schmeidig­keit Ihrer Fas­zi­en ach­ten.

- Bei Schmer­z­zustän­den und/oder Be­we­gungs­ein­schrän­kun­gen welche mit fas­zia­lem Ge­we­be in Ver­bin­dung ge­bracht wer­den, suchen Sie einen spe­zia­li­sierten FDM-Therapeu­ten auf.

Exklusiv am Standort Wolf­ern, Kir­chen­platz 6, ist ein physio­thera­peu­ti­sches Be­ra­tungs­ser­vice ein­gerichtet, wo je­den Frei­tag von 7:30 bis 9:30 Uhr (aus­ge­nom­men Feiertage und Fen­stertage) ein Therapeu­te kos­tenlos zur Ver­fü­gung steht, um Fra­gen rund um Ge­sun­de­heitsthe­men zu be­ant­worten.

TERMINE

Dienstag, 02.06.2015

Vortragsabend Klarinette/Querflöte, Klassen: Petra Schönberger, Eva Baumann

18:30 Uhr LMS Wolforn
Veranstalter: Landesmusikschule

Donnerstag, 04.06.2015

ÖVP Frühschoppen

ca. 10:30 Uhr Marktplatz
Veranstalter: ÖVP Wolforn

Samstag, 06.06.2015

Bezirks-Wandertag Maria Neustift

Veranstalter: Seniorenbund

Human-Table-Soccer Turnier

10:00 Uhr Bauhof Wolforn

Veranstalter: SPÖ Wolforn

Theaterstadl

19:00 Uhr Mostheuriger Zauner
Veranstalter: Landjugend Wolforn

Sonntag, 07.06.2015

Theaterstadl

19:00 Uhr Mostheuriger Zauner
Veranstalter: Landjugend Wolforn

Donnerstag, 11.06.2015

Ausflug Vyssi Brod

07:00 Uhr Abfahrt GH Mayr
Veranstalter: Seniorenbund

Donnerstag, 11.06. bis 15.06.

5-Tagesausflug Ötztal - Tirol

Veranstalter: Pensionistenverband

Freitag, 12. und 13.06.2015

Burnoutprophylaxe für Frauen

Seminarraum Rutensteiner, Rosegerstr. 3

Freitag, 12.06.2015

28. Grillabend

18:00 Uhr FF Haus Wolforn
Veranstalter: FF Wolforn

Samstag, 13.06.2015

Gemütliche Radausfahrt

13:00 Uhr!!! Marktplatz
Veranstalter: Siedlerverein

Dienstag, 16.06.2015

Wallfahrt der kath. Frauenbewegung

Veranstalter: Kfb Wolforn

Freitag, 19.06.2015

Lesung im Obstgarten

19:00 Uhr Fam. Schillhuber/
Mayr in Hof
Veranstalter: ÖVP Frauen, Bäuerinnen, öffentl. Bücherei

Samstag, 20.06.2015

Bezirksmusikfest

18:00 Uhr Ternberg

Mittwoch, 24.06.2015

12. Ortsmeisterschaft

18:00 Uhr Asphaltstockplatz
Veranstalter: Sektion Stocksport

Kegeltraining

15:00 Uhr GH Bruckner
Veranstalter: Pensionistenverband

Stammtisch pflegende Angehörige

19:00 Uhr Marktgemeindeamt
Veranstalter: Gesunde Gemeinde

Donnerstag, 25.06.2015

12. Ortsmeisterschaft

18:00 Uhr Asphaltstockplatz
Veranstalter: Sektion Stocksport

Tanzen Seniorenbund

17:00 Uhr Raika Wolforn
Veranstalter: Seniorenbund

Abschlusskonzert Musikschule

18:00 Uhr LMS Wolforn
19:30 Uhr LMS Wolforn
Veranstalter: Landesmusikschule

Freitag, 26.06.2015

12. Ortsmeisterschaft

18:00 Uhr Asphaltstockplatz
Veranstalter: Sektion Stocksport

Schulfest

16:00 Uhr VS Wolforn
Veranstalter: Elternverein Wolforn

Operettenabend

18:00 Uhr Bad Hall
Veranstalter: Pensionistenverband

Samstag, 27.06.2015

12. Ortsmeisterschaft

18:00 Uhr Asphaltstockplatz
Veranstalter: Sektion Stocksport

Sommerfest

19:00 Uhr GH Neubauer
Veranstalter: Sparverein Wickendorf

Sonntag, 28.06.2015

Gemeinsame Feier der Ehejubiläen

10:30 Uhr Pfarrkirche Wolforn

Dienstag, 30.06.2015

Vortragsabend Klavier - Klavierklasse Luen Liang

18:00 Uhr LMS Wolforn
Veranstalter: Landesmusikschule

Gemeinderatssitzung

18:30 Uhr Marktgemeindeamt

Hausärztlicher Notdienst HÄND Juni 2015

Ordinationsdienst: 9:00 bis 12:00 Uhr und 17:00 bis 19:00 Uhr (keine Anmeldung erforderlich !!!), Hausärztlicher Notdienst Linz-Land - Tel. 0732/141

04.	Dr. Keiler Barbara	Asten, Erlenstraße 21	07224/66272
06.	Dr. Hockl Wolfgang	Enns, Sportplatzstraße 9	07223/82640
07.	Dr. Winkler Katharina	Enns, Sportplatzstraße 33	07223/82110
13.	Dr. Leutgöb Hubert	Enns, Lagerstraße 14a	07223/89000
14.	Dr. Prühlinger Roman	Niederneukirchen, Dorfplatz 26	07224/7044
20.	Dr. Hockl Wolfgang	Enns, Sportplatzstraße 9	07223/82640
21.	Dr. Sehic Jasmina	Kronstorf, Hauptstraße 51	07225/8498
27.	Dr. Leopold Strassmayr	St. Florian, Wienerstraße 2	07224/8909
28.	Dr. Tumphart Inge	Enns, Stiegengasse 12	07223/84391

Die Ordination von Gemeindefacharzt Dr. Reinhard Leeb ist von 8. bis 12. Juni wegen Urlaub geschlossen. Danke für Ihr Verständnis!

Unterwegs mit: Philipp Kreuzinger Rettungsanitäter und Einsatzlenker am Stützpunkt Steyr-Stadt

Einer der 350 Rettungsdienst-Mitarbeiter in Steyr ist Philipp Kreuzinger. Wie auch seine zukünftige Frau versieht der OP-Assistent dort seinen Dienst im Zeichen der Hilfsbereitschaft. „Ich bin aus der Freude am Umgang mit Menschen dabei“, erzählt er. „Ich möchte mit dieser sinnvollen Tätigkeit das Interesse am Helfen generell wecken und die Notwendigkeit näherbringen.“

Zum Roten Kreuz gekommen ist der 31-jährige durch einen sehr guten, leider mittlerweile verstorbenen Freund. Auch neben Frau und einjähriger Tochter lässt sich das Engagement im Alltag bewerkstelligen. Kreuzinger ist dadurch sogar Ausbilder bei der FF Wolfen geworden: „Ich habe fast immer das Gefühl, helfen zu können, und bin dadurch zum Ansprechpartner in vielen Belangen geworden.“

Übrigens: Die Ausbildung zum Sanitäter ist ab 17 Jahren möglich.

Die 100 Theorie- und 160 Praktikumsstunden im Rettungswagen können im Sommer-Intensivkurs innerhalb von drei Wochen und im Herbst wochentags am Abend absolviert werden. So ist etwas mehr Zeit für die Praxis verfügbar. Eigenverantwortlich im Rettungsdienst eingesetzt wird man ab Vollendung des 18. Lebensjahres. Die Mitarbeit beim Roten Kreuz garantiert außerdem hochwertige Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten wie etwa eine Führungskräfteausbildung.

Für alle Interessierten findet am 15. Juni 2015 ab 19:00 Uhr ein Informationsabend an der Bezirksstelle Steyr-Stadt statt.



Der Blutspendedienst vom Roten Kreuz für OÖ lädt Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION in der Marktgemeinde WOLFERN

Mittwoch, 10. Juni 2015 von 18:00 - 20:30 Uhr Gemeindeamt

Informationen zur Blutspende

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem Alter von 18 Jahren im Abstand von 8 Wochen. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der Sicherheit unserer Blutprodukte, als auch der Sicherheit der Blutspender. Bitte bringen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis oder Ihren Blutspendeausweis zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.
Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Einnahme von Blutdruckmedikamenten • „Fieberblase“ • offene Wunde, frische Verletzung • akute Allergie • Krankenstand und Kur <p>In den letzten 48 Stunden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME, Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc. <p>In den letzten 3 Tagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desensibilisierungsbehandlung (Allergien) <p>In den letzten 7 Tagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahnbehandlung • Zahnsteinentfernen | <p>In den letzten 4 Wochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt, Darminfektion, bzw. Durchfall, etc.) • Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, Schluckimpfung, BCG, etc. • Einnahme von Antibiotika, Schmerzmittel <p>In den letzten 2 Monaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeckenbiss <p>In den letzten 4 Monaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis • Magenspiegelung, Darmspiegelung • Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C <p>In den letzten 6 Monaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufenthalt in Malaria-gebieten |
|---|---|

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen Blutspende-Hotline: 0800/190190 bzw. per E-Mail wmb@o.rotekreuz.at zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im Internet unter www.rotekreuz.at/ooe erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit Ihrer Blutspende können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Spende Blut – Rette Leben!

Die landwirtschaftliche Fachschule Kleinraming lädt ein zum

3. ABSOLVENTENTAG Samstag, 20. Juni 2015 ab 10:30 Uhr

DREIJÄHRIGE FACHSCHULE LEBENS- UND ERLEBNISSCHULE ABENDSCHULE ERWACHSENE



VORTRAG mit GABRIELA NEDOMA

von 15.00 bis 16.30 Uhr

„Grüne Naturapotheke“

Frühling bei Hildegard von Bingen

- Kurzer theoretischer Teil
- Praktische Vorführung u. Naturkosmetik
- Rezepte und Kostproben

Freier Eintritt für Absolventen
Eintritt für schulfremde Personen: € 5,00

UfW: Fachschule Kleinraming, Mühlweg 5, 4442 Kleinraming
Telefon: 07252 30 739, Fax: 0732 720 256 739
E-Mail: wbf@klosteramtschule.at
web: www.ooe-fachschulen.at/kleinraming



Alte Tradition - immer wieder neu belebt



Das anfangs nicht gerade freundliche Wetter konnte weder die Landjugend Wolfen noch die Gäste vom traditionellen Maibaumaufstellen abhalten. Noch bei Regen wurde alles vorbereitet, dann aber hatte der Wettergott ein Einsehen. Mädchen und Burschen packten mit an und unter Beifall wurde das Prachtstück



händisch aufgestellt. Die kühlen Blonden waren zum Schluss wohlverdient! Danke, dass diese Tradition weiter lebt!

