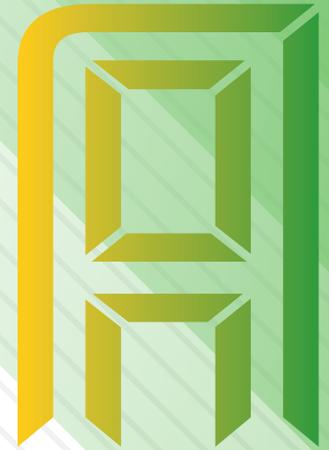




Die Zeitung der Gemeinde Arbing

Juli/2022

# ARBING AKTUELL



Ämliche Mittelung - zugestellt durch Postat



Ehrungen, 11.06.2022



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



Liebe Arbingerinnen,  
Liebe Arbinger!

### Sommerzeit ist Bauzeit!

So werden auch bei uns in Arbing einige Projekte abgeschlossen bzw. umgesetzt.



In der Siedlung Großing Ost und Am Steinbichl werden die restlichen Straßen asphaltiert, dessen Finanzierung größtenteils durch die Bauwerber erfolgt. So wurden die Probleme der Schotterwege, die sehr oft von Unwettern ausgeschwemmt wurden, beseitigt und staubfrei gemacht.

Ebenfalls wird gerade ein Teil des Güterweges „Brandstetter“, der in manchen Bereichen sehr oft die Grenze zu unserer Nachbargemeinde Münzbach bildet, vom Güterwegerhaltungsverband saniert und teilweise verbreitert.

Nachdem die Markierungen aufgebracht wurden konnten auch im Wirtschaftspark die Bauarbeiten abgeschlossen werden.

Weiters wird in den nächsten Wochen der Arbingerbach im Bereich Rosental großzügig geräumt, somit werden die Anlandungen von Erdreich, Ästen, usw. beseitigt und der Bach hat wieder seine ursprüngliche Form und Größe.

### Wir hatten in den letzten Wochen viel zu feiern.

Am 11. Juni 2022 durfte ich die Ehrungen für Gemeindegemadate und für unseren ehemaligen Amtsleiter Alois Pointner durchführen. Sie alle haben Aufgaben übernommen, um unseren schönen Ort weiterzuentwickeln, mitzugestalten und etwas zu bewegen. Die eigenen Interessen wurden oftmals hintangestellt, da ihr Einsatz meist sehr viel Zeit beanspruchte. Und dafür gebührt Ihnen allen mein großer Dank und Respekt. Details dazu lesen Sie auf der Seite 5.



Ich freue mich sehr mit unseren Fussballern, die nach einer spannenden und großartigen Saison als Vizemeister in die 1. Klasse Nordost aufsteigen und mit dem Kulturforum, die im Rahmen eines beeindruckenden Festgottesdienstes und einer Ausstellung von und mit Gottfried Kranzl das 25-jährige Jubiläum feierten.

Auch im Sommer erwarten uns noch viele Veranstaltungen. Für die Kinder wurde heuer erstmals von Ausschussobfrau Ingrid Pfeiffer Guger mit ihrem Team ein Ferienheft gestaltet in dem alle Ferienaktionen übersichtlich zusammengefasst wurden. Die Kinder können aus vielen unterschiedlichen Angeboten wählen und dabei lustige, spannende, lehrreiche und abenteuerliche Momente erleben.

Ein weiteres besonderes Event ist das Waldfest, das heuer – vom 29. bis 31. Juli 2022 - das 50. Mal stattfindet. Zu diesen und allen anderen Veranstaltungen lade ich schon jetzt herzlich ein.

So wünsche ich Ihnen allen, liebe Arbingerinnen und Arbinger einen schönen und erholsamen Sommer und allen Schülerinnen und Schüler erlebnisreiche Ferien.

Ihre Bürgermeisterin Hermine Leitner



## Neu im Team der Gemeinde dürfen wir vorstellen



### MAG. BIRGIT LEITHNER

seit 11.07.2022  
Buchhaltung

### KARL-HEINZ STRONDL

seit 01.06.2022  
Bauhof



### SOMMERÖFFNUNGSZEITEN

In den Sommermonaten Juli und August hat das Gemeindeamt täglich von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr für Sie geöffnet.

Zusätzlich können Termine dienstags Nachmittag vereinbart werden!

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## Das Zivilschutz-SMS: Im Katastrophenfall informiert sein

Hilfreiche, regionale Informationen und Verhaltensanweisungen werden mit dem Zivilschutz-SMS durch die Gemeinde rasch versendet. So erhalten Sie wichtige Benachrichtigungen bei Katastrophen und Notsituationen. Die Nachrichten lassen sich zudem unkompliziert an Angehörige und Freunde weiterleiten.

### Das Zivilschutz-SMS ist für den Bürger kostenlos!

Durch die Fülle an Informationen, vor allem durch die sozialen Netzwerke, kann der Bürger kaum noch unterscheiden, welche der Meldungen richtig oder falsch sind. Aus diesem Grund sind vertrauenswürdige Informationen besonders wichtig. Absender des Zivilschutz-SMS ist der Bürgermeister, der ein besonderes Vertrauen in der Bevölkerung genießt wieder reibungslos möglich.



### HIER KÖNNEN SIE SICH KOSTENLOS ANMELDEN:

<https://zivilschutz-sms.at/anmelden>

Text: OÖ Zivilschutz

## 25-Jahr Jubiläum Kulturforum



Am 12. Juni 2022 feierte das Kulturforum Arbing sein 25-jähriges Jubiläum. Walter Johannes Fischer und Gottfried Kranzl blicken gemeinsam auf ein erfolgreiches Vierteljahrhundert mit vielen Veranstaltungen zurück. Zu diesen zählte am Jubiläumstag auch der Festgottesdienst, bei der die Friedensmesse von Wilfried Schaf von Spitzenmusikern dargeboten wurde. Eine Agape im Pfarrheim, mit einer Bilderschau von Gottfried Kranzl rundeten das Jubiläum ab.

Ein herzliches Dankeschön an den Obmann Walter Johannes Fischer und seinem Team für die vielen schönen und abwechslungsreichen Veranstaltungen.

## Jugendfeuerwehr Arbing Bewerbssaison 2022



Heuer startete die Bewerbssaison am 28. Mai in Münzbach wo unsere Jugendfeuerwehr den 1. Pokal errungen hat. Sie belegten den 1. Platz in Bronze in der 1. Klasse. Im Bezirk Perg werden die gesamten Jugendfeuerwehrgruppen bei den Bewerbungen in Klassen unterteilt (Bezirksliga, 1. Klasse und 2. Klasse)

Weiter ging es am 18. Juni mit dem Bewerb in Haid, wo wiederum unsere Jugend erfolgreich war. Es wurde der 5. Platz in Bronze in der 1. Klasse erreicht.

Der letzte Bewerb mit Bezirkswertung wurde am 2. Juli in Bad Kreuzen abgehalten. Wir gingen seit einiger Zeit wieder einmal mit 2 Jugendgruppen an den Start.

Unsere „1er“ Gruppe erreichte den 4. Platz in Bronze und den 4. Platz in Silber. Unsere jüngeren Jugendmitglieder, die mit der 2. Gruppe an den Start gingen, konnten bereits ein sehr Gutes Ergebnis erzielen für einen Pokal reichte es aber leider noch nicht.

Beim Bezirkswettbewerb werden auch die Leistungsabzeichen an die Jugendgruppen übergeben, unsere Arbinger Jugendgruppe erreichte 5 Leistungsabzeichen in Bronze und 6 Leistungsabzeichen in Silber!

Nach dem letzten Bewerb in Bad Kreuzen wurde im Feuerwehrhaus die Bewerbssaison mit einem Grillfest abgeschlossen!

Jetzt geht es in die verdiente Sommerpause, im Herbst wird wieder mit den Übungsbetrieb für den Wissenstest gestartet.

Herzlichen Dank an unser Jugendbetreuerteam und an die Hauptverantwortlichen Stefan Baumgartner und Erwin Kemehofer für die Jugendarbeit in der FF Arbing!

Text und Foto: Johannes Haider

## Kinderchor

Der Name Arbeo (Bischof von Freising im 8. Jahrhundert) könnte lt. einer Überlieferung den Ursprung unseres Ortsnamens bilden. Das war der Grundstein dafür, dass die Leiterin des Kinderchores Christine Steinkellner diesen Namen ausgewählt hat.

Sie hat bereits über 30 Kinder, die dem Chor angehören und mit denen sie uns immer wieder mit Aufführungen, sei es im Fasching, beim Maibaumaufstellen und kürzlich in der Pfarrkirche, bei der musikalischen Gestaltung der Messe, begeistern. Danke für diese schönen Momente!



Der Kinderchor bedankt sich bei seinen Sponsoren



ÖGV  
HundeSchule  
Perg



### SACHKUNDENACHWEIS NEU

Präsenzveranstaltung

**31. August 2022**  
**01. September 2022**

Jeweils um 18:30 Uhr im Vereinsheim Perg  
(beide Termine müssen zusammenhängend gebucht werden)

Vortragende:

Tierärztin Dr. Daniela Wöckinger, Tierarztpraxis Steyregg  
ÖKV-Trainerin Margit Guttmann, Hundeschule Perg  
DOG&CAT COMPANY Anna Althuber, St. Georgen/Gusen

Kosten: 70€  
(inklusive Kursunterlage und amtlicher Sachkundebestätigung)

Anmeldung **erforderlich** unter:

Mail: [info@hundeschuleperg.at](mailto:info@hundeschuleperg.at)  
Tel: 0650 / 41 50 344

Die aktuell geltenden COVID-Bestimmungen sind einzuhalten.



## Gemeinde-Ehrungen

Langjährige, ehemalige Mitglieder des Gemeinderates, Bürgermeister a. D. Josef Hiesböck und unser ehemaliger Amtsleiter Alois Pointner wurden am 11. Juni im Rahmen eines Festabends im Schlossgasthaus Schweiger geehrt.

Jede und jeder Einzelne hat sich in verschiedenen Bereichen eingebracht und so eine wertvolle Arbeit für eine positive Entwicklung unserer Gemeinde geleistet. Sie alle haben Aufgaben übernommen, Projekte beschlossen und umgesetzt und Entscheidungen zum Wohle unserer Gesellschaft getroffen. Dafür gebührt Ihnen allen unser großer Respekt und Dank.

Aus diesem Grund hat der Gemeinderat in seiner Sitzung am 24. März 2022 beschlossen, 9 Arbingern und Arbingern für ihre großen Verdienste Dank und Anerkennung auszusprechen und die Ehrennadel in Silber, in Gold oder einen Ehrenring zu verleihen.

### Mit der Ehrennadel in Silber wurden ausgezeichnet:

Fritzl Waltraud: 24 Jahre Ersatzgemeinderätin, Mitglied in diversen Ausschüssen.

Steininger Anton: 29 Jahre Ersatzgemeinderat, Mitglied in diversen Ausschüssen.

Fritzl Karl: 12 Jahre Gemeinderat, Mitglied in diversen Ausschüssen.

### Mit der Ehrennadel in Gold wurden ausgezeichnet:

Eppich Stephan: 9 Jahre Gemeinderat, Ersatzmitglied seit 1986, Mitglied in diversen Ausschüssen.

Fürhapper Karl-Heinz: 18 Jahre Gemeinderat, Mitglied in diversen Ausschüssen.

Huber David: 21 Jahre Gemeinderat davon 9 Jahre im Gemeindevorstand, Gründungsobmann des Jugendzentrums Arbing, Fußballnachwuchstrainer der Union Arbing.



Unsere neuen Ehrenringträger Bürgermeister a. D. Josef Hiesböck und OAR Alois Pointner mit ihren Weggefährten



Bürgermeisterin Hermine Leitner, Vizebürgermeister Jakob Kragl mit den Geehrten (Eppich Stephan nicht am Foto)



### Den Ehrenring erhielten:

Pointner Anna: 24 Jahre Gemeinderätin davon 6 Jahre im Gemeindevorstand, 24 Jahre Ausschussobfrau, 18 Jahre Vorstand Leader Region Strudengau, 16 Jahre Mitglied im Dorferneuerungsverein und Mitglied in anderen Ausschüssen.

Hiesböck Josef: 24 Jahre Ersatzgemeinderat, 16 Jahre Gemeinderat, 6 Jahre Bürgermeister, Mitglied in vielen Ausschüssen und Verbände, Gründungsobmann des Arbing Tennis Clubs, 5 Jahre Obmann der Union Arbing.

Pointner Alois: 40 Jahre Amtsleiter, 28 Jahre Geschäftsführer des Reinhaltverbandes Machland, Gründungspionier des INKOBA-Arbing, seit 2002 Geschäftsführer INKOBA-Arbing, INKOBA Sprecher Österreichs, Standesbeamter.



Anna Pointner erhielt von Bürgermeisterin Hermine Leitner als erste Frau in Arbing den Ehrenring. Im Bild gemeinsam mit ÖVP Fraktionsobmann Dr. Thomas Bauernfeind und Vizebürgermeister Jakob Kragl

VERANSTALTUNGEN & TERMINE			Veranstalter	Ort	
AUGUST 2022	02	Vereinsnachmittag	14:00	Pensionistenverband Arbing	Jausenstation Roana
	06	Mühlviertler Wandertag	ganztägig	Pensionistenverband Arbing	-
	08	Kegeln	14:00	Pensionistenverband Arbing	GH Rechberger
	18/19	Ausflug Romantiktheater Hadres	ganztägig	Senriorenbund Arbing	-
SEPTEMBER 2022	02	Kegeln	15:00	Senriorenbund Arbing	GH Rechberger
	03	Musikausflug	ganztägig	Musikverein Arbing	-
	06	Vereinsnachmittag	14:00	Pensionistenverband Arbing	Jausenstation Roana
	10	Weinfest	ganztägig	Musikverein Arbing	Mehrzweckhalle
	18	Erntedankfest	ganztägig	-	Linz
	23	Jahreshauptversammlung	19:30	Musikverein Arbing	-
	25	Jahresrückblick	18:00	Arbing meets Afrika	Pfarrheim
	26	Kegeln	14:00	Pensionistenverband Arbing	GH Rechberger



## Musikverein Arbing

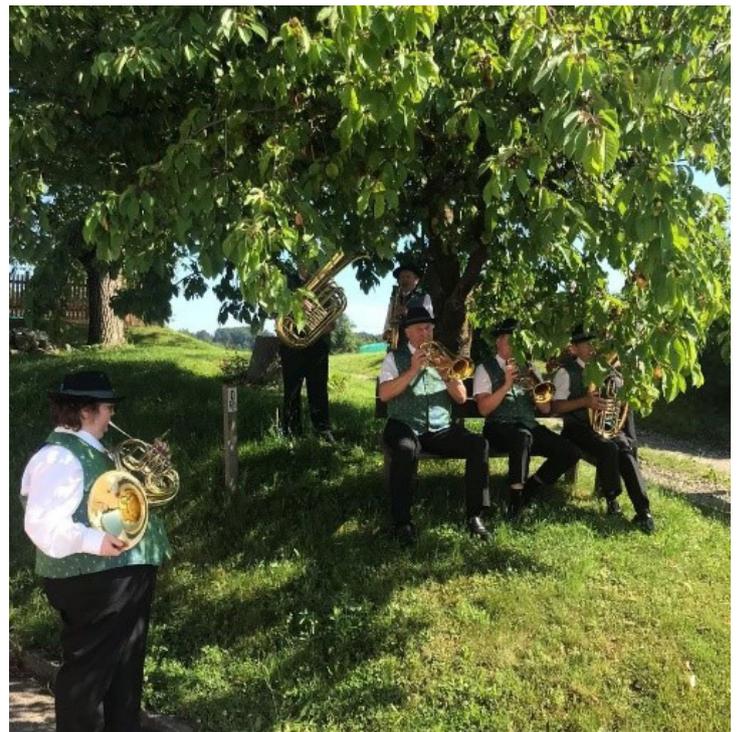
Am Christi-Himmelfahrtstag fand der traditionelle Weckruf des MV Arbing statt. Heuer waren die Musiker\*innen ab 6 Uhr in der Früh im Ortsteil Roisenberg unterwegs, um schon zu dieser frühen Stunde für gute Laune zu sorgen. Danke an alle Zuhörer\*innen für die Gastfreundschaft und die Spenden!

Ein besonderer Dank geht an Tobias Mairhofer von Habbi Taxi für das Bereitstellen eines Fahrzeugs für unsere „mobile Gruppe“. Sie konnte somit die entlegeneren Häuser musikalisch grüßen.

Auch im Sommer hat der Musikverein viel vor! Derzeit bereiten sich die Musiker\*innen auf die Marschwertung am 24. Juli beim Bezirksmusikfest in Pabneukirchen vor.

Außerdem veranstaltet der Musikverein am 10. September wieder ein Weinfest – diesmal wetterfest in der Mehrzweckhalle Arbing.

Text und Bild: Musikverein Arbing





## Online Frauenberatung in Oberösterreich

### Ihr Leben schlägt Purzelbäume? Veränderungen stehen an?

Die Expertinnen von verschiedenen Beratungsstellen für Frauen in Oberösterreich beraten Sie kostenlos, anonym und kompetent! Vor einem Jahr wurde auf Initiative von Frauenreferentin Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag. Christine Haberlander und im Auftrag des Frauenreferates des Landes OÖ die Online Frauenberatung Oberösterreich ins Leben gerufen. Nachdem dieses Angebot von den Mädchen und Frauen in Oberösterreich so gut angenommen wurde, wird diese Form der Beratung weiter ausgebaut. Die Themen reichen von einer Beratung zur Selbststärkung, zur Berufs- und Schwangerschaftsberatung, über Beratung zu juristischen und finanziellen Fragen bis hin zur Beratung von Gewalt betroffenen Frauen.

Onlineberatung ist eine erste Orientierung bei schwierigen Lebenssituationen. Sie ist professionell, rund um die Uhr, schnell, anonym und kostenlos. Diese Form der Beratung hilft vor allem jenen Frauen und Mädchen, denen es leichter fällt, ihre Gedanken niederzuschreiben als auszusprechen.

Beraten werden alle Frauen und Mädchen in Oberösterreich sowie auch Familienangehörige oder Freundinnen, die sich Sorgen machen. Ein Team von psychosozialen Beraterinnen, Expertinnen und Juristinnen von verschiedenen Beratungseinrichtungen für Frauen in Oberösterreich beantworten die gestellten E-Mail-Anfragen. Die Onlineberatung erfolgt in einem webbasierten, datensicheren System. Sie kann per Computer, Tablet oder Smartphone genutzt werden.

Zahlreiche Vorteile zeichnen die Onlineberatung aus

- **Frauen können sich 24 Stunden am Tag an die Beratungsstellen wenden**
- **sie können von jedem Ort aus Beratung in Anspruch nehmen**
- **online Beratung kann einen niederschweligen Zugang und leichteren Einstieg in den Beratungsprozess bieten**
- **das Schreiben ist oft schon Teil des Beratungsprozesses**
- **Gewährleistung von Datenschutz und Anonymität**
- **Onlineberatung ist auch in Krisenzeiten verfügbar**



Stechmücken sind Überträger diverser Krankheitserreger. Eine systematische und andauernde Stechmückenüberwachung gilt als das wirksamste Mittel, um das Übertragungsrisiko von Krankheitserregern durch Stechmücken auf den Menschen vorherzusagen.

In Mitteleuropa kommen in den letzten Jahrzehnten vermehrt auch gebietsfremde Gelsen vor. Bei passenden klimatischen Bedingungen können sich diese Arten hier ansiedeln und weiter ausbreiten.

Eine besondere Rolle unter diesen gebietsfremden Mückenarten spielt die Asiatische Tigermücke. Sie könnte auch exotische Krankheitserreger (z. B. das Chikungunya-, das Dengue- oder das Zikavirus) übertragen, daher ist es wichtig, ihre Ausbreitung zu verhindern.

Bei der Erkennung von neuen Tigermückenbeständen wird um die Mithilfe der Bürgerinnen und Bürger gebeten. Im Verdachtsfall sollen Tigermücken über die kostenfreie App „Mosquito-Alert“ gemeldet und entsprechende Fotos hochgeladen werden. Doch wie erkennt man Tigermücken? Tigermücken sind immer kleiner als eine 1-Cent-Münze und nicht größer als unsere einheimischen Stechmücken, sie sind grundlegend schwarz (nicht bräunlich) mit weißen, prägnanten Streifen auf Körper und Beinen. Das letzte Glied der Hinterbeine ist immer weiß. Im Gegensatz zu anderen Mückenarten, die vor allem zur Dämmerung aktiv sind, sticht die Tigermücke auch tagsüber aggressiv.

Nähere Informationen zu Verbreitung von gebietsfremden Gelsen, Lebensformen der Gelsen und Art der übertragenen Krankheiten finden sich auf der Homepage der AGES unter:



Mehr Informationen finden Sie hier:  
[www.frauenreferat-ooe.at](http://www.frauenreferat-ooe.at)

Text: Land OÖ

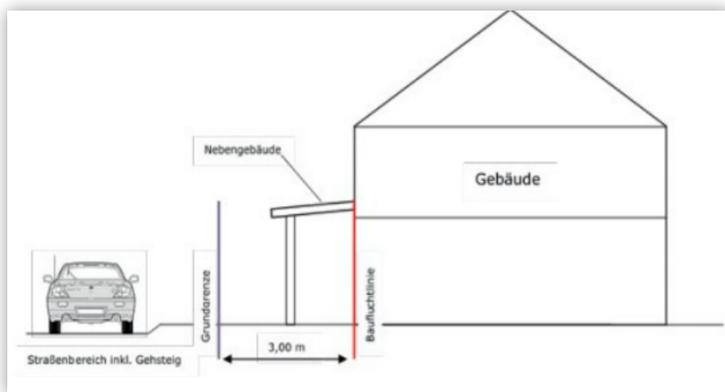


Mehr Informationen finden Sie hier:  
<https://www.ages.at/mensch/krankheit/infos-zu-gelsen-krankheiten#c7630>

## ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN ABSTÄNDEN VON BAULICHEN ANLAGEN ZU VERKEHRSFLÄCHEN

Soweit der Bebauungsplan nichts anderes festlegt, dürfen Bauten und sonstige Anlagen sowie lebende Zäune, Hecken, Park- und Lagerplätze, Teiche, Sand und Schottergruben an öffentlichen Straßen innerhalb eines Bereichs von 8 Metern neben dem Straßenrand nur mit Zustimmung der Straßenverwaltung errichtet werden.

### Abstände von Gebäuden zu Straßenfluchtlinien

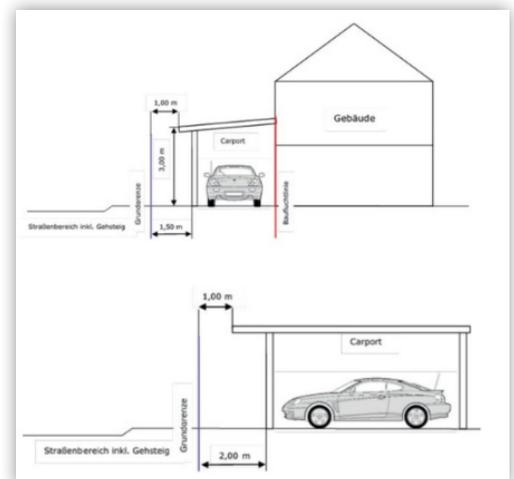


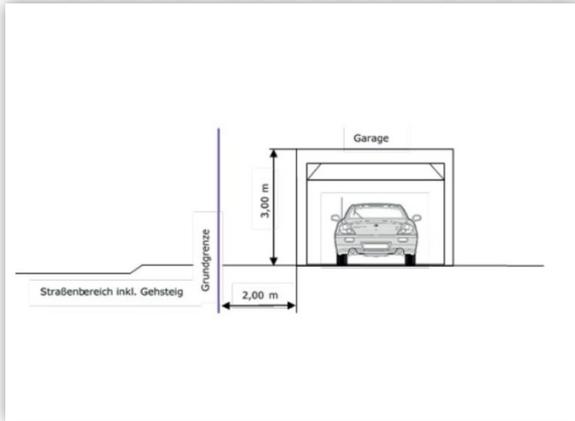
Die Abstände zu den öffentlichen Verkehrsflächen ergeben sich, soweit der Bebauungsplan nichts anderes festlegt, aus den straßenrechtlichen Abstandsbestimmungen. Zu den öffentlich Verkehrsflächen der Gemeinde beträgt der Abstand zwischen dem Hauptgebäude und der Straßengrundgrenze idR mind. 3 m.

### Abstände von Nebengebäuden zu Straßenfluchtlinien

#### Säulen und Dächer“ von Nebengebäuden

Jeder Punkt einer der Straßenfluchtlinie zugekehrten Säule von Nebengebäuden (z.B. Carport) muss einen horizontal gemessenen Mindestabstand von 1,5 m (bei zur Straße parallel ausgerichteten Carports) bzw. 2 m (bei normal, also im rechten Winkel, zur Straße ausgerichteten Carports) aufweisen. Die Außenkanten von Dächern von Nebengebäuden müssen einen horizontal gemessenen Mindestabstand von 1 m aufweisen.



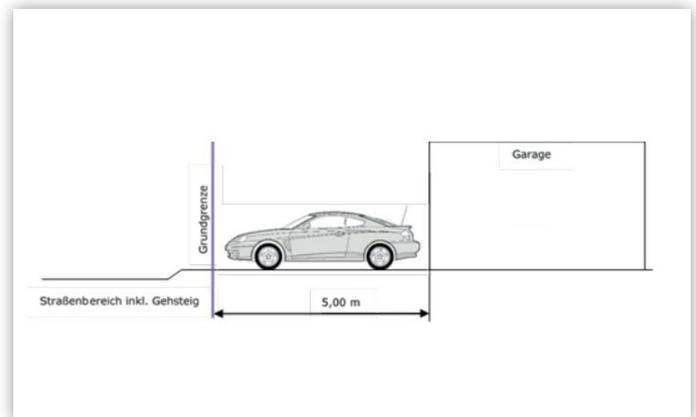


### Wände von Nebengebäude

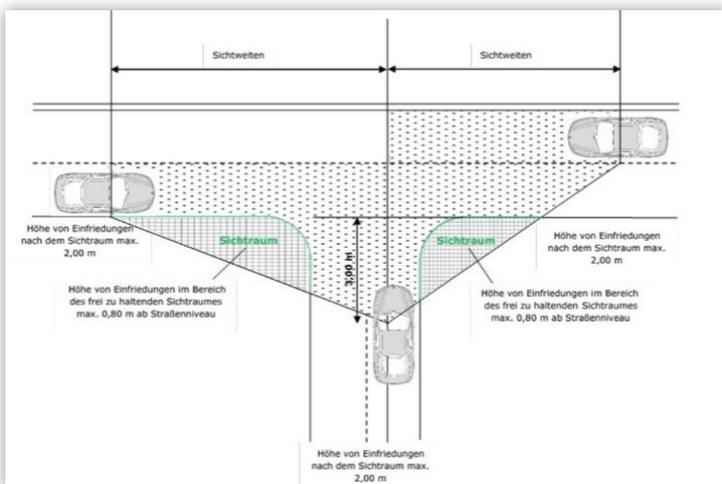
Jeder Punkt einer der Straßenfluchtlinie zugekehrten, geschlossenen Wand von Nebengebäuden (dazu zählen z.B. Garagen, verschaltete Carports) muss einen horizontal gemessenen Mindestabstand von 2 m aufweisen, außer die einzuhaltenden Sichtweiten erfordern einen größeren Abstand. Die Traufenhöhe von 3 m über den Erdgeschossfußboden darf nicht überschritten werden.

### Garagen mit Einfahrt straßenfluchtseitig

Jeder Punkt einer Straßenfluchtlinie zugekehrten Wand von Nebengebäuden (z.B. Garagen) mit einer als Einfahrt für Kraftfahrzeuge dienenden Öffnung, muss einen horizontal gemessenen Mindestabstand von 5 m aufweisen (Ausnahmen können sich aus den Gesetzen sowie Bebauungsplänen ergeben). Sollte einfahrtsseitig eine Überdachung angebracht werden, so sind für diese die Abstände sinngemäß Punkt 2a und 2b einzuhalten.



## Straßenseitige Einfriedung



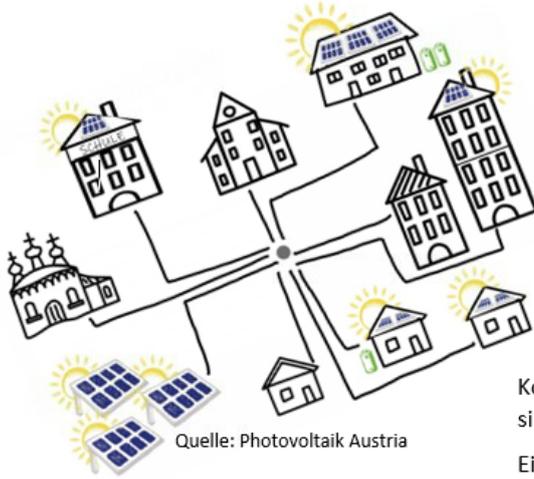
Die Errichtung und Änderung von Einfriedungen gegenüber öffentlichen Verkehrsflächen bedarf der Zustimmung der Straßenverwaltung. Jeder Punkt einer Einfriedung im Bereich des freien Sichtraumes (gemäß RVS – Richtlinien und Vorschriften für das Straßenwesen) darf, soweit der Bebauungsplan nichts anderes festlegt, eine Höhe von maximal 0,8 m (gemessen ab Straßenniveau) nicht überschreiten.

Eine detaillierte Auskunft erhalten Sie dazu bei unserer Mitarbeiterin in der Bauabteilung, Frau Lehner Katharina.

Jedes Bauvorhaben bedarf jedoch einer individuellen Beurteilung der Straßenverwaltung, da sich darüber hinaus andere Abstände, aufgrund diverser Beurteilungskriterien, wie Kreuzungsbereiche, Sichtweiten, Verkehrsaufkommen etc., ergeben können!



**Ausschuss für Raumplanung, örtliche Umweltfragen und Abfallwirtschaft, Verkehrsplanung, Öffentlicher Verkehr und Energie**



INFO-Abend:

## Erneuerbare-Energie-Gemeinschaft

DI Lukas Gaisberger (FH-Wels)

**20. Juli um 20 Uhr** im Pfarrheim Arbing

Eine Energiegemeinschaft ist der Zusammenschluss von mindestens zwei Teilnehmern, zur gemeinsamen Produktion und Verwertung von Energie.

Kommt so etwas für mich in Frage? Welche Gemeinschaften sind sinnvoll? Wie kann man so etwas gründen?

Ein INFO Abend nicht nur für PV-Anlagen Besitzer!



Bitte nehmen Sie, nach Möglichkeit Ihre Zählpunktbezeichnung mit. Diese ist 33-stellig und beginnt mit AT. Sie finden diese auf Ihrer Stromrechnung bzw. Ihrem Netzzugangsvertrag. AT 003100 0000 ..... (Zwanzig Ziffern)

Eintritt frei!!

## AKTUELLES VON IHRER RAIFFEISENBANK IN ARBING!



**Neue  
Öffnungs-  
zeiten  
ab 1. Juni**

Persönliche Betreuung und das Eingehen auf die Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen – dafür steht WIR. Diese intensive Nähe schafft Vertrauen - die Basis für eine nachhaltige Beziehung zu Ihnen, zu unseren Kundinnen und Kunden.

Zusätzlich bieten wir mit unseren Spezialisierungsteams, die bankstellenübergreifend für Sie im Einsatz sind, eine fundierte kompetente Betreuung mit zertifizierten Fachkenntnissen. **Nähe und Kompetenz – das zeichnet uns aus.**

Josef Schwandl, Bankstellenleiter

### WIR SIND FÜR SIE DA!

	GEÖFFNETER SCHALTER	PERSÖNLICHE BERATUNGEN
MO	15:00 - 17:00 Uhr	08:00 - 19:00 Uhr
DI		08:00 - 19:00 Uhr
MI		08:00 - 19:00 Uhr
DO	09:00 - 12:00 Uhr	08:00 - 19:00 Uhr
FR		08:00 - 19:00 Uhr

raiffeisenbank-perg.at



# Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



## Gesundheitskompetenzen stärken - eine Herausforderung

Menschen stehen täglich vor Entscheidungen, wenn es um ihre Gesundheit geht. Dazu benötigen Menschen das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Durch die Stärkung dieser Kompetenzen sind wir in der Lage präventive Maßnahmen in Anspruch zu nehmen und mit Krankheiten gut umgehen zu können. Denn die eigene Gesundheit beschäftigt uns ein Leben lang. Der Grundstein dazu wird bereits in der Kindheit gelegt. Die große Herausforderung ist es, das theoretische Gesundheitswissen in den praktischen Alltag zu integrieren.

Was kann ich selbst zur Stärkung meiner Gesundheitskompetenz beitragen?

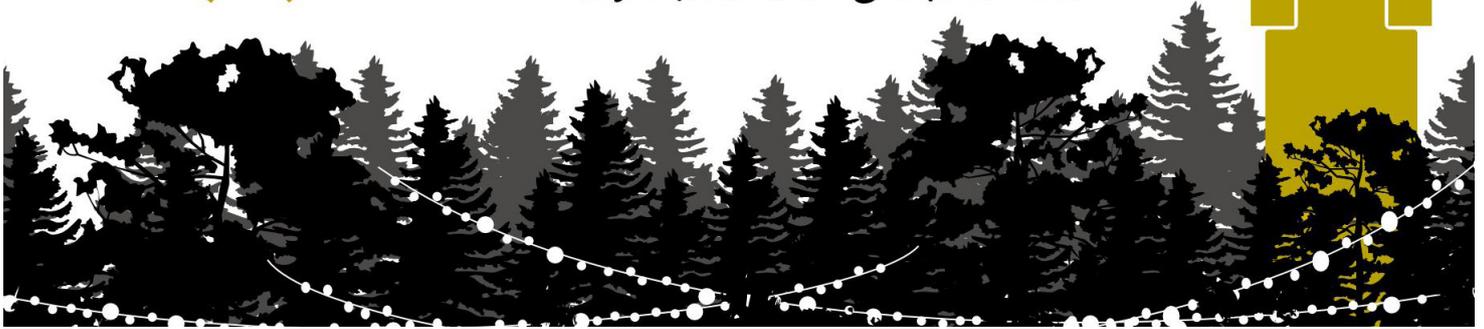
- ☺ **Reflektieren Sie regelmäßig Ihr Gesundheitswissen und Ihren Lebensstil**
  - Was bedeutet „gesund zu leben“ für mich persönlich? Welche gesundheitsförderliche Routine lebe ich im Alltag?
  - Welche Aktivitäten, Hobbies und Gewohnheiten bereiten mir Freude und halten mich gesund?
  - Welche Gewohnheiten (essen, trinken, bewegen, rauchen, etc.) sind weniger gut für mich? Möchte ich diese ändern?
  - Wo hole ich mir Motivation und Hilfe für eine Verhaltensänderung?
  
- ☺ Versuchen Sie durch **gezielte Fragen** an die Ärztin/den Arzt bzw. die Therapeutin/den Therapeuten zu verstehen, was Sie krank gemacht hat bzw. wie Sie wieder gesund werden.
  
- ☺ **Hinterfragen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse**
  - Benötige ich Ruhe, Entspannung oder körperliche Bewegung? Wie kann ich mir diese holen?
  - Benötige ich mehr Nähe/Distanz?
  - Was fühle ich gerade? Bin ich wütend, traurig, enttäuscht? Was zeigt mir das Gefühl? Was tut mir gerade gut?
  
- ☺ **Nützen Sie die Vorsorgeangebote in Ihrer Gemeinde.**





# Waldfest

- das Arbinger Original -  
29. bis 31. Juli 2022



## Freude am Garten!

Machen Sie Ihr Hobby zum Beruf!

Wir suchen eine(n) Vollzeit-  
Mitarbeiter(in) für unseren  
Gartenbaubetrieb in Schwertberg

**MITARBEITER  
GESUCHT!**



bezahlte Anzeige

Ihr Profi rund  
um den Garten!  
**DIRNEDER**

Schnell-Sauber-Professionell

Wir bieten:  
Familiäres Betriebsklima  
Sozialleistungen  
Prämien  
Bezahlung ab € 2.200,00  
brutto  
Überbezahlung je nach  
Qualifikation

Wir erwarten:  
Hausverstand  
Teamorientierung  
Handwerkliches  
Geschick  
Führerschein B/E

**Kontakt:** Herr Dirneder  
Tel.: 0664/2819670  
office@dirneder.at

### Bauverhandlung

monatliche Termine, um telefonische Kontaktaufnahme mit Frau Lehner (07269/375-17) wird gebeten. Nächster Bauverhandlungstermin: 27.07.2022

### Neueröffnung Friseursalon "Ingrid Steindl"

Feuerwehrstraße 4, 4341 Arbing  
Telefonische Terminvereinbarung unter 0660/6423835.

### Infoveranstaltung für Flächenwidmungsplanänderung

Im Zuge der Überarbeitung des örtlichen Entwicklungskonzeptes laden wir am Dienstag, 13.09.2022 um 19:00 Uhr ein. Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

### Stellenausschreibung BH-Perg

Die BH-Perg sucht dringend Sozialarbeiter/innen. Nähere Informationen finden Sie hier:



**Info  
point**