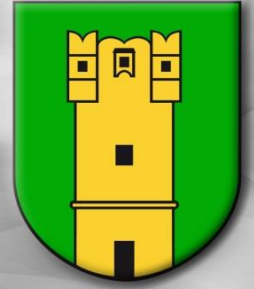


# Arbing

Die Gemeindezeitung.



**WIR SAGEN DANKE!**

[www.arbing.at](http://www.arbing.at)



**Alois Pointner**  
**40 Jahre im Dienst der Gemeinde Arbing**

## Liebe Arbingerinnen und Arbinger!



Am 26. September 2021 stehen neben der Landtagswahl, die Gemeinderatswahl und die Bürgermeister/innenwahl an. Die Karten werden neu gemischt und der Gemeinderat wird sich neu zusammensetzen. Ich möchte Sie bereits jetzt einladen, von Ihrem Stimmrecht Gebrauch zu machen und dieses wichtige Instrument der Demokratie aktiv zu nutzen. Bestimmen Sie mit, wer Ihre Interessen in der nächsten Periode vertreten soll.

Die Wahlinformationskarten werden voraussichtlich Ende August, spätestens Anfang September an alle Wahlberechtigten per Post zugesendet. Diese Unterlagen sind wichtig für die Beantragung einer Briefwahlkarte, bzw. müssen zur Stimmabgabe ins Wahllokal mitgebracht werden. Für Fragen stehen Ihnen meine Mitarbeiterinnen am Gemeindeamt gerne zur Verfügung.

In den letzten Tagen wurden in der Volksschule die neuen Wandverbauten in den Klassen aufgestellt. Es ist mir wichtig, für die Schülerinnen und Schüler und für die Lehrerinnen und Lehrer, die besten Voraussetzungen für einen zeitgemäßen Unterricht zu schaffen. So haben wir auch im letzten Jahr den Glasfaseranschluss hergestellt und die Verteilung des Internets im ganzen Schulgebäude möglich gemacht. Bis zum Schulbeginn sollten auch die bereits bestellten Laptops für die Klassen geliefert werden. Somit steht unsererseits einem guten Schulstart nichts mehr im Wege.



Auch im Kindergarten gibt es vielerlei Vorkehrungen zu treffen. In diesem Jahr werden über 80 Kindergartenkinder bzw. Krabbelstubenkinder unsere Einrichtung besuchen. Die Öffnungszeiten im Kindergarten, in der Krabbelstube und in der Nachmittagsbetreuung werden nach der jährlichen Einschreibung im Frühjahr dem Bedarf angepasst. Derzeit besuchen 2 Kinder aus Arbing den Sommerkindergarten in Mitterkirchen. Unsere Pädagoginnen und Helferinnen bemühen sich stets auf die Bedürfnisse der Eltern Rücksicht zu nehmen.

Mit 1. August 2021 ist Amtsleiter Alois Pointner, nach 40jähriger Tätigkeit bei uns am Gemeindeamt, in seinen wohlverdienten Ruhestand gegangen. Mit einer kleinen gemütlichen und wertschätzenden Abschiedsfeier im Beisein von LAbg. Bgm. Anton Froschauer - Obmann des Wirtschaftsparkes, einiger Bürgermeister und Amtsleiter unserer Nachbargemeinden, den Fraktionsobleuten, vertrauter Weggefährten und den Gemeindebediensteten haben wir gemeinsam ein paar gemütliche Stunden verbracht. Ich wünsche ihm, dass die Vorfreude auf seine neuen Aufgaben überwiegt, und die Wehmut, einen prägenden und fordernden Abschnitt hinter sich zu lassen, nicht allzu groß ist.

Im Betriebsbaugelände wird fleißig gebaut. Neben den regen Bautätigkeiten der Firmen Hasenöhr, Berolan und Reitinger hat auch die Firma LOC-Holz bereits mit den Bauarbeiten begonnen und die Firma Masilko ihren Gewerbepark fertiggestellt. Gottfried und Andrea Masilko laden alle Arbingerinnen und Arbinger am 29. August 2021 um 9:00 Uhr zum Gottesdienst und anschließendem Frührschoppen mit dem Musikverein Arbing im Betriebsbaugelände sehr herzlich



ein. An diesem Vormittag besteht auch die Möglichkeit die Hallen zu besichtigen.

Sollten Sie Fragen oder Anliegen haben, stehe ich dafür jederzeit gerne zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit, vor allem aber bleiben Sie gesund.

Ihre Bürgermeisterin

Hermine Leitner

Ich bin für Sie erreichbar unter:  
[hermine.leitner@arbing.ooe.gv.at](mailto:hermine.leitner@arbing.ooe.gv.at),  
 0664/1652669

## **AL ALOIS POINTNER ABSCHIED NACH 40 JAHREN IM DIENST DER GEMEINDE ARBING**

Am 1. April 1981 trat Alois Pointner am Gemeindeamt Arbing den Dienst unter Bürgermeister Alois Landl an. Damals zählte unsere Gemeinde 1.149 Einwohner (derzeit 1.525 Einwohner). Da sein Vorgänger nicht mehr im Dienst war, musste sich Alois alles selber erfragen, erarbeiten und mühsam zusammensuchen.

Veränderungen waren für ihn maximal eine Herausforderung, die er immer gut zu händeln wusste. Aufgrund seines großartigen Einsatzes und seiner Weiterbildungen hat er sich viel Wissen angeeignet. Dieses Wissen und seine Erfahrungen gab er nicht nur an seine Kolleginnen und Kollegen weiter, sondern unterstützte gerne auch die Nachbargemeinden. Sein Pioniergeist machte ihn in vielen oberösterreichischen Gemeinden bekannt.



Zu seinen wesentlichen Baustellen und Projekten zählen bestimmt der Bau des Veranstaltungssaales und Musikheimes, das Feuerwehrhaus, unzählige Wasserleitungs- und Kanalbauten, Gründung des INKOBA Arbing, Neubau des Kindergartens und der Dorfplatz, um hier nur einige wichtige zu nennen.



Lieber Alois,

deine Kolleginnen, Kollegen und ich bedanken uns für die gute und vorbildliche Zusammenarbeit und deinen unermüdlichen Einsatz. Deine Hilfsbereitschaft und dein gutes Gespür für alle möglichen Eventualitäten haben wir und auch viele andere Gemeinden und Wegbegleiter sehr geschätzt. Mit deinem Engagement, deinem Weitblick, deiner Willenskraft und vor allem auch durch dein finanzielles Geschick hast du unsere Gemeinde zu einer Wohlfühlgemeinde gemacht. **DANKE!**

Der Kindergarten Arbing verabschiedete sich mit einer selbstgebackenen Torte.



## WAHLSERVICE ZU DEN LANDTAGS-, GEMEINDERATS- UND BÜRGERMEISTER/INNENWAHLEN 2021

Am 26. September wird gewählt. Unsere „Amtliche Wahlinformation“ erleichtert das gesamte Prozedere der Abwicklung – für Sie und für die Gemeinde.

Wahltag ist Sonntag, **26. September 2021** von **08:00 – 14:00 Uhr** in den Wahllokalen **Turnsaal der Volksschule (Veranstaltungssaal) – Sprengel I** und **Turnsaal des Kindergartens – Sprengel II**

Wir möchten seitens der Gemeinde unsere Bürgerinnen und Bürger bei den bevorstehenden Landtags-, Gemeinderats- und Bürgermeister/innenwahlen optimal unterstützen. Deshalb werden wir Ihnen **Anfang September** eine „**Amtliche Mitteilung – Wahlinformation / Landtags-, Gemeinderats- und Bürgermeister/innenwahl 2021**“ zustellen. Achten Sie daher bei all der Papierflut, die anlässlich der Wahl verschickt wird, besonders auf unsere Mitteilung. Diese ist mit Ihrem Namen personalisiert und beinhaltet einen Code für die Beantragung einer Wahlkarte im Internet, sowie einen schriftlichen Wahlkartenantrag mit Rücksendekuvert.

Doch was ist mit all dem zu tun? Zu den Wahlen am **26. September im Wahllokal bringen Sie den personalisierten Abschnitt** mit.

Damit erleichtern Sie die Wahlabwicklung, da nicht mehr im Wählerverzeichnis gesucht werden muss.

Werden Sie am Wahltag nicht in Ihrem Wahllokal wählen können, dann beantragen Sie am besten eine Wahlkarte für die Briefwahl. Nutzen Sie dafür bitte das Service in unserer „Amtlichen Wahlinformation“.

Dafür haben Sie nun drei Möglichkeiten:

- Persönlich in der Gemeinde,
- schriftlich mit der beiliegenden **personalisierten Anforderungskarte mit Rücksendekuvert** oder
- elektronisch im Internet.

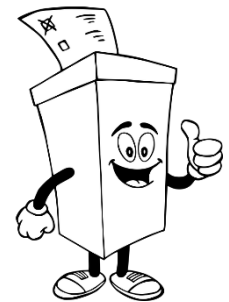


Bild: pixabay

Mit dem personalisierten Code auf unserer Wählerverständigungskarte in der „Amtlichen Wahlinformation“ können Sie rund um die Uhr auf **www.wahlkartenantrag.at** Ihre **Wahlkarte** beantragen.

**UNSERE TIPPS:** Beantragen Sie Ihre Wahlkarte möglichst frühzeitig! **Wahlkarten können nicht per Telefon beantragt werden!** Der letztmögliche Zeitpunkt für schriftliche und Online-Anträge ist der 22. September. Die Zustellung erfolgt ab ca. Anfang September **mittels eingeschriebener Briefsendung** (auch bei Antrag mit Bürgerkarte oder Handysignatur) auf Ihre angegebene Zustelladresse.

Die Wahlkarte muss spätestens am 26. September 2021, zum Schluss des letzten Wahllokales um 14:00 Uhr bei der zuständigen Gemeinde einlangen (Adresse und Uhrzeit befindet sich auf der Wahlkarte). Sie haben die Möglichkeit, die Wahlkarte per Briefwahl zu senden oder diese am Wahltag bei dem, als Abgabestelle definierten, Wahllokal abzugeben. Bei der Wahl in einer fremden Gemeinde können Sie in Wahllokale gehen, die als Wahlkarten-Wahllokal ausgewiesen sind. Hier dürfen Sie außerhalb Ihrer Gemeinde jedoch nur für die Landtagswahl Ihre Stimme abgeben.

**HINWEIS FÜR EU-Bürger:** EU-Bürger haben das Wahlrecht für die Gemeinde- und Bürgermeister/innenwahl in der Hauptwohnsitzgemeinde. Das Wählen mit Wahlkarte in einer anderen Gemeinde ist nicht möglich! Senden Sie die Wahlkarte bitte als Briefwahl oder geben Sie diese bei unserem Gemeindeamt rechtzeitig ab!

Verwenden Sie bitte für die Wahlkartenanträge diese „Amtliche Wahlinformation“. Unsere Arbeit wird dadurch wesentlich erleichtert.



Quelle und Foto: <https://www.gemdat.at/>

## GEWERBEPARK ARBING - ERÖFFNUNG

ERÖFFNUNG : Sonntag, 29. August 2021 um 9:00 Uhr



# Gewerbepark Arbing

+43 7269 22622  
arbing@gewerbepark.biz

- # Gottesdienst und Segnung durch Pfarrer Msgr. Kons.R. Johann Zauner
- # Frührschoppen mit Musik
- # WIR SAGEN DANKE

Auf Euer Kommen freuen sich

*Gottfried und Andrea Masilko*



**MASILKO Holding GmbH**  
Technologiestraße 11  
A - 4341 Arbing  
Info unter +43 7269 22622



Es gelten die aktuellen  
Covid - 19 Bestimmungen  
des Landes Oberösterreich !



## VERLEGUNG DER BUSHALTESTELLE

Die Bushaltestelle im Bereich der Landesstraße in Hummelberg wird mit Schulbeginn (13.09.2021) verlegt auf „Am Steinbichl“. Wir bitten alle Eltern sowie Schüler / innen, die bei dieser Haltestelle zu- und aussteigen, dies zu berücksichtigen. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## DIE ENERGIE DER SONNE NUTZEN PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN

Die Sonne ist der gewaltigste Energiespender unserer Erde. Diese Energie zu nutzen ist das Ziel von Photovoltaik-Anlagen. Für den Betrieb einer Photovoltaik-Anlage sprechen ökologische und ökonomische Gründe.



Als Betreiber einer Photovoltaik-Anlage ergeben sich für Sie und die Umwelt folgende Vorteile:

- Sie leisten einen bedeutenden Beitrag zur nachhaltigen Energieversorgung und tragen dazu bei, dass sich der CO<sub>2</sub> Ausstoß und dadurch der Treibhauseffekt verringern.
- Sie werden unabhängiger von steigenden Energiepreisen und fossilen Energieträgern.
- Sie erzeugen emissions- und lärmfrei Strom.
- Sie haben Anspruch auf verschiedene Förderungen.

Förderung der  
Gemeinde Arbing  
€ 200,00

Quelle: <https://www.energieag.at/>  
Foto: <https://pixabay.com/de/>

## GANZ OÖ SAGT ADIEUÖL

**Oberösterreich hat sich ein klares Ziel gesetzt: Wir wollen "Raus aus dem Heizen mit Öl".**

Trotz großer Fortschritte in den letzten Jahren (mehr als 60 % der Raumwärme kommen bereits aus erneuerbaren Energieträgern und Fernwärme) gibt es noch über 100.000 mit Öl beheizte Haushalte in Oberösterreich. Neben dem Ölheizungsverbot im Neubau und den Förderanreizen zum Tausch von Ölheizungen sind zusätzliche Impulse notwendig, um den Heizungstausch schneller voranzubringen.

### Gute Gründe für AdieuÖl

#### 1. Die Ölheizung stirbt aus.

- Immer weniger Menschen in Oberösterreich heizen mit Öl.
- Je älter der Kessel, desto reparaturanfälliger.
- Kein unangenehmer Ölgeruch mehr in Ihrem Haus

Nähere Infos unter:  
OÖ Energiesparverband  
Tel.: 0732-7720-14380  
E-Mail: [office@esv.or.at](mailto:office@esv.or.at)  
[www.energiesparverband.at](http://www.energiesparverband.at)

## 2. Ein Tausch ist einfacher als gedacht.

- Welches Heizsystem passt am besten zu Ihnen?
- Energieberatung des Energiesparverbandes
- Heizungsaustausch planen und durchführen

## 3. Ihre Investition macht sich bezahlt!

- Niedrige Betriebskosten
- Heimische statt importierte Energie
- Öl schadet dem Klima

Quelle: [www.adieuoel.at](http://www.adieuoel.at)

# ZIVILSCHUTZ-BÄDERTOUR QUER DURCH OBERÖSTERREICH WERTVOLLE SELBSTSCHUTZTIPPS AUCH IN ARBING

Unter dem Motto „Badespaß – mit SICHERHEIT“ veranstaltet der OÖ Zivilschutz in ganz Oberösterreich auch heuer wieder die Bädertour. Ziel dieser Tour ist, Kinder und Jugendliche, aber auch deren Eltern, über die Gefahren im und am Wasser zu informieren. Bei allem Spaß ist nämlich auch Vorsicht geboten. Durch Selbstüberschätzung und leichtsinniges Handeln verletzen sich österreichweit mehrere tausend Personen bei Aktivitäten rund ums Wasser so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

28.08.2021  
ab 14:00 Uhr  
Freibad Arbing

Dort gibt es nicht nur wertvolle Selbstschutztipps und Infomaterialien, es können bei einem Sicherheitsspiel auch tolle Wasserbälle gewonnen werden.

„Die sommerlichen Temperaturen locken Groß und Klein ins kühle Nass. Doch der Badespaß kann tödlich enden, dabei ließen sich viele Badeunfälle verhindern. Der Zivilschutz-Folder „Sicher baden“, der bei der Bädertour verteilt wird, gibt wertvolle Tipps zur Unfallvermeidung. Zusätzlich wird mit einem **Sicherheitsspiel** an die verschiedenen Notrufnummern, die jeder Bürger für Krisenfälle wissen sollte, erinnert. Auf den Wasserbällen sind die Notrufnummern ebenfalls abgedruckt“, freut sich Bürgermeisterin Hermine Leitner, dass die Bädertour in der Gemeinde Arbing Halt macht.

### Hilfreiche Tipps

- Machen Sie sich mit den Regeln der Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut
- Niemals in unbekannte Gewässer springen – Untiefen können lebensgefährlich sein
- Überschätzen Sie im freien Gewässer nicht Ihre Kraft und Ihr Können
- Entfernungen lassen sich im Wasser sehr viel schwerer einschätzen als an Land – daher ist besondere Vorsicht auch bei langen Strecken geboten



**ZIVILSCHUTZ-BÄDERTOUR**

**Badespaß - mit Sicherheit!**

▲ Samstag, 28. August 2021  
 ▲ Freibad Arbing  
 ▲ Ab 14 Uhr  
 ▲ Wertvolle Sicherheitstipps

Gratis Wasserbälle beim Notrufnummernspiel gewinnen!

Eine Veranstaltung des OÖ Zivilschutzes und der Gemeinde Arbing

- Hafeneinfahrten, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen
- Gehen Sie nie unter Alkoholeinfluss schwimmen
- Das eigene Können und die eigenen Kräfte werden oftmals überschätzt
- Bei Gewitter ist das Baden lebensgefährlich

### Baden mit Kindern

- Machen Sie Ihr Kind früh mit den Gefahren des Wassers vertraut
- Lassen Sie Ihr Kind nie aus den Augen, auch wenn es Schwimmhilfen wie Schwimmflügel oder eine Schwimmweste trägt
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind so früh wie möglich einen Schwimmkurs
- Als Besitzer eines Pools, eines Schwimmteichs oder eines Biotops sollten Sie sich der Gefahr von Kleingewässern bewusst sein
- Informieren Sie sich daher im Fachhandel, welches Abdeck-, Alarm- oder Sicherungssystem für Ihren privaten Bereich am besten geeignet ist

Quelle: [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

## WOHNUNG ZU VERMIETEN?

Es melden sich laufend Interessenten / Interessentinnen für freie Privatwohnungen. Sollten Sie eine freie Wohnung zu vermieten haben, können Sie uns dies gerne mitteilen, wir stellen den Kontakt her, damit Sie schnellstmöglich einen geeigneten Nachmieter finden.



Bild: pixabay

## HAUS ZU VERKAUFEN

Zu verkaufen steht ein Vierkanthof samt Maschinenhalle und Wirtschaftsgründe in Arbing (Puchberg). Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau **Aschauer Ingrid** unter **0680/3303562**, Frau **Manner Helga** unter **0680/1403464** oder Herrn **Tober Josef** unter **0676/5122362**.

## REGELMÄßIGE VORLAGE VON TRINKWASSER- UNTERSUCHUNGSBEFUNDE

Vom Oö. Landesrechnungshof wurden an diversen Punkten Missstände an der Vollziehung bei den Gemeinden festgestellt. Im gegebenen Zusammenhang wird daher auf die Verpflichtung der/s Eigentümer/s/in gemäß § 18 Abs. 2 Oö. BauTG 2013 hingewiesen, wonach die **Trinkwasserqualität für Wohngebäude laufend überprüfen zu lassen ist**. Dies gilt jedoch nur für jene Gebäude, die nach Inkrafttreten (des § 23 Oö. BauO 1994) mit 1.1.1995 bewilligt wurden, sowie für Gebäude, die das gesamte Trinkwasser nicht aus der Ortswasserleitung beziehen.



Bild: pixabay

Die regelmäßige Vorlage dieses Untersuchungsbefundes muss von der Gemeinde nun auch aktiv eingefordert werden und erforderlichenfalls (also bei Nichtvorlage) mit einer **Information an die jeweilige Bezirksverwaltungsbehörde wegen Verdachts einer Verwaltungsübertretung sanktioniert werden**.



Sollte daher Ihr Wohngebäude nach dem 01.01.1995 bewilligt worden sein und für das Gebäude das Trinkwasser nicht zur Gänze aus der Ortswasserleitung bezogen werden, werden Sie daher aufgefordert, der Gemeinde (Bauabteilung) den erforderlichen Untersuchungsbefund, der den fachlichen Vorgaben der Trinkwasserverordnung (TWV), BGBl. II Nr. 304/2001, in der Fassung der Verordnung BGBl. II Nr. 359/2012 entspricht, vorzulegen.

## WAS IST LOS IN DER SPIEGEL SPIELGRUPPE?

Nach der langen Corona-Pause wollen wir im Herbst wieder voll durchstarten. Es sind voraussichtlich 2 Gruppen (ca. 12 – 30 Monate) geplant. Bitte bei Interesse um Anmeldung bei Stefanie Kragl (0664/ 370 37 82). Alle Anmeldungen, die bereits im Frühjahr erfolgten, sind bereits notiert und brauchen sich nicht nochmals anmelden!



Wie genau dann der Ablauf im Herbst ist (3-G-Regel, Gruppenteilung, etc...) können wir zum heutigen Zeitpunkt noch nicht sagen!

## Wir suchen dringend Verstärkung im Spielgruppenteam!

Wir brauchen dringend Mami's, die sich bereit erklären, bei uns im Team mitzuarbeiten.  
Wenn du Interesse hast, dann melde Dich bitte bei uns.  
Wir freuen uns auf Dich!



Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen und hoffen auf lustige Stunden mit unseren Kindern.  
**Spiegel-Spielgruppenteam Arbing.**

Text und Fotos: Spielgruppe Arbing

## MÜLLABFUHR

Die Anzahl der für eine Liegenschaft zu verwendenden Abfallbehälter richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf der Liegenschaft. Pro Liegenschaft, Miet- oder Eigentumswohnung wird jedoch mindestens ein Abfallbehälter zwingend vorgeschrieben. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass pro Person und Woche 5 Liter Abfall zu veranschlagen sind. Ab 5 gemeldeten Personen pro Haushalt kann ein weiterer Abfallbehälter am Gemeindeamt zum Preis von 30,00 € erworben werden. Die Müllgebühr errechnet sich aus der Anzahl der gemeldeten Personen pro Haushalt. Da es laufend zu Beschwerden seitens des Entsorgers kommt, **werden zukünftig Abfallbehälter, die nicht dem Haushaltsbedarf entsprechen, nicht mehr entleert!**

Sollte das Müllproblem weiterhin bestehen, wird sich die Müllgebühr für jeden Haushalt zwangsläufig erhöhen müssen.

## DAMENTURNEN



# Union Arbing



## Sektion Damenturnen

### **DAMEN – Bewegungstraining/Workout/STEP** Herbst 2021

Dienstag's, ab 07. September 2021

18.00 – 18.50 Uhr (STEP)  
Anmeldung erforderlich / KEIN Anfänger-STEP

19.00 – 19.50 Uhr (BWT/Workout)  
KEINE Anmeldung erforderlich

Turnhalle Arbing  
(!!! unter Einhaltung der Corona-Schutzverordnung !!!)

Es erwartet Euch ein abwechslungsreiches Stunden-Programm!  
Bestimmt ist für jeden etwas Passendes dabei!

*„Kümmere dich um deinen Körper!*

*Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast!“*



mehr Info unter 0660/4916158

Mit sportlichen Grüßen! *Karin*

## GESUNDE GEMEINDE - GESUNDHEITSTIPP

### Achtsamkeit im Alltag steigert das Wohlbefinden

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, bei der man die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenkt. Man wendet sich den eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken ohne Bewertung zu und lernt diese zu akzeptieren. Man kann Achtsamkeit in Kursen trainieren, aber auch mit regelmäßigen Übungen im Alltag verankern. Solche Übungen zeigen bereits relativ schnell positive Effekte: man wird aufmerksamer, lernt mit Stress besser umzugehen, stärkt das Immunsystem und wird wohlwollender – sich und anderen gegenüber. Zusätzlich spürt man eigene Bedürfnisse mehr und steigert die innere Ausgeglichenheit.

Personen, die zu starkem Grübeln und negativen Bewertungen über sich selbst neigen, profitieren von Achtsamkeitstrainings. Negative Gedankenspiralen lernt man zu durchbrechen, indem man sich z.B. mittels Atemmeditation auf den aktuellen Moment konzentriert und die Wahrnehmung auf etwas Positives lenkt. Jedoch ist zu bedenken, dass Achtsamkeitsübungen nicht immer bei jeder Person gleich wirken und auch zu Anspannung und Angst führen können, wenn es zu einer Konfrontation mit negativen Erlebnissen kommt. Es ist daher ratsam, bei Depressionen, Neigung zu Psychosen oder bei Trauma-Erfahrungen ein Training nur mit Psychologen bzw. Psychotherapeuten zu beginnen.

Quelle: gesundes Oberösterreich

### Tipps für den Alltag

**Atemmeditation:** Langsam atmen und beim Ein- und Ausatmen bewusst mitzählen. Dem Atem nachspüren. Sich auf den Atem zu konzentrieren, hilft besonders in Stresssituationen schneller ruhiger zu werden.

**Mahlzeiten bewusst** und in ruhiger Atmosphäre einnehmen. Ablenkung (TV, Handy) vermeiden und mit allen Sinnen genießen. Ein kleiner Nebeneffekt: Man lernt besser auf seinen Körper zu achten und spürt besser, wann man satt ist.

**Erledigungen nacheinander** machen und sich dabei bewusst immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren. So kommt man schneller und stressfreier zu Ergebnissen.

**Digitale Medien** für einige Stunden einfach mal abschalten und sich anderen Hobbies widmen, die gut tun.

Die Gedanken schweifen lassen. **Tagträume** haben einen entspannenden Effekt und können die Kreativität erhöhen.

Regelmäßig **Ruhe-Rituale** in den Alltag einbauen, wie z.B. ein entspannender kurzer Spaziergang oder kurze Atemmeditationen.

Ein **Tagebuch** zu führen kann helfen, belastende Gedanken und Gefühle los zu lassen und Grübeln vorzubeugen.

Das Sammeln von positiven Ereignissen (z.B. in einem „**Glücks-Glas**“) schärft die Wahrnehmung für freudige Momente im Alltag.





## DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

### WANDERN

Die Natur bietet vielfältige Erlebnisse, Erholung und Abenteuer. Nicht beachtete Gefahrenquellen führen jedoch immer wieder zu schweren Unfällen. Jährlich sterben zahlreiche Österreicher in den heimischen Bergen, die Ursache sind oft eine schlechte Ausrüstung und Selbstüberschätzung.



#### Gut vorbereiten:

- Wanderungen mit Rücksicht auf Kondition, Gelände, Zeitaufwand und Erfahrung der Teilnehmer planen
- Alpingerechte Ausrüstung – entsprechendes Schuhwerk, Wetterschutz, Erste-Hilfe-Box, ....
- Unbedingt auf markiertem Wanderweg bleiben und möglichst nicht alleine auf Tour gehen
- Ausreichend Flüssigkeit mitnehmen und rechtzeitig Pausen einplanen. Die Verpflegung sollte leicht verdaulich und reich an wertvollen Nährstoffen sein
- Kein blindes Vertrauen in Geländer, Verankerungen und Absicherungen



#### Im Notfall - Handy am Berg:

- Das Handy ersetzt nicht die gründliche Vorbereitung für eine Bergtour
- Achten Sie darauf, dass der Akku Ihres Handys voll aufgeladen ist und tragen Sie Ihr Handy bei Kälte am Körper
- Bei intaktem Akku kann das Handy auch als Notlicht oder für Lichtsignale genutzt werden
- Schlechte Witterungsverhältnisse sowie Täler und Schluchten beeinflussen den Empfang
- Prüfen Sie Ihre Kenntnisse der Notrufnummern
- Notruf 140 (für alpine Notfälle österreichweit): Wird der alpine Notruf ausgelöst, schickt die Einsatzzentrale die geeigneten Rettungskräfte der Bergrettung los
- Euronotruf 112 (in allen EU-Mitgliedsstaaten gebührenfrei anwendbar)

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



**Alpines Notsignal: Sechsmal innerhalb einer Minute ein Zeichen durch Heben eines sichtbaren Gegenstandes, rufen, pfeifen, etc. geben. Danach das Zeichen wiederholen. Die Antwort der Retter erfolgt als Zeichen dreimal innerhalb einer Minute.**

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

**SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.**

[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ





## 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



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!

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

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

**SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFALLE  
VOR.**  
[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



## **ACHTUNG SPRENGZEIT – LIEBESTOLLE REHE UNTERWEGS**

Keine Angst, so gefährlich und explosiv wie die Überschrift klingt, geht es bestimmt nicht her. Sprengzeit, Blattzeit oder Brunft wird die Fortpflanzungszeit des Rehwildes genannt, die von Mitte Juli bis Mitte August stattfindet. Gerade für die Böcke ist diese Zeit sehr intensiv, da es hier auch immer wieder zu Territorialkämpfen zwischen den männlichen Tieren kommt. Um sich mit einer Geiß zu paaren, müssen die Böcke Beharrlichkeit und Geschick aufbringen. Denn bei ersten Annäherungen flüchtet die Rehgeiß, so dass es zu einer Art Hetzjagd kommt, dem Treiben. „Dieses Treiben, wenn das Männchen das Weibchen durch Wald sowie über Wiesen und Felder verfolgt, um es zu begatten, kann unter Umständen recht rasant über mehrere 100 Meter gehen, und es wird oft von einem lauten Keuchen des Bockes begleitet. Die Tiere nehmen um sich herum kaum noch etwas anderes wahr, sind sozusagen blind vor Liebe“ weiß Mag. Christopher Böck, Wildbiologe und Geschäftsführer des OÖ Landesjagdverbandes.

### **Erhöhte Unfallgefahr**

Das blinde Treiben der liebestollen Tiere erhöht das Unfallrisiko auf Oberösterreichs Straßen. Nicht nur in Walddurchfahrten oder auf beschilderten Streckenabschnitten kreuzen Rehe nun vermehrt die Straße, sondern auch auf Überlandlandstrecken. Der verstärkte Wildwechsel findet zudem nicht nur in den Abend- und Morgenstunden statt, sondern den ganzen Tag über. „Ein Reh hat zwischen 20 bis 25 Kilogramm. Bei einer Kollision mit 100 km/h wirken Kräfte von rund einer halben Tonne auf einen ein.



Bild: <https://pixabay.com/de/>

Die Folgen sind nicht nur Schäden am Auto, sondern auch Verletzungen der Insassen“, so Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner. Vorausschauendes Fahren und ein gedrosseltes Tempo sorgen für Sicherheit im Straßenverkehr. „Rehe am Straßenrand oder im angrenzenden Wald zu sehen, sollte für Autofahrer ein Signal sein. In der Brunft ist ein Reh selten allein unterwegs. Man muss immer mit einem zweiten rechnen“, appelliert Sieghartsleitner jetzt für verstärkte Aufmerksamkeit im Straßenverkehr.

### **Weite Kreise**

Sogenannte „Hexenringe“ entstehen, wenn das Treiben der brunftigen Rehe den Höhepunkt erreicht. Die Rehgeiß verlangsamt die Flucht vor dem von ihr ausgewählten Bock und flüchtet nicht mehr geradlinig, sondern kreisförmig. Dabei blickt die Rehgeiß öfters nach hinten, bis der Rehbock ihr wieder folgt. Bei diesem Ritual des Nachlaufens entstehen Muster im Gras. Aus der Vogelperspektive sind meist zwei aufeinanderliegenden Kreise bzw. ein Achter erkennbar. Im frischen Gras bzw. in Kornfeldern sind diese Muster noch lange nach der Paarung zu erkennen.

### **Phänomen der Natur**

Die Fortpflanzung bei den Rehen ist auf ungefähr vier Wochen im Jahr beschränkt, wobei die Geiß etwa vier Tage brunftig ist. Danach sind sie 40 Wochen lang trächtig, 18 Wochen davon mit Keimruhe. Dies ist ein Phänomen der Natur, dass ein befruchtetes Ei in der Entwicklung einfach stillsteht. Wenn dies jedoch nicht so wäre, dann würden die Kitze in die harte Winterzeit hineingeboren werden. Erst im nächsten Mai werden ein bis zwei, manchmal sogar auch drei Kitze gesetzt.

Text: [www.ooeljv.at](http://www.ooeljv.at)

Mag. Christopher Böck  
07224/20083 | 0699/12505895 |  
[ch.boeck@ooeljv.at](mailto:ch.boeck@ooeljv.at)

Auf der Website [www.fragen-zur-jagd.at](http://www.fragen-zur-jagd.at) eröffnet der OÖ Landesjagdverband interessante Einblicke in die Welt der Jägerinnen und Jäger sowie unserer heimischen Wälder und Wildtiere.



**ALTEISENSAMMLUNG DER FF-ARBING**

**FREIWILLIGE  
FEUERWEHR ARBING**

# Alteisensammlung

**Samstag, 11.09.2021  
ab 09:00 Uhr**

Sämtliche Häuser werden von der  
Feuerwehr Arbing abgefahren.

Bei schweren Teilen oder großen Mengen bitte bei  
KDT Georg Kragl (0664 5306341) oder  
KDT-Stv. Johannes Haider (0660 5496492) melden.

## **Was wird gesammelt:**

- Alteisen aller Art
- Buntmetalle (Aluminium, Niro, Kupfer, Messing)
- Autowracks (nur mit Typenschein, max. 5 Reifen)

**Der Reinerlös dient  
zur Anschaffung  
von Einsatzgeräten.**

## APP-TIPP

### Abfall OÖ - Alles in Ihrer Hand!

Mit Anfang des Jahres 2016 bieten die OÖ Umwelt Profis der kommunalen Abfallwirtschaft diesen neuen, kostenlosen Service für Ihren OÖ Haushalt.

#### Was kann die App „Abfall OÖ“?

- Mit dem Abholkalender für Abfall behalten Sie alle Abfuhrtermine verschiedener Arten von Abfall im Überblick.
- Vergessen Sie durch die Erinnerungsfunktion nie wieder Ihre Abfalltonne hinaus zu stellen.
- Lernen Sie mehr über die richtige Trennung von Abfall, mit dem Abfall ABC.
- Lassen Sie sich mit der Übersichtskarte inkl. Navigationsfunktion direkt zum nächsten ASZ, zur nächsten Sammelstelle, zum nächsten ReVital Partner oder zum nächsten Kompostierbetrieb in OÖ leiten.

Überzeugen Sie sich selbst völlig kostenlos vom neuen Abfall-Rundum-Service „Abfall OÖ“.



Text: <https://apps.apple.com/> Bild: [www.umweltprofis.at](http://www.umweltprofis.at)

## MACHEN SIE DEN 1. SCHRITT – PROJEKT „BEHINDERTENBERATUNG VON A – Z“

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 Perg stattfinden, können unter der Telefonnummer 0732 656361 vereinbart werden. Telefonische Beratungen unter der gleichen Nummer, Fragen per Mail unter [office@oekobv.at](mailto:office@oekobv.at).

 Sozialministeriumservice

Die Beratungen sind kostenlos.

Text und Bild: [www.oekobv.at](http://www.oekobv.at)