



Gemeindenachrichten Michaelnbach

24. Oktober 2007
Jahrgang 2007 - Folge 06

www.michaelnbach.at • gemeinde@michaelnbach.ooe.gv.at

Wichtige Termine

Bodenuntersuchung,
5. Nov., 20.00 Uhr,
GH Schörgendorfer
siehe Seite 3

**Abgabe des Frage-
bogens „Öffentlicher
Verkehr“** bis 12. Nov.
am Gemeindeamt

**Landwirtschaftsfolien-
sammlung**, 23. Nov.,
12.00 bis 16.00 Uhr,
bei Humer Alfons,
Krumbach 5, s. S. 3

**Männerkochkurs der
Gesunden Gemeinde**,
23. Nov., 19.00 Uhr, VS
Michaelnbach, siehe
Seite 9

Zucker -na und ?,
28. Nov., 19.00 Uhr,
Speisesaal der VS,
siehe Seite 10

**Punschstand des
Tennisvereins**, 7. Dez.
17.00 Uhr, Tennishütte

**LUMARA- Backform-
vorführung**, 11. Dez.,
20.00 Uhr, VS
Michaelnbach, s. S. 9

**Adventfeier der
Senioren**, 15. Dez.
13.30 Uhr Messe,
anschließend GH
Schörgendorfer, siehe
Seite 12

Aus der Volksschule

In den Sommerferien wurden in der Schule neue Tafeln montiert, das Konferenzzimmer sowie das Direktorzimmer erneuert und ein Besprechungsraum eingerichtet. Die Schule konnte trotz Umbau pünktlich beginnen.



Wir wünschen den Schülern
und Lehrern viel Freude bei
der Arbeit bzw. beim Lernen!

Hinweise zur Schneeräumung:

Aus rechtlichen Gründen wird wieder auf die Anrainerverpflichtungen gemäß den Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung hingewiesen:

„Die Eigentümer von Liegenschaften in Ortsgebieten, ausgenommen die Eigentümer unverbauter land- u. forstwirtschaftlicher Liegenschaften, haben dafür zu sorgen, dass die entlang der Liegenschaft in einer Entfernung von nicht mehr als 3 m vorhandenen Gehsteige und Gehwege einschließlich der in ihrem Zuge befindlichen Stiegenanlagen in der Zeit von 06.00 bis 22.00 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert sowie bei Schnee und Glätte bestreut sind. Ferner ist dafür zu sorgen, dass Schneewächten oder Eisbildungen von den Dächern der an der Straße gelegenen Gebäuden bzw. Verkaufshütten entfernt werden.“

Die fallweise Gehsteigräumung durch die Gemeinde befreit die einzelnen Liegenschaftsbesitzer nicht von ihren Anrainerpflichten. Die Anrainer dürfen sich nicht darauf verlassen, dass die Gehsteige von der Gemeinde rechtzeitig geräumt und bestreut werden.

Die Gehsteigräumung wird grundsätzlich in der bisherigen Form durchgeführt. Die Gemeinde führt diese Unterstützung insbesondere ohne Anerkennung einer Rechtspflicht und unter Ausschluss jeglicher Haftung durch.

Um den Winterdienst abwickeln zu können, ersuchen wir alle Gemeindebürger und Autobesitzer, die Straßen von privaten Ablagerungen freizuhalten bzw. ihre Fahrzeuge so abzustellen, dass die Räum- u. Streufahrzeuge nicht blockiert werden.

Medieninhaber & Herausgeber:

Gemeindeamt Michaelnbach
Grieskirchner Straße 4
4712 Michaelnbach

Tel.: 07277/2555, Fax: 07277/2555-30

Schriftverfassung des Inhaltes:

Amtsleiter Franz Fuchshuber

Amtliche Mitteilung • Zustellung durch Post.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Bürgermeister Martin Dammayr

Fotos: Privataufnahmen u. Fotos
der Gemeinde Michaelnbach

Güterwege, Bankette und Straßengräben

Im Rahmen der Instandhaltung werden neben einer Reihe von anderen Tätigkeiten auch die Nebenanlagen der Straßen, wie Bankette, Straßengräben und Durchlässe saniert bzw. wieder hergestellt.

Bei Kontrollfahrten der Organe des Wegeerhaltungsverbandes wird immer wieder festgestellt, dass diese Einrichtungen aus Unachtsamkeit, aber auch teilweise vorsätzlich, beschädigt werden. Um einen ordentlichen Straßenzustand zu gewährleisten, sind von den Anrainern folgende Bestimmungen einzuhalten:

- Das Bankett und der Straßengraben sind wichtige Faktoren für die Haltbarkeit einer Straße. Das Bankett dient als Stabilisator der Fahrbahndecke. Die Straßengräben ermöglichen das schadlose Ableiten der Niederschlagswässer und verhindern gemeinsam mit der Drainage das Eindringen von Wasser in den Straßenkörper. Wird ein Bankett durch Einackern beschädigt oder werden Straßengräben zugeschüttet, sind Folgeschäden am Fahrbahnbelag zu erwarten. Reparaturen derartiger Schäden sind sehr kostenintensiv.
- Die Kilometrierungseinrichtungen sind Bestandteil der Straße und die Entfernung oder mutwillige Zerstörung stellen eine strafbare Handlung dar.
- Zäune und Einfriedungen dürfen entlang öffentlicher Straßen nicht auf Straßengrund – auch nicht vorübergehende Weidezäune-errichtet werden (§18 OÖStraßenG). Gemäß § 91 Abs. 4 der StVO 1960 dürfen elektrisch geladene Drahtgefriedungen, z.B. Weidezäune, nur in einer Entfernung von mehr als zwei Metern von der Straße angebracht werden.
- Grenzsteine entlang der Güterwege dürfen nicht ausgeackert werden. Es müssten ansonsten Neuvermessungen durchgeführt und die Kosten verrechnet werden.
- Lichtraumprofile müssen unbedingt freigehalten werden (überragende Äste). Das Regelprofil umfasst das öffentliche Gut, mindestens jedoch 0,5 m links und rechts vom Fahrbahnrand und bis zu einer Höhe (senkrecht) von 4,5 m, laut RVS 3.8. und einer Entscheidung des Obersten Gerichtshofes vom 18.9.1991.

Die Gemeinde ersucht alle Anrainer an öffentl. Wegen um Einhaltung der oben angeführten Maßnahmen. Dadurch können langfristig wesentliche Kosten bei der Erhaltung von Güterwegen u. Gemeindestraßen eingespart werden.

Quelle:  Oberösterreichische GEMEINDEZEITUNG

Ergebnis Blutspenden

Bei der letzten Blutspendeaktion am 15. Oktober nahmen 63 Spender teil.
HERZLICHEN DANK!

Wir hoffen auch bei der nächsten Aktion im Frühling auf zahlreiche Teilnahme, vor allem von Erstspendern!

Spieltage des Landes OÖ

Von Donnerstag, 15. bis Sonntag, 18. November finden im Landes-Kulturzentrum Ursulinenhof (täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr) die 11. Spieltage des Landes OÖ statt.

Neben 2000 bewährten sowie neuen Brett- und Computerspielen erwartet dich außerdem ein umfangreiches Programm mit Gewinnspiel, Am Samstag findet außerdem die Nacht der Spiele statt.



EINTRITT FREI!

Sicherheitsbonus für Motorradfahrer



„Die Wahrscheinlichkeit als Motorradfahrer bei einem Verkehrsunfall verletzt oder getötet zu werden, ist 3,6-mal höher als bei PKW-Lenker oder -insassen.“

Die Zahl der Motorradunfälle hat sich im Vergleich zum Vorjahr beinahe verdoppelt.

Das Verkehrsressort des Landes OÖ möchte diesem Trend entgegensteuern. Es

sollen möglichst viele Motorradlenkerinnen und Motorradlenker dazu gewonnen werden, ein Fahrtechniktraining zu besuchen.

Das Land Oberösterreich bietet daher einen 100 Euro-Sicherheitsbonus für den Besuch eines Fahrtechniktrainings an.

Diese Aktion ist bis 31.08.2008 befristet!

„Weniger Geld auf´s Feld“ - Kosten senken durch gezielte Düngung



Mo, 5. November 2007
GH Schörgendorfer
20.00 Uhr

Referent: Norbert Ecker (Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema der Bodenuntersuchung.)

Nach Vorliegen der Untersuchungsergebnisse werden diese in einer weiteren Veranstaltung übergeben und für jede individuelle Empfehlungen im Bereich der Düngung gegeben.

Themen:

- * Wirtschaftsdünger
 - richtige Aufbereitung
 - optimale Ausbringtechnik
 - Wirksamkeit der Nährstoffe
- * Handelsdüngereinsatz
 - welchen Dünger braucht mein Boden
 - wie viel darf die Düngung noch kosten
 - Grunddüngung im Herbst Ja/Nein
- * Klärschlammasbringung
 - was muss ich beachten
 - Fäkale Abwässer und deren Wirkung
- * **BODENUNTERSUCHUNG**
 - richtige Entnahme der Proben
 - wie viele Proben sind sinnvoll
 - was kostet die Untersuchung

Auf Euer Kommen freut sich

Ortsbauernobmann Alois Mallinger

Landwirtschaftsfoliensammlung

Die Sammlung erfolgt wie bereits in den Vorjahren mit einer mobilen Presse mit Wiegevorrichtung.

Sammeltermin: Fr, 23.11.07
von 12.00 bis 16.00 Uhr
bei Humer Alfons, Krumbach 5
Kosten: 0,13 €/kg

Gesammelt werden:
Rundballenfolien, Fahrsiloplanen, Abdeckvliese, Netze und Schnüre.



ACHTUNG: Netze und Schnüre von den übrigen Agrarfolien bitte getrennt sammeln und anliefern. Weitere Sammelsäcke gibt es bei den jeweiligen Maschinenringgeschäftsstellen.

Achtung auf Gewässerschutz

Im heurigen Sommer gelangte eine giftige Substanz in den Michaelnbach. Es wird darauf hingewiesen, dass bei der Entsorgung von Flüssigkeiten mit großer Sorgfalt zu handeln ist.

Alle Flüssigkeiten die über einen Regenwasserkanal eingeleitet werden, gelangen letztendlich in einen Bach und können negative Auswirkungen auf die gesamte Vegetation und den Fischbestand haben. Es wird daher ersucht auch bei harmlos erscheinenden „Entsorgungen“ auf den Gewässerschutz und letztlich auch auf den Grundwasserschutz zu achten.

- Nur reines Wasser in den Regenwasserkanal;
- Chemikalien, Lackreste usw. sind im Altstoffsammelzentrum abzugeben.
- z.B. Putzkübelentleerung nur in den Ortskanal (Schmutzwasser)

– Unserer Umwelt zu Liebe –

HAUSHALTSBEFRAGUNG ZUM ÖFFENTLICHEN VERKEHR

Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Planungsbüro RETTENSTEINER, Graz, wurde mit der Erstellung eines Konzeptes für eine bedarfsgerechte Neustrukturierung des Öffentlichen Verkehrs im Bezirk GRIESKIRCHEN beauftragt. Ziele sind dabei vor allem die Neugestaltung der Zug- und Busfahrpläne mit attraktivem Taktverkehr auf den Hauptlinien sowie die Grundvorsorge in der Region mit Linienangeboten und bedarfsorientierten Verkehrssystemen (zB. Rufbus).

In diesem Zusammenhang haben wir uns entschlossen, eine genaue Analyse der Anforderungen und Wünsche der Bevölkerung im Bezirk vorzunehmen.

Um für die Zukunft ein den Bedürfnissen der Bewohner entsprechendes Angebot im Öffentlichen Verkehr abzusichern, ersuchen wir um Ihre Mithilfe.

Je mehr Haushalte Ihre Vorstellungen äußern, um so bedarfsorientierter können die Planer das Angebot für die Zukunft entwickeln. Über die Erstellung von ÖV-Konzepten soll erstmals versucht werden, unter Einbindung der Betroffenen ein optimales Verkehrsangebot zu gestalten. Nutzen Sie daher bitte diese Chance und teilen Sie uns Ihre Anregungen, Wünsche oder Kritikpunkte mit.

Ihre Angaben werden ausschließlich für diese Arbeit verwendet und bleiben anonym.

Wir ersuchen Sie, den folgenden Fragebogen vollständig und gewissenhaft auszufüllen und bis spätestens 12. November 2007 an das Gemeindeamt zurückzuschicken, dort abzugeben oder in den Briefkasten zu werfen.

Über die Ergebnisse der Befragung sowie über die Planungen für das zukünftige Angebot im Öffentlichen Verkehr werden wir Sie über die Gemeindezeitung informieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Klaus HÖLZL,
Verkehrskoordinierung

Martin Dammayr
Bürgermeister

Öffentlicher Verkehr im Bezirk Grieskirchen

Haushaltsbefragung

Wir bitten Sie, nur einen Fragebogen je Haushalt zu verwenden

Hinweise zum Ausfüllen des Fragebogens:

Die Fragen 1.1 – 5 beziehen sich in der Beantwortung auf die jeweils in Ihrem Haushalt lebenden Personen (für jede Person ist bei den einzelnen Fragen immer dieselbe Spalte, beginnend mit der ältesten Person zu verwenden). Die Fragen 1.2, 1.3 und 6 – 9 sind hingegen jeweils für den Haushalt zu beantworten.

Bei Frage 4 sind unter ‚Schulbus‘ nur Busse außerhalb des Linienangebotes zu verstehen. Für Schüler, die auf ihrem Weg zur Schule den Postbus benutzen ist daher auch der Linienbus anzukreuzen. Führen sie bitte auch an, von wo bis wo die jeweiligen ÖV-Mittel von den Haushaltsmitgliedern genutzt werden.

Wenn Sie bei der Frage 6 mit ‚Nein‘ geantwortet haben, beschreiben sie bitte auch kurz, warum sie mit dem ÖV-Angebot unzufrieden sind, da ansonsten diese Frage nicht ausgewertet werden kann.

1. Angaben zu Ihrem Haushalt?

1.1. Wie alt sind die in Ihrem Haushalt lebenden Personen?

Bitte für jede Person in Ihrem Haushalt nur das Alter angeben

Person	1	2	3	4	5	6	7
<i>nur Alter:</i>							

<i>Beispiel:</i>	1	2	3	4	5	6	7
	56	52	27	25	18	---	---

1.2. Ihr Wohnort liegt im Ortsteil: _____

1.3. Über wieviele der angeführten Verkehrsmittel verfügt Ihr Haushalt?

..... Pkw

..... Motorrad

..... Moped

..... Fahrrad

2. Wie oft wird zur Zeit von den einzelnen Haushaltsmitgliedern das öffentliche Verkehrsmittel genutzt?

Zutreffendes bitte ankreuzen

Person	1	2	3	4	5	6	7
regelmäßig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
öfters	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
selten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Für welche Zwecke werden von den Mitgliedern Ihres Haushaltes öffentliche Verkehrsmittel benützt?

Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich:

Person	1	2	3	4	5	6	7
Arbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einkauf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arztbesuch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freizeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonstige: wofür konkret?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Angaben zur Verkehrsmittelwahl und zur Fahrtstrecke:

Art des Verkehrsmittels und Fahrtstrecke (in eine Richtung)

Person	1	2	3	4	5	6	7
4.1. Linienbus (Post, Bahnbus) von: nach:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.2. Bahn (ÖBB, SVB) von: nach:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.3. Schulbus von: nach:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.4. Sonstige (zB. Privat PKW) von: nach:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Nur auszufüllen für Personen in Ihrem Haushalt, für die bei Frage 4 unter 4.4. den Privat-PKW angekreuzt wurde (Mehrfachnennungen möglich):

Ich benutze den Privat-PKW, weil:

	1	2	3	4	5	6	7
der ÖV zu teuer ist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
der ÖV zu langsam ist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Zeitspanne zwischen Hin- und rück- Fahrt mit dem ÖV zu lange ist (Fahrplanlücken)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es keine taugliche ÖV-Verbindung gibt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
eine Fahrgemeinschaft existiert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonstige Gründe: - -	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Sind Sie mit dem derzeitigen Angebot im Öffentlichen Verkehr und dem Haltestellennetz in Ihrer Gemeinde zufrieden?

O Ja

O Nein

Wenn **Nein**, was sollte Ihrer Meinung nach geändert werden?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Sind Sie mit den Umsteige-/Anschlußverbindungen zufrieden?

7.1. zwischen den Bussen

O Ja

O Nein

7.2. zwischen Bus und Bahn

O Ja

O Nein

Wenn **Nein**, welche Umsteige-/Anschlußverbindung fehlt Ihnen bzw. was könnte hier verbessert werden?

.....
.....
.....
.....

8. Welche Verbindung im öffentlichen Verkehr fehlt Ihnen besonders?

Von: nach:

Zu welcher Tageszeit: (ungefähre Uhrzeit)

Von: nach:

Zu welcher Tageszeit: (ungefähre Uhrzeit)

Beispiel:

Von: *Grieskirchen.* nach: *Peuerbach*

Zu welcher Tageszeit: *Samstag nachmittag (zwischen 15.00 und 16.30 Uhr)*

Zusätzlich gewünschte Verbindungen bitte unter Pkt. 9 anfügen.

9. Haben Sie spezielle Wünsche, Anregungen, Beschwerden oder allgemeine Bemerkungen zum öffentlichen Verkehr in der Region?
(Qualität des Wagenmaterials, Haltestellenstandards, Fahrpläne, Pünktlichkeit,)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Wir ersuchen Sie, den Fragebogen vollständig und gewissenhaft auszufüllen und bis spätestens 12. November 2007 an das Gemeindeamt zurückzuschicken, dort abzugeben oder in den Briefkasten zu werfen!

Die Auswertung erfolgt nicht durch die Gemeinde sondern durch das Büro Rettensteiner.



Männerkochkurs

Nütze die Möglichkeit und lerne selbst für dein leibliches Wohl zu sorgen.

Von deinen Kochkünsten kannst du anschließend auch deine Frau oder Freundin (oder beide) überzeugen. (-die ab 20.45 Uhr herzlich zum Verkosten eingeladen sind.)

Fr, 23. November 2007

VS Michaelnbach

19:00 Uhr

Kursleitung: Martina Haslehner

Kosten: € 25

Der Kursbeitrag inkludiert: Unterlagen, Lebensmittelkosten und Getränke für zwei Personen
Mitzubringen sind: Kochschürze, ev. kleines Plastikdoserl und jede Menge Hunger!

Damit die Männerwelt auch erfährt, dass Wein nicht nur zum Kochen sondern auch zum Trinken und Genießen da ist, wird das Menü durch auserlesene Weine der Weinfreunde umrahmt.

Anmeldung bei der Gemeinde (Tel.: 2555)
bis 19. Nov. !

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Kochkurs zum Thema Dinkelspezialitäten

Dinkel, botanisch gesehen, ein Vorfahre des Weizens, findet wieder seinen Einzug in unsere Küchen.

Di, 20. November 2007

19.00 – 22.00 Uhr

VS Michaelnbach

Kosten: € 12,- + Lebensmittelkosten

Kursleitung: Anna Auinger

Bei diesem Kurs erfahren Sie die vielfältige Verwendung von Dinkel in der Küche und die ernährungsphysiologische Bedeutung.

Zubereitet werden Dinkelgebäck und Aufstrich, verschiedene Suppen, Dinkelschmankerl als Hauptgericht, Dinkelbeilagen und Desserts.



Anmeldung: bis spät. Freitag, 16. Nov. bei Gerlinde Mallinger 07276/2571

Auf zahlreiche Teilnahme freut sich

Ortsbäurin Gerlinde Mallinger

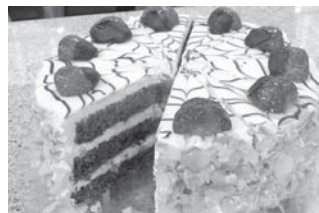
LUMARA- Backvorführung

Di, 11. Dezember 2007

20.00 Uhr

VS Michaelnbach

Der Eintritt und die anfallenden Kosten werden vom Bäurinnenteam übernommen!



Auf zahlreiche Teilnahme freut sich das Bäurinnenteam!

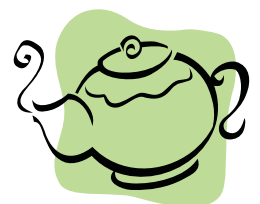
Ortsbäurin Gerlinde Mallinger

Punschstand



Am **Freitag, den 07.12.2007** veranstaltet der Tennisverein Michaelnbach wieder einen Punschstand.

Ab **17.00 Uhr** sorgt die Tennismannschaft bei der **Tennishütte** für das leibliche Wohl mit Punsch, Glühmost und Leberkäsemmeln.





Die gesunde Seite

Fit und gesund durch den Herbst



Nun beginnt wieder die Zeit der kurzen Tage, niedrigen Außentemperaturen und überhitzten Räume. Kaum ist der Herbst da, drohen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Nässe und Kälte draußen und trockene, warme Luft drinnen machen krank.

Gerade im Herbst ist der Körper für Krankheiten extrem anfällig, daher ist es wichtig, das Immunsystem aktiv zu stärken. Die wichtigste Stütze des Immunsystems ist die Bewegung. Spaziergänge und Wanderungen, auch um die Atmung an die kalte Luft zu gewöhnen sind sehr gesundheitsfördernd. Ebenfalls wichtig ist es, auf ausreichend Vitaminzufuhr mit Obst und Gemüse zu achten, sowie genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Besonders bei trockener Heizungsluft ist es gut, viel zu trinken, damit die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen feucht bleiben und so ein „Schutzschild“ gegen Keime aufbauen können.



Regelmäßiges Lüften erhöht die Luftfeuchtigkeit und verbessert die Luftqualität. Auch durch warm-kalte Wechelduschen wird das Immunsystem angeregt, weil die Hautdurchblutung gesteigert wird.

Nicht vergessen sollte man bei aller Bewegung auch auf Erholungsphasen und ausreichend Schlaf, da sich der Körper in dieser Zeit regenerieren kann. Nicht zuletzt könnte man durch viel Lachen ein allgemeines seelisches und körperliches Wohlbefinden entstehen lassen, denn dies ist noch immer die beste Unterstützung für das Immunsystem.

Zucker- na und ?

Mi, 28. November 2007, 19.00 Uhr

Speisesaal der VS Michaelnbach

Eintritt: 3,- Euro/Person

Die Gesunde Gemeinde lädt recht herzlich zum Vortrag von Prim. Dr. Kirchgatterer aus dem Krankenhaus Grieskirchen zum Thema „ZUCKER- NA UND ?“ ein.

Er berichtet über Wissenswertes zur Diabetesvorsorge und wie Spätschäden bei Diabetes verhindert werden können.

Gesundheitslexikon

Keuchhusten (med. Pertussis) ist eine durch Bakterien ausgelöste hochansteckende Infektionskrankheit. Nach anfänglich normal erscheinendem Husten (Dauer: 7-14 Tage), kommt es zu stakkatoartigen Hustenattacken.

Diese wiederholen sich und es kommt meist zu zunehmender Atemnot (Dauer: 3-6 Wochen).

Danach nehmen die Hustenattacken wieder ab.

Besonders im Säuglingsalter kann es durch die Atemnot zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen. Zur Vorbeugung existiert eine Impfung.

Geschmacksschule

„Mit allen Sinnen Gemüse und Obst erfahren“, lautete das Motto für die Kinder der Volksschule Michaelnbach.

Um dieses Erlebnis auch allen Kindern zu ermöglichen, beteiligte sich die Gesunde Gemeinde zur Hälfte an den Kosten.



Der Kindergarten sagt DANKE

Gute Nachbarschaft sollte gepflegt werden und so taten sich die Freunde und Anrainer des Floriani-, Fischer- und Feldweges zusammen, um im Sommer ihr FFF-Fest zu veranstalten.

Das von Bürgermeister Martin Dammayr versprochene und gespendete Fass Bier mundete bestens, zumal auch das Wetter ideal für ein Fest war.

Weiters unterstützten die Bäckerei Schörgendorfer und die Sparkasse Michaelnbach das gemütliche Zusammensitzen in Form von Brot- bzw. Limospenden.

Der erzielte finanzielle Überschuss von € 100,- wurde dem Kindergarten Michaelnbach überreicht.

Es waren alle der Ansicht, dass es nicht beim ersten und letzten FFF-Fest bleiben soll.



Spende an den Sozialfonds Michaelnbach

Raiffeisen Spartage

29.10. - 31.10.2007

Der Gegenwert der Erwachsenengeschenke wurde heuer an den Sozialfonds Michaelnbach gespendet.

Dienstag, 23. Oktober 2007: Sparen für die Schüler

Mittwoch, 24. Oktober 2007: Sparen für die Kindergartenkinder

Mittwoch, 31. Oktober 2007: Weißwurst - Brezn - Weißbier

13.00 - 17.00 Uhr Luftballonmodellieren



Übergabe durch
Regionalleiter Thomas Pritz
an Bgm. Martin Dammayr

Auf Kinder und Jugendliche wartet während der Spartage ein kleines Präsent.

[www.raiffeisen-ooe.at/
region-grieskirchen](http://www.raiffeisen-ooe.at/region-grieskirchen)

Raiffeisenbank 
Die Bank für Ihre Zukunft

Eindrücke vom Landjugendball „Tanz in den Herbst“

Am 13. Oktober 2007 wurde zum 5. Mal der Ballsaal des Gasthauses Übleis gestürmt.

Die LJ Michaelnbach und ihre Besucher „tanzten in den Herbst“ zu den Klängen der Band „Luftsprung“ und natürlich fand man einige Besucher auch in den verschiedensten Bars



(Naglbar, Seidlbar, Weinbar)

So mancher Ballgast schwelgte bei der Mitternachtseinlage in Erinnerungen, da wir

einen kleinen Einblick in die Volksschule Michaelnbach gaben.

Spätestens bei der letzten Einlage waren viele überzeugt, dass unseren Burschen nichts im Weg zu einer Profi-Ballettkarriere steht.



Ein großes
DANKE an alle
Unterstützer
der
Landjugend!



Einladung zur Seniorenadventfeier

Die Gemeinde und der Seniorenbund laden ALLE Senioren zur

ADVENTFEIER

am Samstag, 15. Dezember 2007
herzlich ein.

Beginn ist um 13.30 Uhr mit einer Messe in der Pfarrkirche. Anschließend (ca. 14.00 Uhr) findet der gemütliche Teil, umrahmt vom Kirchenchor Michaelnbach im GH Schörgendorfer statt.

Auf Euer Kommen freuen sich
der Bürgermeister und der Seniorenbund!



Mehr Fotos dazu auf
www.michaelnbach.at !

Übergabe von Warnwesten an die 1. Klasse Volksschule

Um am Schulweg gut sichtbar zu sein, wurden den Schülern der 1. Klasse Volksschule Sicherheitswesten vom Zivilschutzverband übergeben.

Mit einem Polizisten wurden die Sicherheitswesten in einer Verkehrserziehungsstunde gleich ausprobiert und auch das richtige und sichere Überqueren der Straße geübt.

