



Mettmach

Leben mit Kultur



Amtliches Mitteilungsblatt Nr. 396 der Marktgemeinde Mettmach



Foto: Otto Reiter

Der größte oberösterreichische Cup-Bewerb für Volksschulen ging am 4. Juli 2018 im alten Rieder Stadion bereits zum siebten Mal über die Bühne.

Über 240 Schüler und Schülerinnen aus 20 Volksschulen des Rieder Bezirkes waren mit 24 Mannschaften, sowie mit viel Eifer und Einsatz bei der Sache. Mindestens gleich viele Schulkollegen und Schulkolleginnen feuerten die Spieler und Spielerinnen von der Tribüne mit selbstgebastelten Transparenten und Schlachtgesängen an.

Im großen Finale konnte die VS Mettmach mit einem 3:0 Sieg gegen die VS St. Marienkirchen/ Geiersberg erstmals den Volksschulcup des Bezirkes Ried für sich entscheiden.

Inhalt

Abend-Fachschule für Erwachsene	8
Aus dem Kindergarten berichtet	5
Aus der Schule geplaudert	6
Bauverhandlung / Bauberatung	2
Bücherei in der NMS	3
Gesunde Gemeinde	12
Impressum	4
Kombinierter Lehrgang Tagesmutter / Tagesvater und Helfer / Helfer	4
Kundeninformation-Rauchfangkehrerarbeiten	3
Kursübersicht August 2018	
des Roten Kreuzes Ried im Innkreis	4
Müllabfuhr - geänderte Termine	2
Mutterberatung	2
Ortsbildmesse Moosbach	8
Sicher im Internet	9
Veranstaltungen August 2018	10
Windelcontainer	2
Zusatz- / Ersatzdeckel für die Biotonne	2

Mutterberatung

Im August findet keine Mutterberatung statt!

Die nächste Mutterberatung findet somit erst wieder am **Dienstag, 18. September 2018** von 14:30 bis 16:30 Uhr in den Räumen des Eltern-Kind-Zentrums, Mitterdorf 14, statt.

Windelcontainer

Wohin mit den Windeln, fragen sich Eltern von Kleinkindern und pflegebedürftige Personen. Um unsere Gemeinde noch familienfreundlicher zu gestalten, sprach sich der Gemeinderat in seiner Sitzung vom 24. November 2016 einstimmig für die Aufstellung eines Windelcontainers am Standort der Firma Katzlberger, Nösting 25, 4931 Mettmach (siehe Lageplan) aus.

Der Windelcontainer kann von folgendem Personenkreis in Anspruch genommen werden:

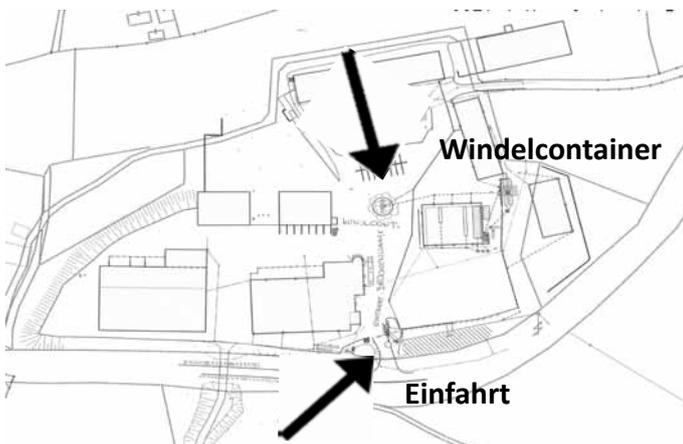
- Eltern von Kindern bis zu einem Alter von 36 Monaten
- pflegebedürftige Personen (nur unter Vorlage eines Pflegegeldbescheides)

Die betroffenen Personen können sich am Gemeindeamt pro Quartal 6 rote Müllsäcke kostenlos abholen. Die Windeln sind ausschließlich in diesen roten Müllsäcken im Windelcontainer zu entsorgen.

Bitte beachten Sie, dass der Container überwacht wird, um Missbrauch vorzubeugen. Bei missbräuchlicher Verwendung des Windelcontainers, wird dieser Service der Gemeinde wieder eingestellt.

Öffnungszeiten des Windelcontainers:

Freitag: 13:00 bis 16:00 Uhr



Bauverhandlung / Bauberatung

Die nächste Bauverhandlung / -beratung mit Herrn Ing. Mellinger findet am **Montag, 13. August 2018, von 9 bis 12 Uhr** im Marktgemeindeamt statt.

Müllabfuhr - geänderte Termine

Auf Grund des Feiertages am 15. August 2018 wird die Müllabfuhr auf **Donnerstag, 16. August** und **Freitag, 17. August 2018** verlegt.

Zusatz- / Ersatzdeckel für die Biotonne

Im Hochsommer tauchen vermehrt Klagen über Maden in der Biotonne auf.

Wenn Küchenabfälle in die Biotonne eingebracht werden, beginnt rasch ein Zersetzungsprozess. Durch die dabei entstehenden Gerüche werden zahlreiche Insektenarten angezogen und legen ihre Eier auf den Bioabfällen ab.

Neben der Beachtung der Sammelkriterien und der korrekten Anwendung des Konservierungsmittels ist vor allem auf luft- und fliegendichte Sammelgefäße zu achten. Hier ist besonders ein kleines Vorsammelgefäß in der Küche und die Verwendung passender kompostierfähiger Maisstärke-säcke zu empfehlen.

Weiters gibt es mittlerweile auch für die Biotonnen entsprechende Zusatz- oder Ersatzdeckel.

Über den BAV werden 2 Systeme angeboten. Beide Varianten sind im Marktgemeindeamt Mettmach, Marktplatz 1, 4931 Mettmach erhältlich:

- **passender Zusatzdeckel:** € 12,-
- **Ersatzdeckel:** € 18,-



Zusatzdeckel



Ersatzdeckel



Kundeninformation-Rauchfangkehrerarbeiten

Laut OÖ Luftreinhalte- und Energietechnikgesetz § 32 ist die Dichtheitsprüfung der Rauchfänge im Sinne der ÖNORM B 8201 in periodischen Abständen von Ihrem zuständigen Rauchfangkehrerbetrieb durchzuführen: bei Unterdruckfängen alle 10 Jahre, bei Überdruckfängen alle 5 Jahre!

Warum werden Dichtheitsprüfungen durchgeführt?

Die gesetzlich vorgeschriebene Überprüfung ist erforderlich,

- um bauliche Mängel (Risse, Schäden am Mauerwerk, geborstene Schamott-Rohre, gebrochene Keramikrohre) vorzeitig festzustellen und die dadurch entstehenden Gefahren abzuwenden.
- um Fehlschlüsse (mehrere Feuerstätten an einem Rauchfang) festzustellen.
- um die gesetzlich vorgeschriebene Dichtheit festzustellen.

Die Dichtheit der Rauchfänge wird bei gemauerten Rauch- und Abgasfängen mit Rauchpatrone und Rauchfang-Überprüfungskamera und in mehrschaligen Rauchfängen mit Hilfe von Messgeräten festgestellt. Die Kosten der wiederkehrenden Dichtheitsprüfung sind in der Oö. Rauchfangkehrer- Höchsttarifverordnung 2012 geregelt.

Voraussetzungen für die Dichtheitsprüfung

Um die Dichtheitsprüfung fachgerecht durchführen zu können, muss die Fangsohle, das Verbindungsstück und die Fangmündung bzw. die Kehröffnung am Dachboden zugänglich sein, um die Dichtelemente für die Druckprüfung anbringen zu können.

Im Falle von Undichtheiten geben wir Ihnen gerne Tipps und Informationen, wie Sie einen betriebssicheren Zustand Ihres Rauch- oder Abgasfangs wiederherstellen können. Dazu gibt es mehrere Formen der Sanierung.

Sie werden ersucht, Ihrer Verpflichtung nachzukommen und dem Rauchfangkehrer seine gesetzlich vorgeschriebenen Überprüfungen durchführen zu lassen.



BIBLIOTHEK
Erlesen und erleben in Mettmach

BÜCHEREI in der NMS

Neuer Eingang neben Kindergarten

Öffnungszeiten:

Mittwoch 16.00 bis 19.00 Uhr

**Während der Sommerferien ist die Bücherei jeden
Mittwoch geöffnet!**

15.8. geschlossen

Online-Recherche von zu Hause: www.biblioweb.at/mettmach



Kursübersicht August 2018 des Roten Kreuzes Ried im Innkreis



Veranstaltung	Kursort	Termin	Beginn	ca. Ende
Erste-Hilfe-Grundkurs 16 Einheiten - Kurskosten 70 Euro				
EH Grundkurs 04	Bezirksstelle Ried - Schulungsraum EG	28.08.2018	18:00 Uhr	22:00 Uhr
		30.08.2018	18:00 Uhr	22:00 Uhr
		04.09.2018	18:00 Uhr	22:00 Uhr
		06.09.2018	18:00 Uhr	22:00 Uhr
Anmeldungen:	Gertraud Schiefecker	07752 81844 114		
	gertraud.schiefecker@o.rotekreuz.at ri-office@o.rotekreuz.at			

Kombinierter Lehrgang Tagesmutter / Tagesvater und HelferIn / Helfer



DIE LIEBE ZU KINDERN ZUM BERUF MACHEN

Derzeit werden wieder Tagesmütter in Oberösterreich gesucht. Die meisten Eltern sind auf der Suche nach flexibler, familiärer und qualitätsvoller Kinderbetreuung. Deshalb sind Tagesmütter und -väter sehr gefragt. Wer gerne mit Kindern arbeitet, kann sich beim **OÖ Familienbund** ausbilden lassen.

Für Personen mit pädagogischem Hintergrund gibt es eine Aufschulung und für Newcomer eine praxisnahe **Ausbildung**. Als Absolvent unseres Lehrganges kann man Kinder professionell bei sich zuhause, in Gemeinden oder Unternehmen betreuen. Wer Kinder im eigenen Haushalt betreut, sollte über kindgerechte Räumlichkeiten verfügen.

Die Ausbildung zur Tagesmutter besteht aus einem theoretischen Teil und einem Praktikum.

Der Lehrgang vermittelt Wissen über folgende Themenbereiche: Pädagogik, Didaktik, Lernbetreuung, Entwicklungspsychologie, Rechtliches, Gesundheit, Zeit- und Haushaltsmanagement, Kommunikation, Familiensysteme, Umgang mit Missbrauchsfällen u.v.m.

Im Anschluss an den Lehrgang ist eine **Anstellung** als Tagesmutter/-vater, z.B. beim Familienbund Oberösterreich, möglich.

Die nächsten Grundschulungen für die pädagogischen Lehrgänge des OÖ Familienbundes starten im September 2018 in **Enns**, **Linz** und **Schwanenstadt**. Mit diesen können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen später auch die Aufschulungslehrgänge zum Spielgruppenleiter / zur Spielgruppenleiterin besuchen.

Im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ werden bis zu 30 % der Kurskosten gefördert.

Anmeldung unter familienbundakademie@ooe.familienbund.at oder auf www.ooe.familienbund.at unter dem Menüpunkt „Bildung“.

Impressum

Ausgabedatum:

24. Juli 2018

Eigentümer, Verleger, Druck und Herausgeber:

Marktgemeinde Mettmach

Marktplatz 1

4931 Mettmach

Telefon: 07755 72 55

FAX: 07755 72 55-20

E-Mail: gemeinde@mettmach.ooe.gv.at

Homepage: www.mettmach.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Bürgermeister Erich Gaisbauer

Fotos:

Marktgemeinde Mettmach

Rest namentlich gekennzeichnet

Aus dem Kindergarten berichtet

Wir haben eine neue Sandkastenumrandung. In unserem Garten spielen nahezu jeden Tag um die 80 Kinder. Da wurde die Sandkiste schnell zu klein. Der Sandplatz wurde eigenständig von den Kindern immer wieder vergrößert, da es an nötigem Platz zum Spielen fehlte. Eine Umrandung war nicht mehr zu erkennen.

Schrattenecker Fridl haben wir es zu verdanken, dass es nun wieder eine schöne Sandkastenumrandung gibt. Er stellte uns das nötige Holz zur Verfügung, bearbeitete es fachgerecht, und baute die Umrandung gemeinsam mit unseren Bauhofmitarbeitern auf. Der neue Sand wurde von den Kindern mit großem Eifer in der neuen Sandkiste verteilt.

Die Kinder sind begeistert und wir freuen uns mit ihnen. Danke!!!



Besuch bei der Feuerwehr

Am 5. Juli war es wieder einmal so weit. Wir durften unsere Feuerwehr in Mettmach besuchen. Zuerst stärkten wir uns bei einer Jause und dann ging es los. Die Kinder durften die Helme aufsetzen und auch die Uniform anziehen. Uns wurde erklärt wie ein Atemschutzgerät funktioniert und wozu man es braucht.

Aufgeteilt auf 3 Gruppen ging es dann weiter. Wir waren im Kommandoraum und probierten die Funkgeräte aus. Wir konnten sehen wo und wie die Schläuche zum Trocknen aufgehängt werden.

Am Lustigsten waren die Kübelspritzen. Die Kinder übten das genaue Zielen mit dem Schlauch bis alle Flaschen vom Brett gespritzt wurden. Auch unsere Kleinsten von der Krabbelgruppe waren wieder mit dabei und hatten viel Spaß.

Wir bedanken uns beim Kommandanten Ferdinand Holzner und seinem Team. Diese bereiteten unseren Kindern ein unvergessliches Erlebnis bei der Feuerwehr.



Familienolympiade im Kindergarten

Das diesjährige Sommerfest stand unter dem Motto: Olympia

In unserem Garten bauten wir verschiedene Spielestationen auf: Dosenwerfen, Flieger schießen, einen Stein blind in den Reifen legen, Duplo bauen, Scheibtruhrennen. Die Kinder bekamen einen Familienpass und gemeinsam mussten alle Stationen absolviert werden. Am Ende bekam jedes Kind eine Medaille und der Pass kam in eine Lostrommel. Es wurden 3 tolle Preise verlost. Herzliche Gratulation an die Gewinner.

Für den kulinarischen Genuss war unser Elternbeirat verantwortlich und dieser hat sich wieder einmal übertrumpft. Von den Eltern wurde Paella frisch zubereitet, es gab frittierte Kartoffelscheiben für die Kinder, Eis mit Früchten und leckere Salate wurden angeboten.



Es war wieder einmal ein sehr schönes Fest, das wir gemeinsam mit unseren Kindergarteneltern veranstaltet haben. Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben.

Ein großes Dankeschön gilt auch unseren Sponsoren, die uns mit Geld- oder Sachspenden kräftig unterstützten.

Der Erlös dieses Festes wird auf alle 5 Gruppen aufgeteilt und jede Pädagogin darf für ihre Gruppe aussuchen, was gebraucht wird.

Wir wünschen allen Familien einen schönen Sommer!

Euer Kindergartenteam

Aus der Schule geplaudert



Hochbeet im Innenhof

Im Rahmen der Gestaltung des Innenhofes zwischen VS und NMS wurde dort auch ein Hochbeet zur Bepflanzung mit den Schülern und Schülerinnen angelegt.

Diese Chance nutzte die 2a-Klasse und pflanzte Salat, Radieschen, Schnittlauch und Kresse an. Mehrmals wurde geerntet und die eigene Jause mit Kresse, Schnittlauch und Radieschen ergänzt. Im Juni ernteten wir auch den Salat, wobei jedes Kind ein Häuperl mit nach Hause nehmen konnte.

Besuch der Schulanfänger in der Volksschule

Am Freitag, den 18. Juni 2018 besuchten die Schulanfänger des Kindergartens Mettmach die 2b-Klasse in der Volksschule. Die Schüler und Schülerinnen hatten bereits Versuche rund um das Thema Magnetismus vorbereitet und probierten gemeinsam mit den Kindergartenkindern allerlei Erstaunliches aus. Diese gemeinsame Einheit bereitete allen Beteiligten großen Spaß und viele waren ganz überrascht, was mit einem Magneten alles möglich ist.

Wir freuen uns natürlich schon darauf, die Schulanfänger wieder bei uns in der Schule begrüßen zu dürfen! Ein großes Dankeschön gilt auch dem ganzen Team im Kindergarten für die tolle Zusammenarbeit!

Schnupperstunde

An zwei Terminen im Juni kamen die Kindergartenkinder zum Schnuppern in die Schule. Die Kinder waren mit Begeisterung dabei und die „Großen“ unterstützten die „Kleinen“ bei der Gestaltung ihrer selbstgemachten Lesezeichen. Wir wünschen den Schulanfängern alles Gute für den Schulstart.



Schulschlussfest

Da aufgrund des Schulumbaus im letzten Jahr kein Schulfest abgehalten werden konnte, freuten wir uns umso mehr, dass wir am Freitag, den 29. Juni, den Schulschluss mit einem krönenden Fest im neuen Turnsaal feiern konnten.

Neben einem Begrüßungslied der 1. Klasse, einem englischen Rollenspiel der 2a, einer Yoga-Vorführung der 2b unter Anleitung von Frau Weinberger, diversen Flötenstücken und einem Klavier-Solostück von Jöchtl Markus forderte die 3. Klasse die Lachmuskeln der Zuschauer mit ihrer „lustigen Schulstunde“ ordentlich heraus. Die 4. Klassen legten einen „coolen“ Tanz auf die Showbühne und würdigten mit dem „Cup-Song“ ihre zu Ende gehende Volksschulzeit. Den Abschluss machte der Gemeinschaftssong „An Tagen wie diesen“.

Ein herzliches Dankeschön gilt den Eltern der 4. Klassen und allen Helfern, die mit tatkräftigem Einsatz für das leibliche Wohl der Gäste sorgten!



In der letzten Schulwoche machte die 1. Klasse ihren Wandertag zum Bauernhof der Familie Jöchtl nach Duttenberg. Herzlichen Dank für die nette Bewirtung!

Die Lehrerschaft der VS Mettmach wünscht allen Kindern und Eltern schöne erholsame Ferien!



„Einen Tag im Wald“ war das Motto gegen Schulschluss für die Erstklässler. Die Kinder teilten sich in Gruppen auf und bauten mit Ästen und Zweigen tolle Lager im Wald. Wie wohlthuend ein Tag im Wald für die Kinder ist!



FACHSCHULE MAUERKIRCHEN
DEIN FUNDAMENT FÜR DIE ZUKUNFT

„WEITERBILDUNG ALS CHANCE FÜR
FACHLICHEN WIE PERSÖNLICHEN FORTSCHRITT“

Abend-Fachschule für Erwachsene

Der Weg zur/m FacharbeiterIn im ländlichen Betriebs- und Haushaltsmanagement

Start der Ausbildung:
Do. 13. September 2018

Anmeldung jederzeit telefonisch
unter 07724/2357

Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschule Mauerkirchen • 3-jährige berufsbildende mittlere Schule
Wöllöster 30, 5270 Mauerkirchen, Tel.: 07724 2357, Fax: 0732 77 20 258 759
lwbf-mauerkirchen.post@ooe.gv.at, www.ooe-fachschulen.at/mauerkirchen



27.
00. ORTSBILDMESSE
in **Moosbach**
Sonntag
2. September 2018

Eine Leistungsschau von Ideen
und umgesetzten Projekten der
00. Dorf- & Stadtentwicklungsvereine
und Gemeinden.

liebenswertes
Oberösterreich
DORF- & STADTENTWICKLUNG IN OÖ

LAND
OBERÖSTERREICH

Ortsbildmesse Moosbach

Der Verein für Dorfentwicklung “Lebenswertes Mettmach - Zukunft 2020“ nimmt heuer wieder am 2. September 2018 an der Ortsbildmesse in Moosbach teil und bietet allen Mettmacher Betrieben, Vereinen und Organisationen damit eine kostenlose Werbe-Plattform um sich einem großen Publikum aus ganz Oberösterreich und darüber hinaus zu präsentieren.

Die Beteiligung kann in Form von Informationsmaterial, künstlerischen Darbietungen, seltener Handwerkskunst, besonderen Mettmacher Köstlichkeiten sowie Mithilfe bei der Betreuung des Standes erfolgen.

Eine Beteiligung an der Ortsbildmesse bzw. Mitgestaltung des Ausstellungsstandes wäre unter zukunft@mettmach.ooe.gv.at oder beim Bürgerservice am Marktgemeindeamt zu melden.

Da diesmal die Ortsbildmesse wieder im Innviertel stattfindet, würde es uns besonders freuen, wenn uns viele Mettmacher in Moosbach besuchen würden. Speziell für Personen, welche an einer Weiterentwicklung und Gestaltung unseres Ortes interessiert sind, bietet die Ortsbildmesse mit über 100 Ausstellern eine gute Gelegenheit sich über die Aktivitäten anderer Gemeinden zu informieren und neue zukunftsorientierte Ideen aufzugreifen.

Die Ortsbildmesse kann bei freiem Eintritt von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr besucht werden.

DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP



Sicher im Internet

ZIVILSCHUTZ

Das breite Informations- und Möglichkeitsspektrum im Internet spiegelt auch die Vielfalt der Betrügereien und Probleme damit wider. Generell setzt sich dabei jeder Internetnutzer einer ständigen Gefahr aus, die sich jedoch durch aufgeklärte, bewusste und vorsichtige Nutzung minimieren lässt.

Wir empfehlen daher folgende 10 Grundregeln bei der Nutzung des Internets zu beachten:

- 1. Computer schützen:** Regelmäßige Updates, eine Firewall und eine aktuelle Antivirussoftware bieten schon einen guten Schutz für den PC.
- 2. Privatsphäre wahren:** Das Internet vergisst nichts! Daher persönliche Daten nicht leichtfertig hergeben.
- 3. „Gesundes“ Misstrauen:** Nicht alle Infos im Internet entsprechen der Wahrheit.
- 4. Umsonst gibt's nichts:** Beispiel: In den vergangenen Monaten tauchten mehrmals Angebot auf, wo tausende Smartphones oder Tablets verschenkt werden.
- 5. Keine Vorkasse bei unbekanntem Online-Shops:** Wenn es sich vermeiden lässt, zahlen Sie bei unbekanntem Shops nicht mit Vorkasse!
- 6. Vorsicht bei der Nutzung von fremden Inhalten:** Fremde Fotos, Musik oder Videos sind häufig urheberrechtlich geschützt. Sollten Sie diese auf der eigenen Webseite verwenden wollen, fragen Sie vorher um Erlaubnis!
- 7. Nicht alles glauben:** Häufig erhält man Nachrichten und E-Mails mit sensationellen Angeboten, diversen Gewinnbenachrichtigungen, Geldversprechen, Erben und vieles mehr. Achten Sie hier auf den Absender und seriöse Daten.
- 8. Phishing Mails sofort löschen:** Banken oder Kreditkartenunternehmen fordern Sie nie via E-Mail auf, Ihre Daten zu überprüfen! Löschen Sie solche Mails sofort. Ein weiterer Hinweis: viele Sprach- und Grammatikfehler.

9. Das Internet vergisst nichts: Achten Sie darauf, was Sie im Internet veröffentlichen! Fotos, Statusmeldungen auf Facebook oder dergleichen können nach Jahren ein Problem sein.

10. Rasch Hilfe holen
Unsicher? Fragen Sie einen Profi!



Rainer
Sturm/pixelio.de

UNSER TIPP!

Fordern Sie die Broschüre „Internetsicherheit“ beim OÖ Zivilschutz an!

Gerne organisieren wir auch Vorträge und Workshops in Ihrer Gemeinde.

Nähere Informationen gibt es unter www.zivilschutz-ooe.at

SICHER ist SICHER !



Wussten Sie....

... dass rund 6.280 Oberösterreicher im vergangenen Jahr einen Zivilschutz-Vortrag besucht haben?



OÖ Zivilschutz

4020 Linz, Petzoldstraße 41

Telefon: 0732 65 24 36

E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at

Homepage: www.zivilschutz-ooe.at



Veranstaltungen August 2018

Dienstag	wöchentlich	19:00 Uhr	Rücken Fit	Balance Praxis, Passionsweg 34, Mettmach	Rückentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Löst Verspannungen und befreit von den Schmerzen. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung erforderlich.	Balance, Katzlberger Christina
Dienstag	wöchentlich	17:30 Uhr	Nordic Walking Treff	Sportplatz		Gesunde Gemeinde
Mittwoch	wöchentlich	18:30 Uhr	Gemeinsam Laufen	Markt- gemeindeamt		Gesunde Gemeinde
Donnerstag	02.08.2018	20:00 bis 21:30 Uhr	Gebetskreis "Mütter beten für Familien"	Pfarrheim Mettmach		Pfarre Mettmach
Samstag bis Sonntag	04.08. bis 05.08.2018	ganztägig	Bergtour Traunstein mit Übernachtung		Tourenführer Klaus Katzlberger	Alpenverein
Samstag und Sonntag	04.08. und 05.08.2018	13:00 Uhr	Feuerwehrfest der FF Osterhofen	Osterhofen (D)	Teilnahme aller Mettmacher Feuerwehren anlässlich des 150-Jährigen Gründungsfestes der FF Osterhofen	FF Mettmach
Samstag	04.08.2018	13:30 Uhr	Stammtisch	Gasthaus Stranzinger		Pensionisten- verband
Donnerstag	09.08.2018	14:00 Uhr	Stammtisch	Gasthaus Wieland, Gerspert		Seniorenring
Freitag	10.08.2018	20:30 Uhr	Arnberger Zelttage 2018	Arnberg	Die Freitag Nacht: Heuer holen wir XDream zu uns nach Arnberg und garantieren euch "Die Partynacht" mit super Stimmung!	FF Arnberg
Samstag	11.08.2018	20:30 Uhr	Arnberger Zelttage 2018	Arnberg	Party - Stimmung - Volksrock. Die Bayernrocker stehen für Party, Spaß und Stimmung auf höchstem Niveau. Mit der einzigartigen Mischung aus Party-, Volks- & Rock- Musik verwandeln sie jede Location in einen brodelnden Hexenkessel.	FF Arnberg
Sonntag	12.08.2018	10:00 Uhr	Arnberger Zelttage 2018	Arnberg	Frühschoppen- Stimmung mit der Hittnmusi Lohnsburg. Wir freuen uns auf euer Kommen!	FF Arnberg



Sonntag	12.08.2018	ganztägig	Postalmklettersteig C/D		Tourenführer Klaus Katzlberger	Alpenverein
Sonntag bis Mittwoch	12.08. bis 15.08.2018	ganztägig	Jahnwanderung nach Taufkirchen/ Pram		Sonntag-Montag Wanderung Dienstag-Mittwoch Wettkämpfe	ÖTB Mettmach Neundling
Donnerstag	16.08.2018	13:30 Uhr	Grillfest in Lohnsburg	Schmidbauer, Kramling		Seniorenring
Donnerstag	16.08.2018	20:00 bis 21:30 Uhr	Gebetskreis "Mütter beten für Familien"	Pfarrheim Mettmach		Pfarrheim Mettmach
Freitag	17.08.2018	20:00 Uhr	Vereinsabend	Gasthaus Stranzinger		Naturfreunde
Samstag	18.08.2018	14:00 Uhr	Senioren-Nachmittag	Fa. Katzlberger		Seniorenbund
Sonntag	19.08.2018	ganztägig	Wanderung Spielberg Wieslerhorn		Tourenführer Engelbert Buchner	Alpenverein
Montag und Dienstag	20.08. und 21.08.2018		Abenteuer Zeltplatz		Leitung Magdalena Katzlberger	Alpenverein
Mittwoch	22.08.2018	09:00 Uhr	Familienwanderung Plomberg	Treffpunkt Gemeindeamt Mettmach	Anmeldung erforderlich. Leitung Magdalena Katzlberger	Alpenverein
Donnerstag	23.08.2018	ganztägig	Tagesausflug Herrenchiemsee			Pensionistenverband
Freitag	24.08. und 25.08.2018	ganztägig	Hochtour Großglockner über Mürztalessteig Stützpunkt Adlersruh		Tourenführer Markus Huber	Alpenverein
Freitag	24.08.2018	07:30 Uhr	Ausflug	Auseerland - Grundlsee - Toplitzsee		Bäuerinnen- und Frauengemeinschaft
Sonntag	26.08.2018	ganztägig	3 Hüttenwanderung Vogelgesangklamm, Bosruck, Rohrauerhaus, Hofalm		Tourenführer Eichberger Herbert	Alpenverein
Montag bis Mittwoch	27.08. bis 29.08.2018	ganztägig	geplanter 3-Tagesausflug			Seniorenring
Montag bis Montag	27.08. bis 03.09.2018	ganztägig	Landesreise auf der Donau (Wien bis Eisernes Tor)			Seniorenring
Donnerstag	30.08.2018	20:00 bis 21:30 Uhr	Gebetskreis "Mütter beten für Familien"	Pfarrheim Mettmach		Pfarrheim Mettmach



Frauenherzen schlagen anders

Die unterschätzte Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung – längst keine Probleme, die vorwiegend Männer betreffen. Ganz im Gegenteil: Beinahe jede zweite Frau in Österreich verstirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Obwohl vor allem ältere Frauen mit Zusatzerkrankungen von einem Herzinfarkt betroffen sind, steigt auch die Zahl junger Frauen. Pille, Rauchen, Übergewicht, Diabetes und Stress sind bei Frauen besonders wichtige Risikofaktoren.

Was beim weiblichen Geschlecht anders ist, sind die Symptome des Infarktes. Männer klagen über die typischen Schmerzen im Brustbereich, Frauen hingegen leiden unter sehr untypischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, starker Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel sowie vermeintlichen Magen- oder Rückenschmerzen.

Fest steht, dass Frauen bei einem akuten Herzinfarkt eine Stunde später ärztliche Hilfe holen als Männer. Das liegt auch daran, dass Frauen ihr Risiko nicht richtig einschätzen und ihre Bedürfnisse - wenn es um die eigene Gesundheit geht – zurückstellen.

Wie können sich Frauen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.