



WOLFFERN^{ER}

Amtliche Mitteilung

KURIER

Ausgabe Mai 2015



M
A
I
B
A
U
M
A
U
F
S
T
E
L
L
E
N

1.

M
A
I

2
0
1
5

ab 10:00 Uhr
am Marktplatz



Sie finden im Kurier Mai 2015

| | |
|-----------------------------|----|
| Hunde Anmeldung | 4 |
| Haussammlung | |
| Zivilinvalidenverband | 4 |
| Müllentsorgung beim Nachbar | 4 |
| Kleinanzeigen | 4 |
| Ferienkinderbetreuung | 4 |
| | |
| „Nur keine Panik“ | 5 |
| Erlebnis Genusscamp | 5 |
| Abendschule - Infoabend | 5 |
| Marktlauf pausiert | 5 |
| In eigener Sache | 5 |
| Walk and talk | 5 |
| | |
| Info Laubholzbockkäfer | 6 |
| | |
| Waldbad öffnet wieder | 7 |
| Jobangebote | 7 |
| Marktstube neu | 7 |
| | |
| Gesunde Gemeinde, Vortrag | |
| Burnout | 8 |
| Burnoutprophylaxe | 8 |
| Kräuterstammtisch | 8 |
| Stammtisch pflegende | |
| Angehörige | 8 |
| | |
| Physioaktiv-Ratgeber | |
| Mit Freude laufen | 9 |
| | |
| Termine, Ärztedienst | 10 |
| | |
| Garten Trophy 2015 | 11 |
| Amateurfunkwettbewerb | |
| Im Radiomuseum | 11 |
| Über-drüber-Landpartie | 11 |
| | |
| Wunschkonzert und | |
| Theater Landjugend | 12 |
| | |
| FF Wolfern | |
| Tag der offenen Tür | 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 LJ Wolf-ern, Pfarre Maria Laah, Jagdhornbläser, MV Wolf-ern, Redaktionsschluss: Ausgabe Juni Freitag, 15. Mai 2015

Hui statt Pfui - Danke für die fleißigen Hände!



Mit großem Einsatz haben die Volksschulkinder am Freitag mit Unterstützung ihrer Lehrerinnen und einiger Eltern die Flächen rund um die Schule vom Müll befreit. Stolz präsentierten sie, was sie entdeckt haben. Sogar ein nigelnagelneuer funktionierender Verstärker wurde gefunden. Wer hat diesen vergessen?



Über 90 Wolfernerinnen und Wolferner, Privatpersonen, Vereins- und Organisationsmitglieder setzten dann am Samstag die Aktion fort. Gesammelt wurde vor allem entlang stark befahrener Straßen. Das Ergebnis war beachtlich und gleichzeitig aber auch erschreckend. Voll befüllt ist der LKW der Markt-gemeinde Wolf-ern mit achtlos weggeworfenen Red Bull Dosen, McDonalds Packungen, leeren Flaschen, Verpackungsmaterial Etc. Das Ergebnis stimmte so manchen der Helfer nachdenklich.

Danke für die großartige Unterstützung bei „Hui statt Pfui“!



Die Seite des Bürgermeisters

Liebe Wolfernerinnen,
liebe Wolferner!

Neues für Wolfern

Immer wieder wurde bei den Hausbankgesprächen im Bereich der Niederwolfernkreuzung ein 70 km/h Beschränkung gefordert und im Bereich der Kreuzung Oberwolforn wurde auf die gefährliche Situation für die Buskinder vor allem in der Früh beim Erreichen der Bushaltestelle hingewiesen. Diese beiden Punkte sind zum wiederholten Male von Verkehrsexperten besichtigt und jede Änderung ist abgelehnt worden.

Darum habe ich nach einer anderen Lösung gesucht und diese ist nun gefunden.

In der Gemeinderatssitzung am 21. April 2015 wurde dazu der Grundsatzbeschluss gefasst und die Vereinbarung für die Planungskosten mit dem Land OÖ abgeschlossen. So schnell als möglich soll ein neuer **Verbindungsweg von der Kreuzung Niederwolforn zur Kreuzung Oberwolforn** errichtet werden. Vor dem Trafo im Bereich der 70 km/h Beschränkung Schredl ist eine neue Bushaltestelle geplant und eine Querungshilfe soll am Nachmittag bei der Heimfahrt der Schüler das Queren der Straße erleichtern. Von der Landesstraßenverwaltung gibt es das Ok und vom Land Oberösterreich die Zusage zur Übernahme von 50% der Errichtungskosten. Mit den Grundbesitzern wurden bereits erste



Foto: Sabine Denk

Gespräche geführt. Die Grundeinlöseverhandlungen wird das Land OÖ durchführen. Im Zuge der Errichtung wird dann der Weg bis zum neuen Lagerhausgrundstück verlängert und damit ein lang geäußertes Wunsch vieler, die gerne zu Fuß oder mittels Rad das Angebot des Lagerhaus- bzw. Sparmarktes und der Marktstube in Anspruch nehmen wollen, erfüllt. Bereits für Mai habe ich die Zusage von Straßenmeister Resch, dass für die Errichtung des Weges Gratschotter von einer Landesbaustelle zur Weganlage überlassen wird. Ich freue mich, dass ich damit einen wertvollen Beitrag zur Sicherheit leisten kann.

Ebenfalls beschlossen wurde der **Finanzierungsplan für das FF Haus und das Musikheim Losensteinleiten**. Für die kalkulierten Baukosten von € 1.062.000,00 und für den erforderlichen Grundkauf und die Errichtung einer neuen Zufahrt ist es gelungen, beim Land OÖ Bedarfszuweisungsmittel in Höhe von € 700.000,00 auszuhandeln - darüber freue ich mich besonders, da es sich um einen Zuschuss von fast 63 % handelt und üblicherweise eine 50:50 Finanzierung gehandhabt wird.

Der Kaufvertrag mit Familie Stau-

dingler wurde beschlossen.

Damit sind auch für dieses Vorhaben weitere wichtige Schritte gesetzt worden.

Energie und der Umgang damit ist ein wichtiges Thema für die Zukunft, darum werden jetzt von der Firma Energy arranging e.U. aus Wolforn die gemeindeeigenen Anlagen und Gebäude überprüft um mögliche **Einsparungspotentiale** zu ermitteln.

Ein hoher Kostenfaktor im Gemeindebudget ist auch immer wieder die **Straßenbeleuchtung**. In den kommenden Wochen werden die bestehenden Lichtpunkte und Anlagen analysiert und katalogisiert. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind dann Basis für die weitere Vorgangsweise.

Bundesauszeichnung verliehen



Mit 26.2.2015 hat Bundespräsident Fischer Herrn Helmut Angerer anlässlich seiner Pensionierung für seinen Einsatz und sein Engagement das Silberne Verdienstzeichen der Republik Österreich verliehen.

Lieber Helmut, ich gratuliere Dir sehr herzlich zu dieser besonderen Auszeichnung und wünsche Dir für Deinen Ruhestand alles Gute und viel Freude mit Deinen Hobbys.

Der Bürgermeister

Hundeanmeldung



Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass Hunde, die älter als 12 Wochen sind, am Marktgemeindeamt Wolfers angemeldet werden müssen. Für diese Anmeldung ist Folgendes mitzubringen:

- Name, Adresse, Geburtsdatum und Geburtsort des Hundehalters,
- Rufname, Rasse, Farbe, Geschlecht, Chipnummer und Wurfdatum (-jahr) des Hundes,
- der für das Halten eines Hundes erforderliche Sachkundenachweis,
- der Nachweis einer Haftpflichtversicherung über mindestens 725.000 Euro,
- Name und Adresse des Vorbesitzers.

Haussammlungen 2015



Bis Ende Juli 2015 wird in einigen Regionen in Oberösterreich vom OÖ Zivil-Invalidenverband eine Haussammlung durchgeführt. Auch in Wolfers sind Sammler/innen unterwegs. Die Sammlung wurde vom Land OÖ genehmigt. Der Erlös aus der Sammlung dient zur Finanzierung für verschiedenste Aktivitäten der Mitglieder mit Behinderung, zur Anschaffung von Hilfsmitteln oder zur Unterstützung bei Umbauten für barrierefreie Wohnungen.

Müllentsorgung beim Nachbar

Wiederholt erreichen uns Meldungen, dass Müll auf dem Grundstück eines angrenzenden Nachbarn entsorgt.

Wir weisen darauf hin, dass dies zu Anzeigen berechtigt und Strafen der BH Steyr-Land für widerrechtliches Ablagern verhängt werden können.

Die Restmüll- und die Biotonne, das ASZ Wolfers und die Kompostieranlage bieten Ihnen Platz für alle Sorten Ihres Mülls.

Kleinanzeigen

Privatverkauf

Einfamilienhaus, Wolfers Ort, Bj. 1952/53, gesamte Gfl. 1001 m², Wfl. 65m², Keller 65 m² (inkl Garage) Ölheizung, Dachboden im Haus ausbaufähig, Nebengebäude (Garage) mit Dachboden großer Garten mit Obstbaumbestand
Preis auf Anfrage, 0676/6079550
Frau Puchegger.

Wohnung zu vermieten

Größe: 65 m², ruhige Lage - Wolfers nahe Wickendorf,
Vorraum, Küche, Speis, Wohn- und Esszimmer, Schlafzimmer, Bad und WC, SAT- Internetanschluss, 2 Autoabstellplätze, Tel. Nr. 0676/88 680 708.

Ferienkinderbetreuung - Lösung für alle Fälle

Auch heuer wurde von der Marktgemeinde Wolfers wieder eine Umfrage zum Bedarf einer Kinderbetreuung in den Sommerferien durchgeführt.

Da das Interesse so gering war, (es haben lediglich vier Eltern für einige wenige Tage den Bedarf angemeldet), muss mitgeteilt werden, dass keine Sommerferienkinderbetreuung in Wolfers stattfindet.

Für jene Eltern, die trotz allem kurzfristig einen Betreuungsplatz brauchen, wurde mit dem KEC (Kinder Erlebnis Club) Sierning, Herrn Erwin Wolfschwenger, dem Obmann des Familienbundes Sierning, Kontakt aufgenommen und

angefragt, ob auch heuer wieder die Anmeldung für Wolferner möglich ist. Dies wurde bestätigt!

Was ist KEC?

KEC - Kinder Erlebnis Club bietet für Kinder von 4-12 Jahren aus Sierning und den umliegenden Gemeinden eine wertvolle erlebnisorientierte Ferienbetreuung.

Die Kinder können tageweise, dem individuellen Bedarf entsprechend, angemeldet werden.

Der KEC Kinder Erlebnis Club wird vom Familienbund Sierning in Kooperation mit dem Familienbund Oberösterreich veranstaltet.



Öffnungszeiten: 7:00 bis 17:30 Uhr
Kernzeiten: 8:30 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr

Mitzubringen: Vormittagsjause, Hausschuhe, Badezeug, Handtuch, wetterfeste Kleidung, Kapperl.

Kontakt:

E-Mail: kec-sierning@gmx.at

KEC-Info-Hotline: 0676/9050400.

„Nur keine Panik“

das ist „nur“ der Titel des Konzertes der LMS Garsten am **Samstag, 30. Mai 2015** um 20:00 Uhr in der Pfarrkirche Wolf fern.

Panflöte, Akkordeon und Tanz werden Sie sicher nicht in Panik versetzen sondern mit toller Musik verwöhnen.

Genießen Sie einen wunderbaren Abend in einer besonderen Ambiente mit ausdrucksstarker Musik der Klassen Marina Landerl, Roman Prüller, Sandra Hofstätter.



Erlebnis-Genusscamp
"Tischlein deck dich"
in der Fachschule Kleinraming

Termin:
Dienstag, 1. September 2015 bis
Mittwoch, 2. September 2015

Für Kinder und Jugendliche (10 bis 14 Jahre)
Kosten: € 42,00 (+ € 13,00 für Übernachtung)

Anmeldung:
LWBFS Kleinraming
Mühlenweg 6
4442 Kleinraming
Tel.: 07252/30739
mailto:lwbf-kleinraming.post@ooe.gv.at

In eigener Sache

Am **Freitag, 22. Mai 2015**, ist das Marktgemeindefest am **Freitag, 5. Juni 2015** ganztägig geschlossen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Marktlauf pausiert

Heuer wird am Samstag vor dem Markt fest erstmals kein Marktlauf stattfinden, weil am Freitag eine „Lange Nacht der Firmen“ geplant ist“

Letztes Mal walk and talk

oder hatsch'n und ratsch'n am **Donnerstag, 7. Mai 2015** mit Treffpunkt um 18:30 Uhr am Marktplatz Wolf fern und Abschluss im Dank's. Es können gerne noch weitere Termine vereinbart werden.

Abendschule für Erwachsene

Schuljahr 2015/16

- > Konzentrierte Wissensvermittlung über moderne ökologische Hauswirtschaft
- > Alternativer Weg zum Facharbeiter
- > 500 Unterrichtsstunden
- > 2 Abende pro Woche (Theorie)
- > Praktischer Unterricht: FR & SA jew. 4 Stunden

DREIJAHRIGE FACHSCHULE LEBENS- UND ERLEBNISCHULE ABENDSCHULE ERWACHSENE



LWBFS Kleinraming/Steyr

Mühlenweg 6, 4442 Kleinraming
07252/30739, www.ooe-fachschulen.at/kleinraming



Info-Abend

11. Mai 2015 19:30 Uhr

INFORMATIONSBEND

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.

Informationsabend (FSB Linz 17): Mi, 06.05.2015, 18.00 Uhr
Petrimum, 4040 Linz, Petrinumstraße 12

Aufnahmeverfahren: Donnerstag, 18.06.2015
(genaue Terminvergabe erfolgt vor Ort)

Lehrgangsbeginn: Dienstag, 22.09.2015, 8:30 – 17:30 Uhr

Bewerbungen werden jederzeit gerne entgegengenommen unter abs.post@ooe.gv.at

Ausbildungsdauer: 2 Jahre
(3 - 4 Schultage / Woche)

4040 Linz, Petrinumstraße 12 / 2. Stock, Tel: +43 (0)732 / 73 16 94, Fax: +43 (0)732 / 77 20 - 25 89 99
e-mail: abs.post@ooe.gv.at, www.altenbetreuungsschule.at

Altenbetreuungsschule des Landes OÖ
Bildungseinrichtung für Berufe in der Altenarbeit



Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns über Ihr Kommen !

ASIATISCHER

LAUBHOLZBOCKKÄFER



LAND

OBERÖSTERREICH



Foto: BFW

Baumschädling bedroht heimische Laubhölzer!

Der Asiatische Laubholzbockkäfer (ALB) ist ein gefährlicher Laubholzschädling, der trotz entsprechender Importkontrollen auch bei uns in Europa immer wieder mit unzureichend behandeltem Verpackungsholz, insbesondere mit Steinlieferungen aus dem südostasiatischen Raum, eingeschleppt wird.

Bei uns befallt er nahezu alle heimischen Laubgehölze. Bei starkem Befall bringt er gesunde Bäume innerhalb weniger Jahre zum Absterben. In der EU gilt daher der für unsere Laubgehölze äußerst gefährliche ALB als **Quarantäneschädling**, der zwingend zu bekämpfen ist.

Da in Oberösterreich schon drei Mal ein Befall durch den ALB festgestellt wurde, soll nun die weitere Ausbreitung durch eine gezielte Suche verhindert werden.

Die Behörden sind dazu auf die Mithilfe der Bevölkerung angewiesen.

SO KÖNNEN SIE HELFEN

Überprüfen Sie, ob Laubgehölze (Bäume und Sträucher) auf Ihrem Grundstück befallen sind:

Erkennungsmerkmale

- nur frisches Laubholz (bevorzugt **Ahorn, Roßkastanien, Weiden und Pappeln**) mit einem Durchmesser ab 2 - 3 cm werden befallen
- kreisrunde Ausbohrlöcher Durchmesser 1 - 1,5 cm, Bohrspäne, Larvenfraßgänge, Larven
- Käfer 20 - 35 mm groß, glänzend schwarz, ca. 20 unregelmäßig verteilte weiße Flecken auf den Flügeldecken, schwarze Fühler mit 1,5 bis 2,5-facher Körperlänge

Nähere Infos im Internet unter:

www.land-oberoesterreich.gv.at unter Themen

> Land- und Forstwirtschaft > Forstdienst > Forstschutz

BITTE MELDEN

Bei Verdacht bitte rasch **Meldung an das Gemeindeamt** (das die Meldung umgehend der zuständigen Bezirksforstinspektion der Bezirkshauptmannschaft zur Abklärung weiterleitet).

Jeder Verdachtsmeldung wird nachgegangen und jeder Verdacht wird abgeklärt.

Je früher ein Befall erkannt wird, desto wirksamer, rascher und effizienter sind die Bekämpfungs- und Ausrottungsmaßnahmen.



sucht neue Mitarbeiter/innen

1. Metallbauabteilung in der Metallverformung

- Tätigkeit: Kleinteile biegen und verformen auf CNC Biegemaschinen (z.B. Fabrikat Trumpf),
 - Voraussetzung: zuverlässig, ordentliches und genaues Arbeiten bzw. Teamfähigkeit. Ausgezeichnete Deutschkenntnisse sind ebenfalls Voraussetzung!
 - Einstiegslohn: 12,20 Euro/Std.
- zum sofortigen Eintritt.**

2. Elektroinstallationstechniker/innen Lehrling

- Tätigkeit: für unsere Abteilung Schaltschrankbau bzw. Betriebsinstallation und Instandhaltung
 - Voraussetzung: zuverlässig, ordentliches und genaues Arbeiten bzw. Teamfähigkeit und in den Fächern „Mathematik“ und „technisches Werken“ mindestens eine befriedigende Beurteilung.
 - Lehrlingsentschädigung: nach Kollektiv
- Eintritt August 2015.**

Arbeitszeiten: Mo. – Do. 7:00 – 16:00 Uhr, Fr. 7:00 – 12:15 Uhr

jeweils vormittags ¼ Std. u. mittags ½ Std. Pause.

Auskünfte bei Firma Mehler, Tel. 07253/8225.

öffnet mit neuem Pächter

Ab 1. Mai 2015 ist das Wolforn Waldbad wieder geöffnet. Stefan Langbauer aus Steyr ist der neue Pächter. In vielen Arbeitsstunden hat er die Anlage bereits auf Vordermann gebracht. Jetzt freut er sich auf viele Bade- und Buffetgäste.



Neu sind die Menüs an den Wochenenden. Es gibt bereits Menüvorschläge:
Fr. 8.5. Waldbad Grillteller mit Pommes & Salat
Sa. 9.5. Spagetti Bolognese & Salat...
So. 10.5. Schweinsbraten mit Knödel & Krautsalat
Fr. 15.5. Haschee Knödel mit Kartoffel & Sauerkraut
... zum Menüpreis von € 6,50 mit Nachspeise!

Weitere Informationen und die Eintrittspreise finden Sie auf www.wolforn.at. Saisonkarten sind ab sofort am Marktgemeindeamt Wolforn erhältlich.

Für den Fortbestand unseres Waldbades ist guter Besuch ganz besonders wichtig (OÖN-Bericht vom 18.4. - Bäderschließungen).



Tiefkühlkost Weinbergmaier ist ein seit Jahren erfolgreiches und expandierendes Unternehmen, welches typisch österreichische Spezialitäten produziert.

Zur Verstärkung unseres Teams in Wolforn suchen wir zum sofortigen Eintritt

Maschinenführer Verpackung / Stellvertretung Verpackungsleitung

Unsere Anforderungen:

- Handwerkliches Geschick, grundsätzliches technisches Interesse
- EDV-Kenntnisse
- Idealerweise Erfahrung in der Lebensmittelbranche
- Verantwortungsbewusstes, flinkes Arbeiten
- Körperliche Belastbarkeit
- Teamfähigkeit und überblickende Arbeitsweise
- Deutsch in Wort und Schrift

Ihre Aufgaben:

- Verpackung von Tiefkühlprodukten
- Bedienung der Verpackungsanlagen
- Arbeitsvorbereitung, Maschinen- und Personaleinteilung

Für diese Position ist ein Gehalt von € 2.000 brutto vorgesehen. In Abhängigkeit von Ihrem Einsatzgebiet besteht Bereitschaft zur Überzahlung. Außerdem fördern wir die Stärken und Talente unserer Mitarbeiter/innen durch kontinuierliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen.

Ergreifen Sie die Gelegenheit, in einem innovativen Unternehmen eine abwechslungsreiche Tätigkeit wahrzunehmen.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an Tiefkühlkost Weinbergmaier GmbH, zH Frau Karin Hinterleitner, Leopold-Werndl-Straße 1, 4493 Wolforn oder an karin.hinterleitner@weinbergmaier.at.

WEINBERGMAIER ist ein Unternehmen der VIVATIS Holding AG

Marktstube - neu



Petra und Thomas Schalk führen seit Jänner 2015 die Marktstube als gutbürgerliches Restaurant-Cafe.

Neben einer gut sortierten Speisekarte gibt es auch täglich ein Mittagsgeschicht. Die Mehlspeisen sind überwiegend selbst produziert oder werden von einem regionalen Konditor gefertigt.

Das Lokal verfügt über 100 Sitzplätze im Restaurant, 1 Stüberl mit 50 Sitzplätzen, 1 großen Barbereich, wo auch geraucht werden darf und einen schönen schattigen Gastgarten.

Geöffnet ist: Mo - Fr von 09:00 bis 20:00 Uhr
Sa von 09:00 bis 14:00 Uhr

Im Mai haben Sie auch am 1. Mai und zu Pfingsten die Möglichkeit, in der Marktstube Gast zu sein.

Die neuen Pächter freuen sich auf Ihren Besuch!



Vortrag
„Burnout“
am
Donnerstag, 7. Mai 2015
19:30 Uhr
am
Marktgemeindeamt Wolfern

Referent: Prim. Dr. Wolfgang Brandmayr

Burnout hat viele Gesichter! Jung und Alt,
Mann oder Frau – jeder kann betroffen sein!

Nutzen Sie die Gelegenheit zur Information!
Eintritt frei!



„Trotz über 40-jähriger Forschung zum Thema Burnout sind noch viele Fragen offen. Ist es eine psychiatrische Diagnose? Gibt es spezifische Behandlungsangebote und wo?“

Prim. Dr. Brandmayr schafft im Rahmen dieses Vortrags mehr Klarheit zu diesem sehr viel diskutierten Thema. Er geht insbesondere auf körperliche und seelische Zusammenhänge aus der Stressforschung ein. Das Thema wird aufgrund der aktuell vorhandenen Leistungsorientierung in der Gesellschaft erörtert.



Prim. Dr. Brandmayr bringt sehr viel klinische Erfahrung mit und freut sich auf die Fragen aus dem Publikum.“

Nützen Sie die Gelegenheit, Ihrer Gesundheit zuliebe!

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 Wolfern

Kosten: € 150,00 (Imbisse und Getränke inkludiert).

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)



Kräuterstammtisch am 19.5.2015

Gesund mit grünen Smoothies

Um 18:00 Uhr geht's los. Zuerst werden Kräuter gesammelt und dann die grünen Smoothies zubereitet.

Kräuterpädagogin Jolanta Sahler weiß wie man diesen Zaubertrank mixt und welche Wirkung er hat. Sie freut sich auf viele Besucher!



Anmeldung am Marktgemeindeamt. Bitte einen Korb für die Kräuter, ein gutes Messer und ein Trinkglas mitbringen.

Stammtisch Pflegende Angehörige

Der nächste Stammtisch für Pflegende Angehörige mit DGKS Marianne Wimmer findet am Mittwoch, 27. Mai 2015 um 19:00 Uhr am Marktgemeindeamt Wolfern im kleinen Sitzungssaal statt. In einer netten Runde werden Erfahrungen und Tipps aus dem Bereich der Pflege ausgetauscht. Alle Interessierten und Betroffenen sind herzlich dazu eingeladen.

Physio Aktiv Ratgeber – mit Freude Laufen

Endlich ist er da, der Frühling. Nicht nur astronomisch sondern auch mit wärmeren Temperaturen. Jetzt ist für viele die Zeit gekommen, die Laufschuhe aus dem Regal zu holen und wieder auf die Strecke zu gehen. Einige bekommen mit den Frühlingsgefühlen vielleicht auch den Ehrgeiz mit dem Laufen zu beginnen.

Damit der Start nach der Winterpause oder der Neueinstieg auch reibungslos funktionieren, hier einige Tipps, um beim Laufen verletzungs- und überlastungsfrei zu bleiben und Spaß zu haben.

Der Laufstil - wie soll ich laufen? Fersen-, Mittelfuß- oder Vorfußlauf???

Im Grunde gibt es keinen Laufstil, der als falsch bezeichnet werden kann. Ob man über die Ferse abrollt oder auf dem Vorfuß läuft, hängt im Wesentlichen von der Laufgeschwindigkeit ab. Die meisten Läufer landen auf der Ferse und rollen über den ganzen Fuß ab, weil sie in langsamem und gemäßigtem Tempo unterwegs sind. Mit steigendem Tempo wird sich die Landung zum Mittelfuß bzw. zum Vorfuß verlagern. Variationen im Lauftempo gehören zum Training, das bringt Abwechslung und verringert das Risiko von Überlastungen.

Lauftechnik

Nicht nur der Fußaufsatz spielt beim Laufen eine wichtige Rolle. Auch eine gute Streckung der Hüfte, ein stabiles Becken, ein aufgerichteter Oberkörper und ein gut abgestimmter Armschwung kennzeichnen eine gute Lauftechnik. Um das zu erreichen sollten regelmäßig Übungen aus der Laufschule (auch Lauf-ABC) eingebaut



werden. Dabei ist auf eine exakte Ausführung der Übungen zu achten. Zum Erlernen dieser Übungen empfehlen wir die Teilnahme an einem Workshop oder Lauftreff.

Trainingsplanung:

Am Beginn einer Laufsaison oder Laufkarriere sollten die Laufeinheiten ruhig etwas kürzer und langsamer ausfallen. Bei Anfängern bietet es sich an, kurze Laufintervalle in eine „Gehrunde“ einzubauen. Mit der Zeit werden die Laufabschnitte immer länger und die Gehzeiten verkürzt bis zum Dauerlauf. Je nach Zielsetzung sollten der Umfang und die Intensität des Lauftrainings bestimmt werden. Im Training werden verschiedene Belastungsformen angewandt, um eine Gleichförmigkeit des Trainings zu vermeiden (z.B.: Dauerläufe, Fahrtenspiele und Intervalle). Ebenso wichtig wie das Laufen selbst ist die Einhaltung der Regenerationszeiten. Im Idealfall lässt man sich nach einem Test (Laufbandergometrie) einen Trainingsplan vom Experten erstellen.

Streckenwahl:

Auch bei der Wahl der Laufstrecken sollte die Abwechslung nicht fehlen. Jeder Läufer sollte sich verschiedene Runden suchen. Dabei

darf auch der Untergrund wechseln, also nicht nur auf Asphalt laufen, sondern auch Wald- und Schotterwege nehmen.

Aufwärmen und Regeneration:

Nach dem Einlaufen (5-10 Min.) sollten einige Übungen aus der Laufschule eingebaut werden um die entsprechende Beweglichkeit und Stabilität, die benötigt wird, zu gewährleisten.

Am Ende des Trainings steht das Auslaufen oder Ausgehen, Lockerungsübungen und leichte Dehnung der Beinmuskulatur.

Ausgleichstraining:

Zur Verbesserung der Stabilität und der Beweglichkeit empfiehlt es sich ca. 1-2x/Woche Stabilisations- und Kräftigungsübungen, sowie ein Beweglichkeitstraining (zB Yoga) einzubauen.

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

Termine

Freitag, 01.05.2015

Maiausfahrt

Veranstalter: MV Losensteinleiten

Maibaum aufstellen

10:00 Uhr Marktplatz Wolfern

Veranstalter: Landjugend Wolfern

Maibaum aufstellen

16:00 Uhr GH Neubauer

Veranstalter: Sparverein Wickendorf

Sonntag, 03.05.2015

Florianimesse

Veranstalter: beide Feuerwehren

Dienstag, 05.05.2015

Mutter- und Vätertagsfeier

GH Neubauer

Veranstalter: Pensionistenverband

Mittwoch, 06.05.-13.05.2015

Frühjahrestreffen Spanien, Murcia

Veranstalter: Pensionistenverband

Donnerstag, 07.05.2015

Muttertagsfeier mit hl. Messe

Pfarrk. Maria Laah und GH Bruckner

Veranstalter: Seniorenbund

Vortrag - Burnout

19:30 Uhr Marktgemeindeamt

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

Freitag, 08.05.2015

Kabarett Oberlehner

20:00 Uhr Pfarrheim Wolfern

Veranstalter: Union SV Wolfern

Samstag, 09.05.2015

Tag der offenen Tür

10:00 bis 14:00 Uhr

Veranstalter: FF Wolfern

Wunschkonzert

20:00 Uhr GH Faderl

Veranstalter: MV Wolfern

Sonntag, 10.05.2015

Erstkommunion Maria Laah

Pfarre Maria Laah

Guglhupfsonntag

Marktplatz Wolfern

Veranstalter: Goldhauben- und

Trachtengruppe

Donnerstag, 14.05.2015

Erstkommunion

Pfarre Wolfern

Dienstag, 19.05.2015

Kräuterstammtisch

18:00 Uhr VS Wolfern

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

Donnerstag, 21.05.2015

Wallfahrt Baumgartenberg -

Binderalm

08:00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbund

Montag, 25.05.2015

Über-drüber-Landpartie

13:00 Uhr Losensteinleiten

Veranstalter: Marktgemeinde

Mittwoch, 27.05.2015

Stammtisch Pflegende Angehörige

19:00 Uhr Marktgemeindeamt

Veranstalter: Gesunde Gemeinde

Kegeltraining

15:00 Uhr GH Bruckner

Veranstalter: Pensionistenverband

Donnerstag, 28.05.2015

Radltag

13:00 Uhr Treffp. Kirchenplatz

Veranstalter: Seniorenbund

Tanzen

17:00 Uhr Raiba Wolfern

Veranstalter: Seniorenbund

Samstag, 30.05.2015

Ausflug nach Wilhelmsburg

Veranstalter: ÖVP Frauen/Gold-

haubengruppe

Nur keine Panik, Konzert mit Panflöte, Akkordeon und Tanz

20:00 Uhr Pfarrkirche Wolfern

Veranstalter: LMS Wolfern

Hausärztlicher Notdienst HÄND Mai 2015

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

| | | | |
|-----|--------------------------|-------------------------------|--------------|
| 01. | Dr. Auzinger Raimund | Dietach, Kirchenplatz 16 | 07252/38840 |
| 02. | Dr. Baumgartner Johannes | St. Florian, Linzer Straße 15 | 07224/8668 |
| 03. | Dr. Dobretzberger Stefan | Hofkirchen, Thannstr. 2/2 | 07225/61946 |
| 09. | Dr. Schöninger Harald | Enns, Kristein 43 | 07223/82467 |
| 10. | Dr. Strassmayr Leopold | St. Florian, Wienerstraße 2 | 07224/8909 |
| 14. | Dr. Tumphart Inge | Enns, Stiegengasse 12 | 07223/84391 |
| 16. | Dr. Winkler Katharina | Enns, Sportplatzstraße 33 | 07223/82110 |
| 17. | Dr. Auzinger Raimund | Dietach, Kirchenplatz 16 | 07252/38840 |
| 23. | Dr. Leeb Reinhard | Wolforn, Kirchenplatz 9 | 07253/8253 0 |
| 24. | Dr. Leeb Reinhard | Wolforn, Kirchenplatz 9 | 07253/8253 0 |
| 25. | Dr. Leeb Reinhard | Wolforn, Kirchenplatz 9 | 07253/8253 0 |
| 30. | Dr. Freynhofer Ulrike | Kronstorf, Dammstr. 5 | 07223/84887 |
| 31. | Dr. Bichler Christina | Asten, Olivenweg 12 | 07224/66120 |

Zahnärzte

| | |
|------------|-------------------|
| 01.05.2015 | Dr. Neuhauser |
| 03.05.2015 | 07355/76750 |
| 09.05.2015 | Dr. Ebert |
| 10.05.2015 | 07355/6577 |
| 14.05.2015 | Dr. Monsberger |
| 17.05.2015 | 07254/7300 |
| 23.05.2015 | Dr. Scharnreitner |
| 25.05.2015 | 07255/4329 |
| 30.05.2015 | Dr. Frey |
| 31.05.2015 | 07258/2649 |

Die Garten Trophy 2015

Auch heuer gibt es sie wieder, die Garten Trophy. Und die Gemeinden des Bezirkes Steyr-Land sind eingeladen daran teilzunehmen. Wie funktioniert das?

Sie schicken einfach 5 bis 10 Fotos von 2015 zu einer der Bewertungskategorien per Post (OÖ Garten Trophy, Landwirtschaftskammer Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz oder per Mail an gartentrophy@lk-ooe.at) ein und schon können Sie gewinnen. Anmeldeschluss ist der 30. Juni 2015. Folgende Kategorien werden bewertet:



Das schönste Wohnhaus



Das schönste Bauernhaus



Der schönste Gemüsegarten



Der schönste Garten

1. Mai - österr. Amateurfunkwettbewerb in Wolfern

Für alle technisch Interessierten ein tolles Angebot des Radiomuseums Wolfern - Sie können die Entwicklung der Funktechnik am Beispiel von Rundfunkgeräten aus allen Epochen verfolgen.

Ein besonderer Höhepunkt: Am 1. Mai ist im Radiomuseum Wolfern eine Amateurfunkstation aufgebaut und nimmt an einem österreichischen Funkwettbewerb teil.

Die Amateurfunkstationen treten in Kontakt mit Staatsfunkstellen wie Innenministerium, Bundesheer und Rettungsdiensten, um das Zusammenspiel der „offiziellen“ Funkdienste mit dem Amateurfunk zu überprüfen. Zwischen 10:00 und 16:00 Uhr werden in Wolfern erfahrene Funkamateure an den Funkgeräten sitzen. Natürlich werden alle Fragen zur Funk-



technik im Allgemeinen und zum Amateurfunk im Besonderen gerne beantwortet. Sie haben Gelegenheit einen Einblick in ein interessantes Hobby zu gewinnen, das neben der Möglichkeit Freunde in der ganzen Welt zu finden auch einen Nutzen für uns alle bringt. Gleichzeitig wird in einer Sonderausstellung die Geschichte des Polizeifunks präsentiert.



Die Marktgemeinde Wolfern lädt Sie herzlich ein zum

RADWANDERTAG am Pfingstmontag, 25. Mai 2015

Programm

13:00 Uhr **Abfahrt** am Ortsplatz Losensteinleiten. Über Wickendorf fahren wir zum Ortsplatz Wolfern.

13:30 Uhr Kurze Pause bzw. Treffpunkt für weitere Teilnehmer am Ortsplatz in Wolfern. Die Route führt weiter über hügeliges Gelände auf Teilen der Route Ost der Über-drüber-Landpartie (Richtung Gleink) zum gemeinsamen Treffpunkt nach Sierning.

ca. 15 Uhr Eintreffen beim Ziel am Marktplatz in Sierning.
Rad-Ausstellung der Fa. Hackl

Als EGEM-Gemeinde haben wir für Sie ein spezielles Angebot: Für die Über-drüber-Landpartie wurden mit der Fa. E-Mobility spezielle Mietpreise für E-Bikes vereinbart (E-Citybike-Sonderpreis € 15,-, E-Mountainbike-Sonderpreis € 20,-) Anmeldungen direkt bei E-MOBILITY (0676/5646261). Die Fahrräder werden rechtzeitig beim Start sein.



Selbstverständlich erhalten auch heuer wieder alle Teilnehmer aus Wolfern einen Gutschein für ein Getränk, gespendet von der Marktgemeinde Wolfern.

Wir laden alle noch einmal sehr herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam zu radeln und freuen uns bereits jetzt auf einen gemütlichen „Über-drüber“ Nachmittag.

Karl Mayr
Bürgermeister



Musikkapelle Wolfern lädt ein

Die Gesunde Gemeinde Wolfern freut sich, dass das Projekt „Behindert über das Jahr der Behinderten hinaus“ nicht vergessen wird. Immer wieder gibt es Einladungen von Vereinen für die Menschen mit Beeinträchtigungen in Wolfern. Im Mai sind dies folgende Veranstaltungen:

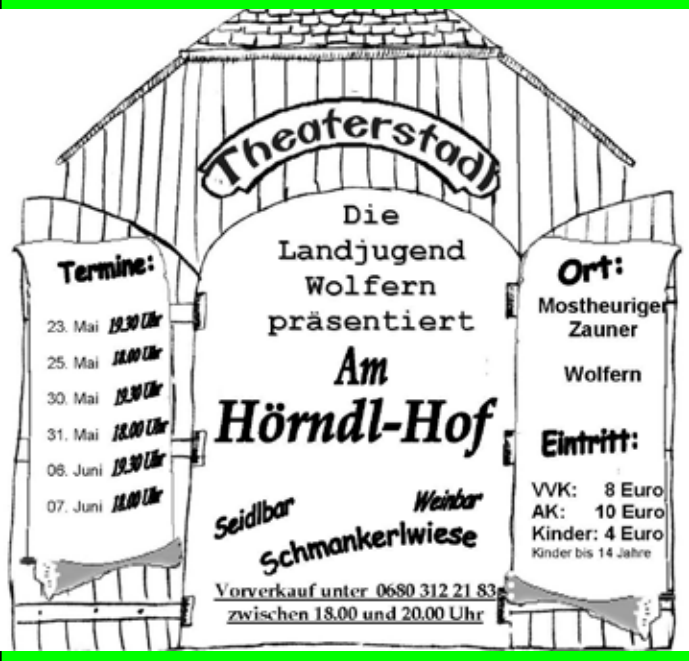
**45. Wunschkonzert
am Samstag, 9. Mai 2015
um 20:00 Uhr
im Gasthaus Faderl**

Die Musikkapellen Wolfern und Katsdorf und die Jugendkapelle Wolfern gestalten gemeinsam einen musikalischen Genuss für Sie. Von der „Böhmischen Polka“ bis zu „Tom Jones“ bunt ist das Programm und damit auch die Musik.

Die Musikerinnen und Musiker freuen sich auf Ihren Besuch und einen beschwingten gemeinsamen Abend.



Dann lädt die Landjugend ein zum



Tag der offenen Tür Sa. 9 Mai 2015 Feuerwehr Wolfern



13:00 Schauübung

10:00 - 14:00

Was wollten Sie schon immer über die Feuerwehr wissen?

Feuerwehrjugend?

Feuerlöscher oder Löschdecke?

Geschichte der Feuerwehr

Aufgaben?

Wir bieten Antworten auf diese Fragen

Feuerlöscher Überprüfung

Fahrzeug- und Geräteführung

Speis und Trank

Kinderunterhaltung

Infostand Feuerwehrjugend