



# Marktgemeinde Mettmach

## Amtliches Mitteilungsblatt



### Christbaumspende

Vizebürgermeister Johann Litzlbauer stellte vor dem Marktgemeindeamt einen stattlichen Christbaum auf.

**Herzlichen Dank!**

### Inhalt

Abfalltermine 2010 (1. Halbjahr)	11
Achtung! Abweichende	
ASZ-Öffnungstermine und	
Durchführung der Müllabfuhr	3
Altenhilfe	6
Ausschüsse der Gemeinde	7
Blutspendeaktion Herbst 2009	9
Brandschutz in der Weihnachtszeit	4
Der neue Gemeinderat	7
Feuerwehren	5
Gesunde Gemeinde	10
Gutschein S'Innviertel	2
Heimhilfe	8
Heizkostenzuschuss	3
Hundehalter-Sachkurse	3
Kursübersicht des Roten Kreuzes	
Ried im Innkreis	3
Lebenswertes Mettmach -	
Zukunft 2020	12
Marktgemeindeamt - Öffnungszeiten	3
Mehr PolizistInnen	9
Mutterberatung	12
Reisepässe rechtzeitig erneuern!	5
Veranstaltungen - Jänner 2010	12

# S'INNVIERTEL

ehrllich . echt . guat



**Verschenken Sie ein Stück Heimat – über 150 Betriebe freuen sich auf Sie.**

**Wellness & Gesundheit** in der Therme Geinberg, einen Ladies-Day im Revital Aspach oder eine Anwendung in einem Institut aus der Region.

**Kulinarischen Genuss** in einem Restaurant, einem bodenständigen Gasthaus oder einem typischen Mostheurigen.

**Kultur der Heimat** im Stift Reichersberg die Ausstellung Schwantaler, Burg Obernberg-Ausstellungen und Vernissagen, die bäuerliche Kunststube Aspach oder das StelzhamerMuseum Pramet.

Oder einfach einen **Shopping-Genuss** beim heimischen Handel.

## Sie brauchen noch ein Weihnachtsgeschenk?

**Schenken Sie doch etwas Besonderes aus der Heimat!**

Erhältlich sind die attraktiven s'Innviertel-Gutscheine in den **BANKEN** unserer 16 Tourismusgemeinden sowie im Infobüro Geinberg unter 0 77 23 / 85 55 oder [www.innviertel-tourismus.at](http://www.innviertel-tourismus.at).



## Marktgemeindeamt - Öffnungszeiten

Am Marktgemeindeamt findet zwischen Weihnachten und Neujahr der normale Dienstbetrieb statt.

Nur am 24. Dezember ist das Amt ganztägig und am 31. Dezember nachmittags geschlossen.

## Achtung! Abweichende ASZ- Öffnungstermine und Durch- führung der Müllabfuhr

Das Altstoffsammelzentrum ist wegen der Feiertage bereits am Mittwoch, 23. und am Mittwoch 30. Dezember von 9 bis 17 Uhr geöffnet.

Die zweiwöchige Müllabfuhr findet bereits am Mittwoch, 30. Dezember 2009 statt.

## Heizkostenzuschuss

Vom Land Oberösterreich wurde wieder die Vergabe eines Heizkostenzuschusses beschlossen. Die genauen Richtlinien und die Antragsformulare lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Diese werden nach Bekanntgabe durch das Land auf der Homepage der Marktgemeinde Mettmach [www.mettmach.at](http://www.mettmach.at) veröffentlicht und können beim Marktgemeindeamt angefordert werden.

## Hundehalter-Sachkurse

Bei der Anmeldung eines Hundes ist der Nachweis eines Hundehalter-Sachkurses notwendig (auch wenn vorher bereits ein Hund gehalten wurde).

Die nächsten Kurse finden an nachstehenden Terminen statt.

**Montag, 8. Jänner 2010, 19 Uhr**  
Bachleitners Huntel, Maria Schmolln

**Vortragende:**  
Dr. Adalbert Fellner  
Barbara Bachleitner

**Anmeldung und Information:**  
bis 5. Jänner 2010  
Tel. 07743 22 26 oder  
0664 312 81 93

**Mittwoch, 13. Jänner 2010, 18:30 Uhr**  
Tierarztpraxis Mag. Daniela Plainer, Munderfing

**Vortragende:**  
Mag. Daniela Plainer  
Elisabeth Mayerhofer

**Anmeldung und Information:**  
Tel. 07744 202 21 oder  
07744 201 54

**Kosten:** 20 Euro



## Kursübersicht des Roten Kreuzes Ried im Innkreis

im Schulungsraum der Rot-Kreuz-Dienststelle Ried



<p><b>19. Jänner</b></p>	<p><b>Erste-Hilfe-Kurs</b></p> <p><b>Beginn:</b> <b>19.00 Uhr - 6 Abende</b></p> <p><b>Kosten:</b> <b>39 Euro pro Teilnehmer</b></p>	<p>Sie erwarten, dass Ihnen im Notfall geholfen wird – können das andere auch von Ihnen erwarten? Die meisten Unfälle passieren im eigenen Umfeld – was – wenn es plötzlich auf Sie ankommt? Noch nie war Erste Hilfe so einfach! Um jedes Zögern zu vermeiden wurde die Wiederbelebung so einfach wie möglich gemacht.</p> <p><b>Mut zum Lebenretten – das ist die neue Erste Hilfe!</b></p> <p>Auskunft und Details zu den Kursangeboten sowie Anmeldungen: Tel. 07752 81844 23 Gertraud Schiefecker</p>
--------------------------	---	--

# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

## Brandschutz in der Weihnachtszeit

Alle Jahre wieder steigen in der Advent- und Weihnachtszeit die Brandfälle sprunghaft an.

In den meisten Fällen sind Leichtsinn und Unachtsamkeit die Gründe dafür, dass rund 500 Familienfeiern ein "feuriges" Ende finden.

Einige Tipps, damit Ihre Weihnachtsfeier nicht zum "Weihnachtsfeuer" wird!

-  Stellen Sie Adventkranz, Weihnachtsgesteck, Christbaum nicht direkt auf oder neben brennbare Stoffe wie Polstermöbel und Vorhänge. Fenster bei brennenden Kerzen wegen flatterndem Vorhang nicht öffnen.
-  Ihren Weihnachtsbaum lagern Sie am besten auf dem Balkon oder im kühlen Keller und stellen ihn dann in einen stabilen Christbaumfuß, der womöglich mit Wasser gefüllt ist.
-  Achten Sie darauf, dass Zweige und Dekorationsmaterial einen möglichst großen Abstand zu den Kerzen aufweisen.
-  Entzünden Sie die Kerzen Ihres Christbaumes von oben nach unten. Löschen Sie sie natürlich von unten nach oben aus. Lassen Sie die Kerzen nie ganz herunterbrennen.
-  Weihnachtsgeschenke, Christbaum und andere brennbare Materialien sind durch die glühend abspritzenden Funken der Wunderkerzen / Sternspritzer akut gefährdet.



**Offenes Feuer  
und Licht nie  
ohne Aufsicht  
lassen!**

-  Das Reisig der Adventkränze, der Weihnachtsgestecke und Christbäume trocknet in der warmen Wohnung innerhalb einer Woche aus. Die ausgetrockneten Nadeln können durch einen Funken oder eine ganz herunterbrennende Kerze entzündet werden und explosionsartig verbrennen.

-  Einen Eimer Wasser oder einen Feuerlöscher in der Nähe bereithalten.

Der OÖ. ZIVILSCHUTZVERBAND - Die Informationsstelle für Sicherheitsfragen



INFORMATION BERATUNG AUSBILDUNG

**OÖ. ZIVILSCHUTZVERBAND**

A-4020 Linz, Wiener Straße 6, Telefon: 0732/65 24 36, Telefax: 0732/66 10 09  
E-mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at), homepage: [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at) oder [www.siz.cc](http://www.siz.cc)



## Feuerwehren



### Einladung zum Jahresausklang

Die Freiwillige Feuerwehr lädt zum gemütlichen Jahresausklang mit heißen Getränken ein und heißt alle Besucher - wie in den Vorjahren - **am 31. Dezember 2009 ab 9 Uhr** am Glühweinstand vor dem Marktgemeindeamt herzlich willkommen.

Der Erlös wird zum Ankauf neuer Einsatzgeräte verwendet.

**Die vier Feuerwehren der Marktgemeinde Mettmach bedanken sich bei ihren Sponsoren und bei der Gemeindebevölkerung für die großzügige Unterstützung im vergangenen Jahr und wünschen allen Gemeindegürgern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr!**

**FF Arnberg**

*HBI Johann Spießberger*

**FF Großweiffendorf**

*HBI Alois Spieler*

**FF Mettmach**

*HBI Gerhard Gattermaier*

**FF Neundling**

*HBI Alfred Reichinger*

## Reisepässe rechtzeitig erneuern!



Im Jahr 2010 verlieren mehr als 1,2 Millionen Reisepässe ihre Gültigkeit. Der Kundenansturm auf die Passbehörden wird daher doppelt so hoch wie in einem normalen Jahr sein. Zwischen März und August muss daher mit längeren Wartezeiten gerechnet werden.

Im Bezirk Ried im Innkreis werden rund 10.000 Reisepässe zu erneuern sein. Daher rät Bezirkshauptmann Dr. Franz Pumberger schon jetzt, rechtzeitig einen Antrag für einen neuen Reisepass abzugeben. „Seit die Pässe mit einem elektronischen Chip versehen sind, müssen sie direkt in der Österreichischen Staatsdruckerei in Wien hergestellt werden. Es ist daher nicht mehr möglich, dringende Reisepässe vorzuziehen. Notpässe, die nur drei Monate gelten, werden bei einer Einreise nicht von allen Staaten akzeptiert“, informiert Bezirkshauptmann Dr. Franz Pumberger.

Der Grund für den erwarteten Ansturm liegt darin, dass bis zum März 2000 aufgrund einer

Gebührenerhöhung sehr viele neue Reisepässe beantragt wurden. Diese verlieren jetzt nach 10 Jahren ihre Gültigkeit. Außerdem benötigt nunmehr jedes Kind einen eigenen Reisepass. Bestehende Miteintragungen sind nur mehr bis 2012 gültig. Bei Beantragung des Reisepasses sind seit Einführung des Sicherheitsreisepasses auch Fingerabdrücke abzugeben. Auch dadurch erhöhen sich die Wartezeiten bei der Antragstellung. Vergessen Sie nicht: Bei jeder Reise muss ein Reisedokument mitgeführt werden. Dies gilt auch bei Reisen innerhalb der EU.

Die Beantragung eines neuen Reisepasses ist bei jeder österreichischen Passbehörde (Magistrat oder Bezirkshauptmannschaft) unabhängig vom Wohnsitz möglich. „Wichtig ist, dass ein den internationalen Kriterien entsprechendes Passfoto zur Antragstellung mitgebracht wird“, informiert die Passbehörde. Weiters ist zur Antragstellung der bisherige Reisepass mitzubringen. Die Ausstellungskosten betragen EUR 69,90.

Übrigens: Der neue Reisepass wird an eine von Ihnen bekannt gegebene Wunschadresse per Post (RSb) zugestellt. Eine Abholung bei der Passbehörde ist daher nicht mehr notwendig.

## Altenhilfe



Die Caritas für Betreuung und Pflege bietet in vielen Gemeinden in Oberösterreich die Altenhilfe als Unterstützung im Alltag für ältere Menschen an. Die MitarbeiterInnen der Altenhilfe kommen direkt zu Ihnen nach Hause. Sie leisten Hilfestellung bei der Körperhygiene, der Haushaltsführung sowie anderen Tätigkeiten, die Ihnen allein zu beschwerlich sind.

### Die Altenhilfe unterstützt Sie...

- wenn es alleine nicht mehr geht und Sie bei der Körperpflege oder verschiedenen anderen Tätigkeiten Hilfe brauchen.
- wenn Sie als Angehörige ältere Familienmitglieder zuhause pflegen und dabei Unterstützung brauchen.
- wenn neue Situationen der Pflege zuhause zu bewältigen sind, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt.
- als Begleitung zum Arztbesuch oder zu Behörden.

### MitarbeiterInnen:

- Die MitarbeiterInnen der Altenhilfe verfügen über eine Fachausbildung.
- Sie sind um Ihr Wohl bemüht, nehmen Ihre Anliegen und Bedürfnisse ernst und bringen Ihnen Wertschätzung entgegen.

### Einsatzdauer:

- Die Altenhilfe kommt stundenweise zu Ihnen ins Haus - täglich oder wöchentlich, abhängig von Ihrer Situation und vom Umfang der Aufgaben.

### Kosten:

- Der Tarif der Altenhilfe ist sozial gestaffelt. Die Höhe Ihrer finanziellen Eigenleistung richtet sich nach Ihrem Familiennettoeinkommen.

### Kontakt:

Caritas für Betreuung und Pflege  
Mobile Dienste  
Gattringer Franziska  
Mettmach 14  
4931 Mettmach  
Tel.: 0676/87762593  
[www.mobiledienste.or.at](http://www.mobiledienste.or.at)





## Der neue Gemeinderat

Bgm. Johann Katzlberger, 1954, Großenreith 5  
Vbgm. Johann Litzlbauer, 1973, Arnberg 22  
GV Georg Berer, 1972, Kleinreith 6  
GV Erich Gaisbauer, 1966, Kleinreith 17  
GV Georg Wolfgang Katzlberger, 1958,  
Oberdorf 16  
GV Günter Lechner, 1963, Nösting 16  
GV Walter Reischenböck, 1957, Mitterdorf 30  
GR Mag. Claudia Augustin, 1981, Katzenberg 4  
GR Franz Buchbauer, 1954, Warmanstadl 36  
GR Dominik Denk, 1986, Großweiffendorf 11  
GR Markus Gottfried, 1972, Oberdorf 15  
GR Wilhelm Gumpinger, 1962, Neulendt 4  
GR Johann Gurtner, 1985, Großweiffendorf 52  
GR Helmut Kaser, 1971, Großweiffendorf 88  
GR Alexandra Knauseder, 1971, Mettmach 61  
GR Johann Lederer, 1957, Mitterdorf 42  
GR Franz Nagl, 1965, Großenreith 7  
GR Sandra Salhofer, 1978, Kriegledt 3  
GR Karl Schachinger, 1964, Warmanstadl 46  
GR Paula Stranzinger, 1957, Neundling 16  
GR Maximilian Traunwieser, 1953,  
Großweiffendorf 35  
GR Theresia Traunwieser, 1955,  
Großweiffendorf 35  
GR Maria Wagner, 1973, Aichet 1  
GR Reinhard Weilbold, 1981, Kleinweiffendorf 3  
GR Petra Wiesenberger, 1980, Arnberg 42

## Ausschüsse der Gemeinde

### **Ausschuss für Bauangelegenheiten, Angelegenheiten der örtlichen Raumplanung und Umweltfragen:**

ÖVP - GR Franz Nagl (Obmann)  
GV Georg Wolfgang Katzlberger  
GR-E Roland Feichtinger-Schendlinger  
GR Mag. Claudia Augustin  
SPÖ - GR-E Robert Wagner  
GR-E Christian Fellner  
FPÖ - GR Helmut Kaser (Obmann-Stellvertreter)

### **Ausschuss für Straßen- und Kanalangelegenheiten:**

ÖVP - GR Wilhelm Gumpinger  
GR-E Wolfgang Knauseder  
GR Reinhard Weilbold  
GR-E Georg Frauscher  
SPÖ - GR Maximilian Traunwieser (Obmann)  
GR Franz Buchbauer  
FPÖ - GR Johann Lederer  
(Obmann-Stellvertreter)

### **Ausschuss für Schule, Kindergarten, Kultur, Sport und Integration:**

ÖVP - GV Erich Gaisbauer (Obmann)  
GR Markus Gottfried  
GR Johann Gurtner  
GR Petra Wiesenberger  
SPÖ - GR Sandra Salhofer  
(Obmann-Stellvertreter)  
GR-E Anita Feichtenschlager  
FPÖ - GR-E Andreas Reichhartinger

### **Ausschuss für Familien, Jugend, Senioren und Soziales**

ÖVP - GR Paula Stranzinger  
(Obfrau-Stellvertreterin)  
GR-E Judith Jöchtl  
GR-E Alexander Gaisbauer  
GR-E Gerhard Frauscher  
SPÖ - GR Maria Wagner (Obfrau)  
GR Theresia Traunwieser  
FPÖ - GR-E Georg Hell

### **Prüfungsausschuss**

ÖVP - GR-E Judith Jöchtl  
GR-E Gerhard Frauscher  
GR-E Gerhard Gattermaier  
GR Wilhelm Gumpinger  
SPÖ - GR Alexandra Knauseder (Obmann-Stellvertreterin)  
GR-E Wolfgang Weilbold  
FPÖ - GR Dominik Denk

#### **Impressum:**

21. Jahrgang - Nr. 291

#### **Ausgabedatum:**

17. Dezember 2009

#### **Eigentümer, Verleger, Druck und Herausgeber:**

Marktgemeinde Mettmach  
4931 Mettmach 100  
Telefon: 07755 72 55  
FAX: 07755 72 55-20  
E-Mail: [gemeinde@mettmach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@mettmach.ooe.gv.at)  
Homepage: [www.mettmach.at](http://www.mettmach.at)

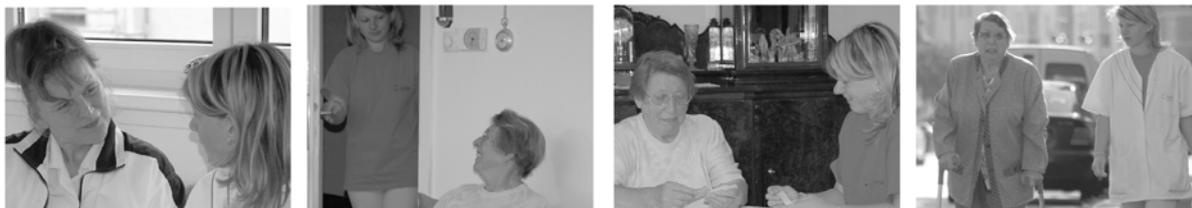
#### **Für den Inhalt verantwortlich:**

Bürgermeister Johann Katzlberger

#### **Fotos:**

Marktgemeinde Mettmach  
Rest namentlich gekennzeichnet

## Heimhilfe



Die Caritas für Betreuung und Pflege bietet in vielen Gemeinden in Oberösterreich die Heimhilfe als Unterstützung im Alltag für ältere Menschen an. Die MitarbeiterInnen der Heimhilfe kommen direkt zu Ihnen nach Hause. Sie leisten Hilfestellung bei der Haushaltsführung sowie anderen Tätigkeiten, die Ihnen allein zu beschwerlich sind.

### Die Heimhilfe unterstützt Sie...

- bei der Aufrechterhaltung des Haushaltes: Aufräumen, Wäsche waschen etc.
- bei Wegen und Besorgungen außer Haus: Begleitung zum Arzt, zu Behörden, bei Einkäufen etc. oder Erledigung von Aufgaben in Ihrem Auftrag.
- bei der Erhaltung und Förderung des körperlichen Wohlbefindens: Unterstützung bei der persönlichen Hygiene, bei der Ernährung etc.
- bei der Alltagsgestaltung und Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten.

### MitarbeiterInnen:

- Die MitarbeiterInnen der Heimhilfe verfügen über eine Fachausbildung.
- Sie sind um Ihr Wohl bemüht, nehmen Ihre Anliegen und Bedürfnisse ernst und bringen Ihnen Wertschätzung entgegen.

### Einsatzdauer:

- Die Heimhilfe kommt stundenweise zu Ihnen ins Haus - täglich oder wöchentlich, abhängig von Ihrer Situation und vom Umfang der Aufgaben.

### Kosten:

- Der Tarif der Heimhilfe ist sozial gestaffelt. Die Höhe Ihrer finanziellen Eigenleistung richtet sich nach Ihrem Familiennettoeinkommen.

### Kontakt:

Caritas für Betreuung und Pflege  
Mobile Dienste  
Gattringer Franziska  
Mettmach 14  
4931 Mettmach  
Tel.: 0676/87762593  
[www.mobiledienste.or.at](http://www.mobiledienste.or.at)





## **Blutspendeaktion Herbst 2009**

Die Blutspendeaktion am 16. und 17. November 2009 konnte 132 Spender, davon 9 Erstspender verzeichnen.

Der Blutspendedienst vom Roten Kreuz für Oberösterreich dankt herzlich für die Unterstützung. Besonderer Dank und Anerkennung wird den Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehren, den freiwilligen Mitarbeitern des Roten Kreuzes, den ehrenamtlichen Helfern und der Bevölkerung ausgesprochen.

# **Mehr PolizistInnen für OÖ !**

Das Landespolizeikommando OÖ beabsichtigt im Jahr 2010 männliche und weibliche Personen für eine künftige Verwendung im Exekutivdienst aufzunehmen.

**BewerberInnen für diese Ausbildungsplätze haben folgende Erfordernisse zu erfüllen:**

1. Die österreichische Staatsbürgerschaft,
2. die volle Handlungsfähigkeit,
3. ein Mindestalter von 18 Jahren und ein Höchstalter von 30 Jahren bei Eintritt in den Exekutivdienst,
4. Mindestgröße von 163 cm für Bewerberinnen und 168 cm für Bewerber,
5. die amtsärztlich festgestellte Eignung für den Exekutivdienst
6. ein im Hinblick auf die angestrebte Verwendung unbeanstandetes Vorleben,
7. abgeleiteter Grundwehrdienst zum Dienstantritt (gilt nur für männliche Bewerber)
8. Führerschein der Gruppe/Klasse B bis zu Beginn der Ausbildung.

Schriftliche Bewerbungen können sofort persönlich oder im Postwege direkt beim

**Landespolizeikommando OÖ, Gruberstr 35, 4021 Linz,  
[LPK-O-PA@polizei.gv.at](mailto:LPK-O-PA@polizei.gv.at)**

eingbracht werden.

**Auskünfte erteilen:** Landespolizeikommando OÖ, Gruberstraße 35, 4021 LINZ  
Herr Neubauer, tel 059133 40 5101 oder  
Frau Pree, tel 059133 40 5106

jede örtliche Polizeidienststelle  
[www.bundespolizei.gv.at](http://www.bundespolizei.gv.at)

# Gesunde Gemeinde



## ***Stammtisch für pflegende Angehörige***

**am Donnerstag, 21. Jänner 2010, 20 Uhr**

im Gasthaus Kobleder, Großweiffendorf.

Der Stammtisch findet jeweils am 3. Donnerstag des Monats für die Gemeinden Aspach, Kirchheim, Lohnsburg und Mettmach statt (nächster Termin 18. Februar 2010).

## ***Probiotische Lebensmittel, Lightprodukte und Obstsaftkonzentrate - Wellness für den Körper?***

### **Ein Blick auf das Etikett lohnt sich:**

In den letzten Jahren hat sich das Angebot von probiotischem Joghurt, Lightprodukten und Obstsmoothies in den heimischen Supermärkten vervielfacht.

Sie werden damit beworben, dass ihre probiotischen Bakterienkulturen die Darmflora unterstützen und so die Verdauung regulieren und die Abwehrkräfte stärken.

Fett – oder zuckerarme Lightprodukte helfen beim Abnehmen, da weniger Kalorien aufgenommen werden. Die verschiedenen Obst- und Gemüsecocktails sind hochkonzentriert, decken so die Hälfte des Obst- und Gemüsebedarfs und somit auch den Bedarf an Vitaminen und Mineralien.

### **Alles bestens, oder?**

#### **Wo liegt der Haken?**

Entscheidend ist immer noch der Geschmack!

Egal welches Produkt - egal welcher positive Nutzen.

Damit ein angenehmer, ansprechender Geschmack erreicht wird, aber auch gleichzeitig der Kaloriengehalt des Wunderprodukts gering sein kann, werden verschiedene Zusätze verwendet, deren Wirkung widersprüchlich anmutet.

Ein kritischer Blick auf das Etikett lohnt sich allemal.

### **Das ist dabei zu beachten:**

- Der Energiegehalt (kcal pro 100 ml/g oder pro Portion)
- Der Zuckergehalt pro 100 ml/g
- Die Zuckerart : Fruktose (Fruchtzucker; auch fruchteigener Zucker, auch Sirup), Oligofruktose, Sorbit, Xylit, Maltit
- Süßstoffe: Aspartam, Acesulfam K, Saccharin, Cyclamat
- Farbstoffe, Verdickungsmittel, ...

Grundsätzlich sind alle diese Inhaltstoffe nicht schädlich, aber bekanntlich macht ja die Dosis das Gift. So kann vor allem der Verzehr von Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffen abführend wirken und langfristig Verdauungsprobleme hervorrufen. Der übermäßige Konsum von künstlichen Zusätzen wie Farb-, Süß- und/oder Konservierungsstoffe kann vor allem für Kinder und Personen mit sensiblem Darm (Reizdarm) problematisch werden.

Ein hohes Risiko für die Zahngesundheit besteht aufgrund des hohen Zucker- und Säuregehaltes.

### **Fazit:**

Alle diese Produkte können eine gesunde ausgewogene Ernährung genauso wenig ersetzen wie Vitaminpillen und Wundermittelchen.

### **Zum Nachdenken:**

Unsere Darmflora besteht aus hunderten verschiedenen Bakterienkulturen.

Probiotische Produkte enthalten meist nur ein oder zwei spezielle Stämme.

### **Übrigens:**

Auch „Normales Joghurt“, Sauer Milch, Kefir oder Sauerkraut enthalten Milchsäurebakterien.



**ABFALLTERMINE - 2010 (1. Halbjahr)**

Jänner		Februar		März		April		Mai		Juni	
1. FR	1. MO 5	1. MO 9	1. DO	1. SA	1. SA	1. DI	1. DI	1. SA	1. DI	1. DI	Müll 1 + 2
2. SA	2. DI	2. DI	2. FR	2. SA	2. SA	2. DI	2. DI	2. SO	2. MI	2. MI	Müll 1 + 2
3. SO	3. MI	3. MI	3. SA	3. SA	3. MI	3. MI	3. SA	3. MO 18	3. DO	3. DO	ASZ
4. MO 1	4. DO	4. DO	4. SO	4. SO	4. DO	4. DO	4. SO	4. DI	4. FR	4. FR	ASZ
5. DI	5. FR	5. FR	5. MO 14	5. MO 14	5. FR	5. FR	5. MO 14	5. MI	5. SA	5. SA	Müll 1 + 2
6. MI	6. SA	6. SA	6. SA	6. SA	6. SA	6. DI	6. DI	6. DO	6. SO	6. SO	Müll 1 + 2
7. DO	7. SO	7. SO	7. SO	7. SO	7. SO	7. MI	7. MI	7. FR	7. MO 23	7. MO 23	ASZ
8. FR	8. MO 6	8. MO 10	8. DO	8. DO	8. MO 10	8. DI	8. DI	8. SA	8. DI	8. DI	
9. SA	9. DI	9. DI	9. FR	9. FR	9. DI	9. DI	9. DI	9. SO	9. MI	9. MI	
10. SO	10. MI	10. MI	Müll 1 + 2	10. SA	10. MI	10. MI	10. SA	10. MO 19	10. DO	10. DO	
11. MO 2	11. DO	11. DO	Müll 1 + 2	11. DO	11. DO	11. SO	11. SO	11. DI	11. FR	11. FR	ASZ
12. DI	12. FR	12. FR	ASZ	12. FR	12. FR	12. MO 15	12. MO 15	12. MI	12. SA	12. SA	
13. MI	13. SA	13. SA	13. SA	13. SA	13. SA	13. DI	13. DI	13. DO	13. SO	13. SO	
14. DO	14. SO	14. SO	14. SO	14. SO	14. SO	14. MI	14. MI	14. FR	14. MO 24	14. MO 24	ASZ
15. FR	15. MO 7	15. MO 11	15. DO	15. DO	15. MO 11	15. DI	15. DI	15. SA	15. DI	15. DI	Biotonne
16. SA	16. DI	16. DI	16. FR	16. FR	16. DI	16. DI	16. FR	16. SO	16. MI	16. MI	
17. SO	17. MI	17. MI	17. SA	17. SA	17. MI	17. SA	17. SA	17. MO 20	17. DO	17. DO	Müll 1
18. MO 3	18. DO	18. DO	18. DO	18. DO	18. DO	18. MI	18. MI	18. DI	18. FR	18. FR	ASZ
19. DI	19. FR	19. FR	19. FR	19. FR	19. FR	19. MO 16	19. MO 16	19. MI	19. SA	19. SA	
20. MI	20. SA	20. SA	20. SA	20. SA	20. SA	20. DI	20. DI	20. DO	20. SO	20. SO	Müll 1
21. DO	21. SO	21. SO	21. SO	21. SO	21. SO	21. MI	21. MI	21. FR	21. MO 25	21. MO 25	ASZ
22. FR	22. MO 8	22. MO 12	22. DO	22. DO	22. MO 12	22. DI	22. DI	22. SA	22. DI	22. DI	
23. SA	23. DI	23. DI	23. FR	23. FR	23. DI	23. DI	23. FR	23. SO	23. MI	23. MI	Biotonne
24. SO	24. MI	24. MI	24. SA	24. SA	24. MI	24. MI	24. SA	24. MO 21	24. DO	24. DO	ASZ
25. MO 4	25. DO	25. DO	25. DO	25. DO	25. DO	25. DI	25. DI	25. FR	25. SA	25. SA	Müll 1
26. DI	26. FR	26. FR	26. FR	26. FR	26. FR	26. MO 17	26. MO 17	26. MI	26. DI	26. DI	ASZ
27. MI	27. SA	27. SA	27. SA	27. SA	27. SA	27. DI	27. DI	27. DO	27. SO	27. SO	
28. DO	28. SO	28. SO	28. SO	28. SO	28. SO	28. MI	28. MI	28. FR	28. MO 26	28. MO 26	ASZ
29. FR	29. MI	29. MI	29. DO	29. DO	29. MO 13	29. DI	29. DI	29. SA	29. MI	29. MI	
30. SA	30. DI	30. DI	30. FR	30. FR	30. DI	30. DI	30. FR	30. SO	30. MI	30. MI	Müll 1 + 2
31. SO	31. MI	31. MI			31. MI			31. MO 22			

**ASZ - Öffnungszeiten:  
9 - 17 Uhr**

Müll 1 + 2 = zweiwöchige Müllabfuhr (gelber und roter Aufkleber)  
Müll 1 = zweiwöchige Müllabfuhr (nur gelber Aufkleber)



Arbeitskreis Straßenbezeichnungen



## Lebenswertes Mettmach - Zukunft 2020

Innerhalb des Vereins wurde ein neuer Arbeitskreis gebildet, der sich vorerst mit der Einführung von Straßenbezeichnungen im Ort Mettmach befasst.

Als Arbeitskreisleiter wurden Michael Hartl und als dessen Stellvertreter Josef Zaglmayer nominiert.

### Nächste Arbeitskreissitzung

ist am **Dienstag, 19. Jänner 2010, 20 Uhr** im Sitzungssaal des Marktgemeindefamtes.

**Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen!**

## Veranstaltungen - Jänner 2010

Donnerstag	14.01.2010	20:00 Uhr	Stammtisch	Einsatzzentrum	Thema: Wie schütze ich mich vor Gaunern, Betrugern udgl.... Referent: Josef Schachl	Goldhaubengruppe Mettmach
Samstag	23.01.2010	13:00 bis 16:00 Uhr	Instrumentenvorstellung	Probeklokal Musikkapelle	Jeder der Interesse hat, ein Musikinstrument zu erlernen oder auszuprobieren ist hierzu eingeladen. Es werden alle Instrumente vorgeführt und erklärt. Es hat außerdem jeder die Möglichkeit, das eine oder andere Instrument auszuprobieren. Es gibt Kinderpunsch und Glühwein.	Marktmusikkapelle Mettmach
Sonntag	31.01.2010	07:00-14:00 Uhr	Taubenmarkt	Gasthaus Stranzinger-Maier	Auf euer zahlreiches Kommen freut sich der Obmann	Taubenverein

## Mutterberatung

Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes ganz entscheidend. Als Eltern wollen wir alles richtig machen, sind aber oft verunsichert.

In der Mutterberatung bieten wir Ihnen die Hilfe unserer Expertinnen an, die Sie kostenlos in An-

spruch nehmen können. Die Sozialarbeiterinnen und die Ärztin beraten, informieren und helfen Ihnen unbürokratisch in verschiedenen Belangen.

Die nächste Mutterberatung findet am **Montag, 18. Jänner 2010, 14 Uhr** im Marktgemeindefammet Mettmach statt.

*Der Bürgermeister, der Gemeinderat und die Bediensteten der Marktgemeinde Mettmach wünschen ein frohes Weihnachtsfest sowie Gesundheit, Glück und Erfolg im neuen Jahr!*