

WEIHNACHTSWÜNSCHE



Frohe
Weihnachten

EIN BESINNLICHES WEIHNACHTSFEST MIT SCHÖNEN UND ENTSPANNTEN STUNDEN IM KREISE IHRER FAMILIEN, SOWIE EIN WUNDERVOLLES, GESUNDES UND GLÜCKLICHES NEUES JAHR MIT UNVERGESSLICHEN MOMENTEN UND MÖGLICHT WENIG EINSCHRÄNKUNGEN

WÜNSCHEN IHNEN DER BÜRGERMEISTER, DIE MANDATARE UND DIE MITARBEITERINNEN DER GEMEINDE HINZENBACH!



Inhalt

Gebühren	2
GEM2GO	2
Aktuelles	3
Union Volksbank Hinzenbach	
Pulvermühlenbach	
Förderaktionen	4
Schnupperticket	
Jugendtaxigutschein	
Heizkostenzuschuss	
Kindergarten Hinzenbach	5
Sterbefälle/Jubiläen	6
Danke	6
Zukunftsraumprojekt	7
ASZ - Aushilfen gesucht	8
Zukunftsraum Eferding	9
Abfuhrtermine 2022	8-9
Einladung Kirche	10
Gesunde Gemeinde	11
Corona Virus - Impfung	12-13
Schulküchenpatenschaft	14
Blutspenden	15
Mutterberatung	15
Friedenslichtaktion	16

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Gemeinde Hinzenbach
Chr.-Zeller-Weg 1, 4070 Hinzenbach

Redaktion:
Gemeindeamt Hinzenbach,
Telefon: 07272/ 24 60
Internet: www.hinzenbach.at
Mail: gemeindeamt@hinzenbach.ooe.gv.at

Druck:
Eigene Vervielfältigung

Bildnachweis:
Fotos Gemeinde Hinzenbach,
Pixabay und laut Angabe

GEBÜHREN 2022



Hundeabgabe: € 30,00

Kanalbenutzungsgebühr:

pro Bedarfseinheit: € 82,82

Grundgebühr pro Verrechnungsquadratmeter: € 0,99

Abfallgebühren:

Grundgebühr pro Vierteljahr: € 35,71

je Entleerung der 120 Liter Restmülltonne: € 6,50

ein zusätzlicher Abfallsack (90 Liter Inhalt): € 8,20

Wassergebühren:

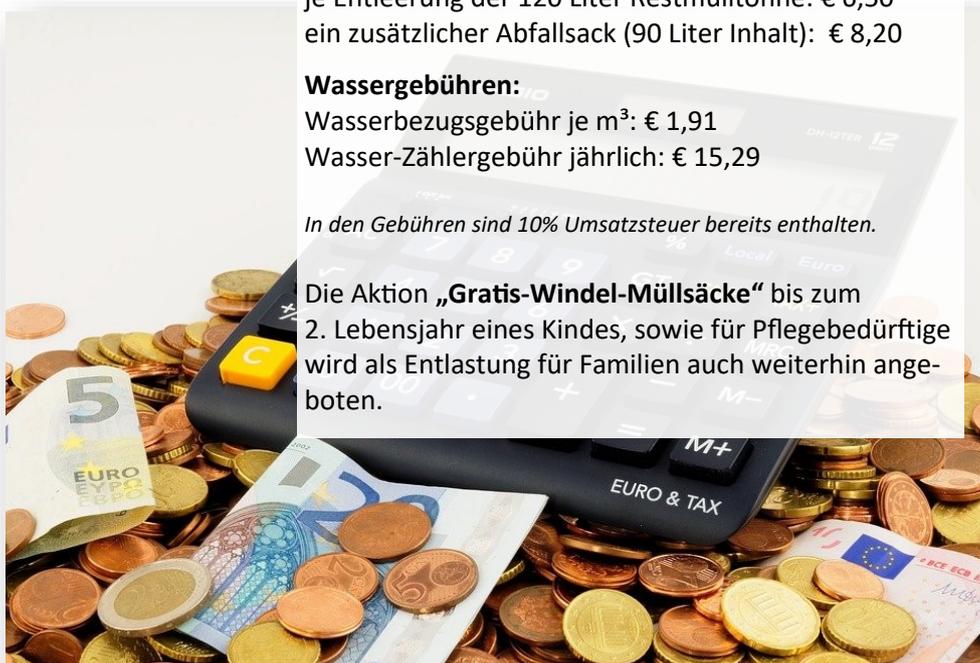
Wasserbezugsgebühr je m³: € 1,91

Wasser-Zählergebühr jährlich: € 15,29

In den Gebühren sind 10% Umsatzsteuer bereits enthalten.

Die Aktion „**Gratis-Windel-Müllsäcke**“ bis zum

2. Lebensjahr eines Kindes, sowie für Pflegebedürftige wird als Entlastung für Familien auch weiterhin angeboten.



GEM2GO

Info- und Service-App

Die wichtigsten Gemeinde-Infos auf dem Smartphone: Egal ob Zuhause, beruflich unterwegs oder im Urlaub. Mit der Info und Service-App Gem2Go verfügen Sie auf Ihrem Smartphone über alle Informationen unserer Gemeinde bis hin zu den aktuellen News. Sie können auch Push-Nachrichten individuell bezüglich der Abfallabholung einstellen.

Kostenloser Download für Ihr Smartphone:

WWW.GEM2GO.AT



UNION VOLKSBANK HINZENBACH

Spaß im Schnee bei der Schanze! Rodel- und Skihang für Kinder

Heuer hat der UVB Hinzenbach für die Kinder extra einen Hang im Auslauf präpariert, damit diese bereits seit Anfang Dezember schon Rodeln und Skifahren können. Es kann auch ein Teil des Auslaufs benutzt werden, aber der UVB bittet alle Besucher sich unbedingt an die Absperrung zu halten!

Vielen Dank an den UVB-Hinzenbach für die tolle Möglichkeit, dass die Hin-

zenbacher Kinder ihre Freizeit auf der künstlich angelegten Rodel-/Skipiste und somit an der frischen Luft verbringen können.

Am 30. Dezember wird der UVB-Hinzenbach am Vormittag ein Kinderfest mit verschiedenen leichten Sportarten machen (Skispringen, Skifahren, Rodeln, Bobfahren). Es wird Süßigkeiten für alle Teilnehmer geben. Genauere Infos folgen auf der Homepage:

www.schiclub.at



PULVERMÜHLENBACH



Hier entsteht das Fundament für die Betonmauer beim Rückhaltebecken Pulvermühlenbach, Unterleiten! Es wurden bereits 50 Tonnen Eisen verlegt und 665 m³ Beton eingebaut. Die Arbeiten werden durch die Wildbach- und Lawinenverbauung GBL Oö. Nord in Auftrag gegeben und durchgeführt.

SCHNUPPERTICKET

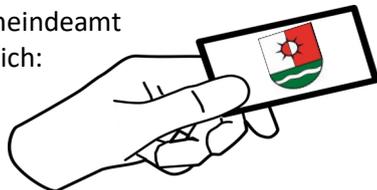
„Schnupperticket“ öffentlicher Verkehr
um 3 Euro mit Bahn/Bus und Straßen-
bahn nach Linz & retour inkl. Kernzone

„Fahr mit Bahn und Bus!“

Die Gemeinde Hinzenbach bietet ein attraktives Bürgerservice, das Schnupperticket für Bahn und Bus.

Dieses Schnupperticket ist eine OÖVV-Monatskarte, die von jedem/r GemeindegängerIn am Gemeindeamt ausgeliehen werden kann. Mit dem Schnupperticket können die Hinzenbacher Bürgerinnen und Bürger Bus und Bahn nach Linz, einschließlich der öffentlichen Verkehrsmittel in der Linzer Stadtgebiets-Kernzone, zu einem Pauschalpreis von € 3,00 pro Tag nutzen.

Dieses Angebot kann täglich von 2 Personen in Anspruch genommen werden. Eine zeitgerechte Reservierung bzw. nähere Informationen sind jederzeit am Gemeindeamt Hinzenbach möglich:
07272/2460



JUGENDTAXIGUTSCHEINE

Die Aktion Jugendtaxi-Gutscheine
ist für 2022 wieder gestartet!

- ◆ anspruchsberechtigt sind Jugendliche im Alter von **14 bis 21 Jahren**
- ◆ Gutscheine im **Wert von € 75,00** werden ausgegeben
- ◆ von den Jugendlichen ist ein **Selbstbehalt von € 25,00** zu leisten (Der verbleibende Rest von € 50,00 wird von der Gemeinde Hinzenbach und dem Land OÖ finanziert)
- ◆ einlösbar sind die Gutscheine bei den **Taxiunternehmen Hofbauer, Straßl, Hammer und Ecker**

Die Gutscheine können während der nachstehenden Öffnungszeiten am Gemeindeamt Hinzenbach abgeholt werden!

Montag und Dienstag:
von 7:00 bis 12:30 Uhr und
von 13:30 bis 17:00 Uhr
Mittwoch und Freitag:
von 7:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag:
von 7:00 bis 12:30 Uhr und
von 13:30 bis 18:00 Uhr



HEIZKOSTENZUSCHUSSAKTION

Es stehen uns derzeit leider
noch keine Informationen
zur Beantragung des Heizkostenzuschusses
für 2021/22 zur Verfügung.

*Voraussichtlich wird die Aktion
im Februar 2022 starten,
wir werden Sie zeitgerecht
in der nächsten Ausgabe der Gemeindezeitung
sowie auf unserer Homepage informieren.*

www.hinzenbach.at



ÄNDERUNG BEIM KINDERGARTENPERSONAL

Unsere bisherige gruppenführende Pädagogin, Frau Marlene Weidinger hat uns leider mit Ende November verlassen, um eine Arbeitsstelle in der Nähe Ihres Wohnortes anzutreten.

Seit 1. November unterstützt uns deshalb nun eine neue Pädagogin. Nach einer gemeinsamen Übergangsphase übernimmt die Aufgabe der gruppenführenden Pädagogin der Gruppe 2 nun Frau Rosemarie Stürmer.

Herzlich Willkommen im Team!

ROSEMARIE STÜRMER



Foto: Privat

Was mir an der Arbeit mit Kindern besonders gefällt:

Kinder begegnen uns offen, unvoreingenommen und echt. Es ist schön, das Wachsen und Entfalten der Persönlichkeit mitzuerleben und ein Stück positiv zu beeinflussen.

Leitsatz: „Kinder lernen mehr von dem was du bist, als von dem was du lehrst!“

Sprechstunde: Dienstag 13:30 bis 14:30 Uhr (telefonische Anmeldung erbeten)

SOZIALES PROJEKT



Die Kinder des Kindergartens haben für die Bewohner des Bezirksalten- und Pflegeheims Eferding Engel und Sterne gebastelt.

Wir wünschen allen Kindern und Eltern schöne Weihnachtsferien und hoffen auf einen normalen Start im Jänner 2022.

EINDRÜCKE AUS DEM KINDERGARTEN

Weihnachtsbasteln

Blumenstecker wurden sorgfältig aus Styropor ausgeschnitten und nach eigenen Ideen verziert.



Weihnatskrippe

Unsere Weihnachtskrippe wird im Advent gerne von den Kindern bestaunt.

Nikolausbesuch

Der Nikolaus besuchte uns im Kindergarten und hat auch ein gemeinsames Geschenk dagelassen.



Kekse backen

Viele Leckereien haben unsere kleinen MeisterbäckerInnen für die gemeinsamen Adventfeiern im Morgenkreis gebacken.



STANDESAMT - STERBEFÄLLE

Der liebe Mensch, den wir verloren haben, wird in unseren Herzen weiterleben.



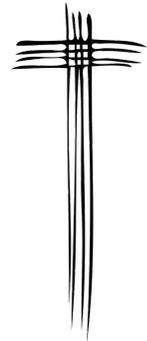
Hilde Moser
geb. Pointinger
verstarb am 1.12.2021
im 81. Lebensjahr.
Wackersbach



Johanna Almesberger
geb. Heimbucher
verstarb am 2.12.2021
im 96. Lebensjahr
Wagrein



Gerhard Hauzenberger
verstarb am 10.12.2021
im Alter von 53 Jahren
Seebach



**Aufrichtige
Anteilnahme!**

JUBILÄEN

Aloisia Hilgarth
80. Geburtstag
Wohnort: Stieglhöfen



Marianne Sandberger
80. Geburtstag
Wohnort: Bräuhausstr. 7, vorher Seebach

Ernst Gruber
90. Geburtstag
Wohnort: Limberg

Rosina Laukotter
80. Geburtstag
Wohnort: Gstocket

Roswitha und Adolf Toferer
Diamantene Hochzeit
Wohnort: Wagrein

Eichinger Maria und Ernst,
Eiserne Hochzeit
Wohnort: Stieglhöfen

Bitte um Ihr Verständnis, dass aufgrund der COVID-19 Sicherheitsmaßnahmen derzeit kein persönlicher Besuch durch den Bürgermeister stattfinden kann.

DANKE FÜR DEINE HILFE

*Je mehr Freude wir
anderen Menschen machen,
desto mehr Freude kehrt
ins eigene Herz zurück.*

Diesen Spruch möchten wir unseren fleißigen Helferinnen und Helfern widmen, die in ihrem unmittelbaren Wohn- und Lebensbereich öffentliche Anlagen betreuen, wofür die Gemeinde auch heuer wieder ein herzliches **DANKE** aussprechen möchte:

Herrn Rupert Mair, Seebach
für die Pflege der Altstoffsammelinsel in Seebach

Frau Waltraud Kreuzmayr, Anton-Glas-Straße
für die Blumenpflege an der Ortstafel

**und den Kameraden der FF Hinzenbach,
sowie allen ehrenamtlich Tätigen**
für ihren Einsatz zum Wohle
unserer Gemeindebürger.

DANKE

„ALL TOGETHER“

Förderung der Interkulturalität & Vielfalt

„All Together“ – ein Erfolgsprojekt im Hort Eferding

Anfang des Jahres startete im Hort Eferding, das Projekt „All Together“. Projektträger war der Zukunftsraum Eferding, initiiert von den SchuldirektorInnen und KindergartenleiterInnen des Zukunftsraums, begleitet vom Regef Eferding und finanziell ermöglicht über das EU-Förderprogramm LEADER.

„All together“ hat zum Ziel, Kindern die verschiedensten Kulturen näherzubringen und dadurch für mehr Akzeptanz, Toleranz und vor allem auch für mehr Wertschätzung zu sorgen. Außerdem gab es Angebote zur besseren Teilnahme am Freizeit- und gesellschaftlichen Leben in Eferding, einen Foto- und Malwettbewerb, Vorträge und Workshops für Eltern und individuelle Unterstützung in den Schulen. Das Gesamtprojekt erhielt sogar den Integrationspreis des Landes OÖ.

Das Team rund um Hort-Leiterin Lisa Sallaberger war begeistert und es konnte sich viel für die künftige

Arbeit in der Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtung mitnehmen. Im Rahmen des Projektes fanden wöchentliche Workshops mit den Kindern statt. Diese beinhalteten Auseinandersetzungen mit den verschiedenen Kulturen und Sprachen der Kinder. „Das Projekt war sehr förderlich für die Entwicklung der Kinder in unserer Bildungseinrichtung. Die Kinder lernten die Vielfalt kennen und hatten großen Spaß dabei“, sagt Lisa Sallaberger, Leiterin des Hortes Eferding. „Wir haben neben der Wissensvermittlung auch sehr viele lustige Aktivitäten gemacht. Wir haben Fahnen gebastelt und gemeinsame knifflige Quiz zum Thema gemacht. Die Kinder haben Tänze aus unterschiedlichsten Ländern einstudiert und wir begrüßten uns in verschiedensten Sprachen. Durch diesen spielerischen Umgang ist Interkulturalität für die Kinder zur Selbstverständlichkeit geworden!“



Eigene Talente erkennen und Stärken ausbauen

Unterstützt wurde „All Together“ von einer eigens angestellten Projektmitarbeiterin Frau Katharina Dengel. Die Musik- und Tanzpädagogin stand dem Team des Hortes Eferding sehr professionell, bedarfsorientiert und zuverlässig zur Seite. Ermöglicht wurde dies durch eine spezielle Projektförderung. „Frau Dengel ging auf die Bedürfnisse und Wünsche von den Kindern ein und mein gesamtes Team schätzte ihre Arbeit sehr“, so Sallaberger. Und auch die Kinder profitierten enorm von diesem Projekt. „Wir merken, dass sie viel offener geworden sind. Sie erkennen andere Meinungen und Ansichten und sind offener gegenüber anderen Kulturen. Für sich selbst konnten sie auch einiges hinzugewinnen. Sie haben neue Talente entdeckt und ihre Stärken erkannt. Die Kinder hatten generell viel Spaß und wir hoffen sehr, dass wir ein ähnliches Projekt im Sinne der Nachhaltigkeit demnächst wieder umsetzen können“, schließt Sallaberger.

An eine Fortsetzung des Projekts ist gedacht, die Details werden derzeit ausgearbeitet.

Gemeinde Hinzenbach (außer Gstöttenau)

ABFUHRTERMINE Jänner bis Juni 2022

JÄNNER			FEBRUAR			MÄRZ			APRIL			MAI			JUNI		
1	Sa		1	Di		1	Di		1	Fr		1	So		1	Mi	
2	So		2	Mi	R	2	Mi		2	Sa		2	Mo		2	Do	B + G
3	Mo		3	Do	B	3	Do		3	So		3	Di		3	Fr	G
4	Di		4	Fr		4	Fr		4	Mo		4	Mi	P	4	Sa	
5	Mi		5	Sa		5	Sa		5	Di		5	Do	B	5	So	
6	Do		6	So		6	So		6	Mi	R	6	Fr		6	Mo	
7	Fr		7	Mo		7	Mo		7	Do	B	7	Sa		7	Di	
8	Sa		8	Di		8	Di		8	Fr		8	So		8	Mi	R
9	So		9	Mi	P	9	Mi		9	Sa		9	Mo		9	Do	
10	Mo		10	Do		10	Do	G	10	So		10	Di		10	Fr	
11	Di		11	Fr		11	Fr	G	11	Mo		11	Mi		11	Sa	
12	Mi		12	Sa		12	Sa		12	Di		12	Do		12	So	
13	Do	R!	13	So		13	So		13	Mi		13	Fr		13	Mo	
14	Fr	B!	14	Mo		14	Mo		14	Do		14	Sa		14	Di	
15	Sa		15	Di		15	Di		15	Fr		15	So		15	Mi	P
16	So		16	Mi		16	Mi	R	16	Sa		16	Mo		16	Do	
17	Mo		17	Do		17	Do	B	17	So		17	Di		17	Fr	B!
18	Di		18	Fr		18	Fr		18	Mo		18	Mi	R	18	Sa	
19	Mi		19	Sa		19	Sa		19	Di		19	Do	B	19	So	
20	Do		20	So		20	So		20	Mi		20	Fr		20	Mo	
21	Fr		21	Mo		21	Mo		21	Do	B + G	21	Sa		21	Di	
22	Sa		22	Di		22	Di		22	Fr	G	22	So		22	Mi	
23	So		23	Mi	R	23	Mi	P	23	Sa		23	Mo		23	Do	
24	Mo		24	Do	B	24	Do		24	So		24	Di		24	Fr	
25	Di		25	Fr		25	Fr		25	Mo		25	Mi		25	Sa	
26	Mi		26	Sa		26	Sa		26	Di		26	Do		26	So	
27	Do	G	27	So		27	So		27	Mi	R	27	Fr		27	Mo	
28	Fr	G	28	Mo		28	Mo		28	Do		28	Sa		28	Di	
29	Sa					29	Di		29	Fr		29	So		29	Mi	R
30	So					30	Mi		30	Sa		30	Mo		30	Do	B
31	Mo					31	Do					31	Di				

R Restmüll: A.-Glas-Str./Chr.-Zeller-Weg/Gstocket/Gstöttenau/Hinzenbach/Hofweg/Karottenweg/Landblick/Lehnerw./Oberrudling/Polsenz/Puchet/I. wilden Moos/Seebach/Seebachw./Sommerweg/Stieglhöfen/Unterleiten/Unterrudling/Wagrein (**sechswöchentliche** Abfuhr)

R Restmüll: Kalköfen/Limberg/Rockersbergweg/Sperneck/Wackersbach (**sechswöchentliche** Abfuhr)

R+R Restmüll: ganzes Gemeindegebiet (**dreiwöchentliche** Abfuhr)
im Wechsel

B Biotonne (dreiwöchentlich in den Wintermonaten / zweiwöchentlich in den Sommermonaten)

P Papiertonne (sechswöchentliche Abfuhr)

G gelber Sack (sechswöchentliche Abfuhr)

Bitte die Tonnen/Säcke jeweils am Vorabend bereitstellen!

! = Feiertags-Verschiebung

Empfehlung: detaillierter Abfuhrkalender uvm. über die kostenlose Smartphone-App (www.umweltprofis.at) oder die Gemeinde-App Gem2Go

Gemeinde Hinzenbach (außer Gstöttenu)

ABFUHRTERMINE Juli bis Dezember 2022

JULI			AUGUST			SEPTEMBER			OKTOBER			NOVEMBER			DEZEMBER		
1	Fr		1	Mo		1	Do		1	Sa		1	Di		1	Do	B
2	Sa		2	Di		2	Fr		2	So		2	Mi	R	2	Fr	
3	So		3	Mi		3	Sa		3	Mo		3	Do		3	Sa	
4	Mo		4	Do		4	So		4	Di		4	Fr		4	So	
5	Di		5	Fr		5	Mo		5	Mi		5	Sa		5	Mo	
6	Mi		6	Sa		6	Di		6	Do	B + G	6	So		6	Di	
7	Do		7	So		7	Mi	P	7	Fr	G	7	Mo		7	Mi	
8	Fr		8	Mo		8	Do	B	8	Sa		8	Di		8	Do	
9	Sa		9	Di		9	Fr		9	So		9	Mi		9	Fr	
10	So		10	Mi	R	10	Sa		10	Mo		10	Do	B	10	Sa	
11	Mo		11	Do	B	11	So		11	Di		11	Fr		11	So	
12	Di		12	Fr		12	Mo		12	Mi	R	12	Sa		12	Mo	
13	Mi		13	Sa		13	Di		13	Do		13	So		13	Di	
14	Do	B + G	14	So		14	Mi		14	Fr		14	Mo		14	Mi	R
15	Fr	G	15	Mo		15	Do		15	Sa		15	Di		15	Do	
16	Sa		16	Di		16	Fr		16	So		16	Mi		16	Fr	
17	So		17	Mi		17	Sa		17	Mo		17	Do	G	17	Sa	
18	Mo		18	Do		18	So		18	Di		18	Fr	G	18	So	
19	Di		19	Fr		19	Mo		19	Mi	P	19	Sa		19	Mo	
20	Mi	R	20	Sa		20	Di		20	Do	B	20	So		20	Di	
21	Do		21	So		21	Mi	R	21	Fr		21	Mo		21	Mi	
22	Fr		22	Mo		22	Do	B	22	Sa		22	Di		22	Do	B
23	Sa		23	Di		23	Fr		23	So		23	Mi	R	23	Fr	
24	So		24	Mi		24	Sa		24	Mo		24	Do		24	Sa	
25	Mo		25	Do	B + G	25	So		25	Di		25	Fr		25	So	
26	Di		26	Fr	G	26	Mo		26	Mi		26	Sa		26	Mo	
27	Mi	P	27	Sa		27	Di		27	Do		27	So		27	Di	
28	Do	B	28	So		28	Mi		28	Fr		28	Mo		28	Mi	
29	Fr		29	Mo		29	Do		29	Sa		29	Di		29	Do	G
30	Sa		30	Di		30	Fr		30	So		30	Mi	P	30	Fr	G
31	So		31	Mi	R				31	Mo					31	Sa	

R Restmüll: A.-Glas-Str./Chr.-Zeller-Weg/Gstocket/Gstöttenu/Hinzenbach/Hofweg/Karottenweg/Landblick/Lehnerw./Oberrudling/Polsenz/Puchet/I. wilden Moos/Seebach/Seebachw./Sommerweg/Stieglhöfen/Unterleiten/Unterrudling/Wagrein (sechswöchentliche Abfuhr)

R Restmüll: Kalköfen/Limberg/Rockersbergweg/Sperneck/Wackersbach (sechswöchentliche Abfuhr)

R+R Restmüll: ganzes Gemeindegebiet (dreiwöchentliche Abfuhr) im Wechsel

B Biotonne (dreiwöchentlich in den Wintermonaten / zweiwöchentlich in den Sommermonaten)

P Papiertonne (sechswöchentliche Abfuhr)

G gelber Sack (sechswöchentliche Abfuhr)

Bitte die Tonnen/Säcke jeweils am Vorabend bereitstellen!

! = Feiertags-Verschiebung

Empfehlung: detaillierter Abfuhrkalender uvm. über die kostenlose Smartphone-App (www.umweltprofis.at) oder die Gemeinde-App Gem2Go

KIRCHE EFERDING - WEIHNACHTSWANDERWEG

Herzliche Einladung zum ökumenischen



durch die Stadt Eferding.

Macht euch auf – mit Maria, Josef und dem Esel – nach Bethlehem!

Besucht die liebevoll gestalteten Stationen der Weihnachtsgeschichte und stimmt euch auf einen besinnlichen Heiligen Abend ein. Bei jeder Station findet ihr eine **Schatzkiste** mit wertvollem Inhalt – was da wohl drinnen sein mag? Der Start ist im Innenhof der evangelischen Kirche – dort liegen Wegkarten auf.

**Der Weihnachtswanderweg kann individuell
am Freitag, 24.12.2021 und Samstag, 25.12.2021
jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr entdeckt werden.**

Wir wünschen euch und euren Familien ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest!
Euer ökumenisches Familien- und Kindergottesdienst-Team



Gottesdienste in der evangelischen Kirche: 24.12.2021

Christvesper um 17 Uhr und Christmette um 22 Uhr; 25.12.2021 um 9 Uhr; 26.12.2021 um 9 Uhr.

Gottesdienste in der katholischen Kirche: 24.12.2021

Kindermette um 16 Uhr und Christmette um 22 Uhr; 25.12.2021 Festmesse um 9 Uhr; 26.12.2021 um 9 Uhr
(Anmeldung erforderlich unter pfarre.eferding@dioezese-linz.at oder tel. 07272/2241).



GESUNDE GEMEINDE HINZENBACH



Nährstoffwunder Nüsse und Samen

Nüsse und Samen liefern wertvolle Nährstoffe und bereichern damit unsere Ernährung. Neben Eiweiß und Kohlenhydraten enthalten sie vor allem ungesättigte Fettsäuren, welche positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Viele wertvolle Inhaltsstoffe

Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass der Konsum von Nüssen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie erhöhte Blutfette günstig beeinflusst.

Darüber hinaus liefern Nüsse und Samen wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. B-Vitamine, Vitamin E sowie Kalium, Natrium, Magnesium und Phosphor sind in größeren Mengen enthalten. An sekundären Pflanzenstoffen sind Phytosterine und Phenolsäuren zu erwähnen.

Wir können unseren Speiseplan mit einer großen Vielfalt an Nüssen und Samen erweitern und verfeinern:

Gehirnnahrung Walnuss: Die Form der Walnussskerne ist jener des Gehirns sehr ähnlich, und die Walnuss ist tatsächlich eine gute Gehirn- und Nervennahrung. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf Herzgesundheit, Hirn und Entzündungen. Auch in Form von Öl ist die Walnuss ein hochwertiges Produkt.

Vielseitige Haselnuss: Aufgrund des hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren kann auch die Haselnuss einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit liefern. In der heimischen Küche ist sie vielseitig einsetzbar.

Nährstoffpaket Leinsamen: Dieses heimische „Nährstoffpaket“ ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und wirkt somit besonders günstig auf die Blutfette. Außerdem quillt der Leinsa-

men im Verdauungstrakt, wodurch die Verdauung gefördert wird.

Mineralstoffquelle Sesam: Die gelblich braunen Samen sind eine gute Quelle für Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen. Die Mineralstoffe können vom Körper besser verwertet werden, wenn sie in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, gegessen werden.



Walnüsse enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Wissenswertes zu Nüssen und Samen:

- ✓ Trotz der zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe darf auf den hohen Fettanteil nicht vergessen werden - daher sollen Nüsse und Samen nur in Maßen genossen werden: pro Tag wird 1 Portion Nüsse oder Samen empfohlen, das entspricht 25 Gramm.
- ✓ Nüsse und Samen können entweder als Zwischenmahlzeit gegessen werden oder bei Müslis, Brot und Gebäck, Mehlspeisen, diversen pikanten Gerichten, Suppen und Salaten Einsatz finden.
- ✓ Walnüsse haben laut neuesten Studien einen positiven Effekt auf den Verlauf von Krebserkrankungen, Alzheimer und Parkinson sowie eine cholesterinsenkende Wirkung.
- ✓ Nüsse und Samen liefern als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung ein zusätzliches Plus an Vitalstoffen, die dem Körper besonders in stressigen Zeiten gut tun und unsere Herzgesundheit unterstützen.

NUSSBROT

Zutaten:

- 400g Weizenmehl
- 100g Roggenmehl
- 30g Germ
- 1/2 TL Salz
- 1/4 l Buttermilch
- 50g Butter
- 200 g Nüsse (grob gehackt)

Zubereitung:

- Weizenmehl und Roggenmehl mischen
- Mehlgemisch mit Germ, Salz, Buttermilch und Butter etwa 10 Minuten kneten.
- Nüsse einarbeiten
- Teig zugedeckt ca. 30 min. gehen lassen
- Nochmals durchkneten und in zwei Teile teilen, zu länglichen Broten formen
- Im vorgeheizten Rohr bei ca. 190 Grad Ober-/Unterhitze backen. (ca. 25 Minuten)



Foto: Land Oö

die Gesunde Gemeinde
hinzenbach.



10 GRÜNDE SICH JETZT GEGEN DAS CORONAVIRUS IMPFEN ZU LASSEN



1. Vorbeugen ist besser als erkranken

Niemand kann vorhersagen, ob eine Infektion mit dem Coronavirus mild oder schwer verläuft. Am besten ist es daher, eine Infektion zu vermeiden und sich gegen das Virus SARSCoV-2 impfen zu lassen. Dafür stehen in Österreich aktuell vier zugelassene Impfstoffe zur Verfügung, die nachweislich vor schweren Krankheitsverläufen und den bislang bekannten Virusvarianten schützen.

2. Auch Jüngere können schwer erkranken

Nicht nur ältere Menschen können schwer an COVID-19 erkranken, auch bei Jüngeren können schlimme Krankheitsverläufe und Langzeitfolgen wie Long Covid (Erschöpfungszustände, anhaltende Atemnot oder neurologische Schäden) auftreten. Einer Schätzung zufolge leidet jede zehnte erkrankte Person an COVID-19-Spätfolgen.

3. Die Corona-Impfstoffe sind sicher und wirksam

Alle in Österreich zugelassenen Impfstoffe haben das übliche Prüfverfahren der EU durchlaufen und erfüllen die hohen europäischen Sicherheitsstandards. Das heißt, die Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit der Impfstoffe wurden genauso überprüft wie bei allen anderen Arzneimitteln – nur, dass es diesmal schneller ging, weil alle relevanten Schritte parallel statt hintereinander stattfanden.

4. Die Impfung birgt weniger Risiken als eine Corona-Infektion

Einige Menschen sind verunsichert und befürchten Impfschäden infolge einer Corona-Schutzimpfung. Dabei liegt das Risiko einer schwerwiegenden Nebenwirkung nach einer COVID-19-Impfung bei gerade einmal 0,02 Prozent. Deutlich größer ist dagegen die Gefahr, dem Virus ungeimpft zu begegnen. (Quelle: Paul-Ehrlich-Institut, Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit, D; vom 20.9.2021)

5. Impfungen sind mittlerweile leicht zugänglich

Inzwischen ist genug Impfstoff vorhanden, um allen Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren in Österreich ein Impfangebot zu machen. Fragen Sie z. B. Ihren Hausarzt nach einem Impftermin oder besuchen Sie eine der öffentlichen Impfstraßen. Viele Bezirke und Gemeinden, aber auch Betriebe bieten darüber hinaus Pop-Up-Impfaktionen an, bei denen man sich einfach ohne Termin impfen lassen kann.

6. Mit einer Impfung schützen Sie sich und andere

Die Corona-Impfung schützt nicht nur die eigene Gesundheit. Sie reduziert auch das Risiko, das Coronavirus SARS-CoV-2 auf andere zu übertragen. Dadurch werden auch Menschen geschützt, die sich nicht impfen lassen können – zum Beispiel Personen, die sich aufgrund von Vorerkrankungen nicht impfen lassen können und Kinder unter 12 Jahren, für die noch kein Impfstoff zugelassen ist.



7. Impfen verhindert die Ausbreitung des Virus – und weitere Lockdowns

Jede Impfung hilft, die Pandemie in den Griff zu bekommen. Denn je mehr Menschen durch eine Impfung vor einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt sind, desto häufiger tritt das Virus auf Menschen, die sich nicht mehr anstecken können – und umso schlechter kann es sich ausbreiten. Das ist auch mit Blick auf das dynamische Infektionsgeschehen durch die Virusvarianten wichtig, denn: Je weniger Infektionen es gibt, desto geringer ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass neue gefährliche Mutationen entstehen.

8. Impfen entlastet das Gesundheitssystem

Je mehr Menschen durch eine vollständige Corona-Impfung vor schweren Krankheitsverläufen geschützt sind, desto weniger mit COVID-19-infizierte Personen müssen im Krankenhaus mitunter auch intensivmedizinisch behandelt werden. Das entlastet das Gesundheitssystem. Je weniger Corona-Infektionen auftreten, desto besser gelingt zudem die Kontaktnachverfolgung und Infektionsketten können schneller unterbrochen werden.

9. Die Impfung bringt Normalität in den Alltag zurück

Ob Social Distancing, Homeoffice, Studieren zu Hause oder Homeschooling – die Pandemie hat allen Menschen viel abverlangt. Dank des nationalen Impffortschritts ist zwar wieder mehr Normalität in unseren Alltag zurückgekehrt. Doch um Einschränkungen effektiv zu entgehen, muss die Impfquote so hoch wie möglich sein. Deshalb gilt nach wie vor: Jede Impfung zählt, um die Pandemie zu beenden!

10. Ein vollständiger Impfnachweis erleichtert die Teilnahme am sozialen Leben

Ein gültiges Impfbefreiungszertifikat ermöglicht den unkomplizierten Zutritt zur Gastronomie und Freizeiteinrichtungen. Viele Länder erleichtern vollständig Geimpften die Einreise, auch die Test- und Quarantänepflicht entfällt vielerorts mit gültigem Impfnachweis. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass vollständig Geimpfte das Virus weitertragen, ist deutlich geringer.

Weitere verlässliche Informationen rund um die COVID-19-Schutzimpfung unter:

[www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/
Corona-Schutzimpfung---Haeufig-gestellte-Fragen.html](http://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Corona-Schutzimpfung---Haeufig-gestellte-Fragen.html)

www.land-oberoesterreich.gv.at/corona-info

**Geimpft, das
bessere G!**
Jetzt impfen lassen!

Infos und
Standorte:
ooe-impft.at

EIN NACHHALTIGES UND SOLIDARISCHES PROJEKT DES ZUKUNFTSRAUMS EFERDING



Foto: Privat



Kein Kind auf dieser Erde soll mehr Hunger leiden!

Mit der Schulküchenpatenschaft Eferdinger Land, helfen wir die Vision von Mary's Meals, dass jedes Kind in den ärmsten Ländern der Welt eine tägliche Mahlzeit in der Schule erhält, zu verwirklichen.

2002 hat die Organisation begonnen in Afrika 200 Kinder mit einer täglichen Schulmahlzeit zu versorgen. Dank der zahlreichen Spenden ist es der Organisation gelungen 2021 täglich 2.000.000 Kinder mit einer Mahlzeit in der Schule zu versorgen. Dazu gehören auch die Kinder unserer Partnerschule in Liberia.

Mit nur € 18,30 kann ein Kind ein **ganzes Jahr mit einer täglichen Mahlzeit versorgt** werden. Die Rohstoffe für die Schulmahlzeit werden bei den Kleinbauern vor Ort von unseren Spenden gekauft. Die Mahlzeiten werden dann von den Eltern der Kinder zubereitet.

Diese Schulmahlzeit bedeutet für die Kinder (auch für viele Straßenkinder), dass ihr tägliches Überleben gesichert ist und sie durch den Schulbesuch eine Chance haben der Spirale von Armut und Machtlosigkeit zu entfliehen. Bildung bedeutet eine Chance auf ein selbstbestimmtes Leben.

Geben wir den Kindern dieser Welt diese Chance!

DANKE für IHRE UNTERSTÜTZUNG!

Spenden bitte direkt an:
Mary's Meals mit dem Kennwort „Schulküchenpatenschaft Eferdinger-Land“
IBAN: AT02 3236 7000 0004 7779

Nähere Informationen unter: www.marysmeals.at

Absetzbarkeit: SO 2488
Zahlscheine liegen bei den Eferdinger Banken auf!



ROTES KREUZ - BLUTSPENDE

Blutspenden und Gewinnen

Die Monate Dezember und Jänner gelten als besonders kritische Zeit für die ausreichende Versorgung der Patienten mit Blutkonserven. Die aktuelle COVID-19-Situation und die damit zusammenhängenden Maßnahmen verschärft diese Situation noch zusätzlich. Der Bedarf an Blutkonserven ist aber gerade in der Zeit um den Jahreswechsel besonders hoch.

Mit dem **Wintergewinnspiel** bedankt sich das Rote Kreuz bei allen, die Blut spenden. Wer in der Zeit vom 1. Dezember bis 31. Jänner beim Roten Kreuz Blut spendet, nimmt automatisch am Gewinnspiel teil und kann damit doppelt gewinnen: einerseits das gute Gefühl, geholfen zu haben und andererseits interessante Preise.

Blut spenden, Leben retten und gewinnen! So funktioniert: Spende Blut zwischen 1. Dezember 2021 und 31. Jänner 2022 und du nimmst automatisch an der Verlosung teil. Keine Anmeldung oder Teilnahmekarte erforderlich! Die Gewinner werden aus der Spenderdatenbank ermittelt und telefonisch verständigt.

Eine Möglichkeit, Blut zu spenden, besteht bei der **Blutspendeaktion** des Roten Kreuzes in **Stroheim**. Weitere Informationen zur Blutspende erhalten Sie auf der Internetseite www.blut.at und am Blut-Service-Telefon unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 190 190.



BLUTSPENDEAKTION
IN STROHEIM
DIENSTAG, 28.12.2021,
15.30 - 20.30 UHR
PFARRZENTRUM

Foto: ÖRK, Credit: Helmut Mitter

MUTTERBERATUNG

Termine für die Mutterberatung 2022

Wegen der steigenden Zahlen musste die Mutterberatung im Dezember in Eferding und Hartkirchen ausgesetzt werden. Auf Besserung im neuen Jahr wird gehofft.

Wir ersuchen um FFP 2 Maske sowie einen 3 G Nachweis und um Anmeldung unter der Telefonnummer 07248/603-64611.

Ansprechpartner:
DSA Nina Hofmeister
Kinder- und Jugendhilfe
Bezirkshauptmannschaften
Grieskirchen und Eferding

Eferding:

im Familienbundzentrum

- 11. Jänner 2022
- 1. Februar 2022
- 1. März 2022
- 5. April 2022
- 3. Mai 2022
- 7. Juni 2022 (Pfingstdienstag)
- 5. Juli 2022
- 2. August 2022
- 6. September 2022
- 4. Oktober 2022
- 1. November 2022 entfällt – Feiertag
- 6. Dezember 2022

Hartkirchen:

im Alten- und Pflegeheim

- 18. Jänner 2022
- 15. Februar 2022
- 15. März 2022
- 19. April 2022
- 17. Mai 2022
- 21. Juni 2022
- 19. Juli 2022
- 16. August 2022
- 20. September 2022
- 18. Oktober 2022
- 15. November 2022
- 20. Dezember 2022

Jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr



FREIWILLIGE FEUERWEHR HINZENBACH

Wie jedes Jahr besteht natürlich auch dieses Jahr die Möglichkeit das Friedenslicht beim Feuerwehrhaus abzuholen (heuer leider jedoch wieder ohne Einkehrschwung).
Wir werden eine Laterne mit dem FRIEDENSLICHT aufstellen.
Wir bitten Sie aufgrund von Covid-19 Vorsichtsmaßnahmen eine eigene Kerze zum Anzünden mitzunehmen.

Friedenslichtaktion

24. Dezember 2021

10.00 - 13.00 Uhr

Feuerwehrhaus

Auch in diesem doch recht schwierigen Jahr 2021 versucht unsere Feuerwehrjugend in jeden Haushalt ein wärmendes Licht zu bringen.

Am Vormittag des 24. Dezembers in gewohnter Art und Weise, jedoch werden wir wie bereits im Vorjahr unser Gesicht nur zum Teil preisgeben damit wir alle ein sicheres Fest und gesundes neues Jahr verbringen können. Weiters ersuchen wir Sie wenn möglich Laternen etc. vor Ihren Häusern zu platzieren um die Kontakte untereinander so gering als möglich zu halten. Da der Erlös wie immer unserer Jugendgruppe zu Gute kommt bitten wir um Spenden an die Kinder und Jugendlichen der FF-Hinzenbach.

Ein besinnliches Weihnachtsfest
wünschen die Kameraden der
Freiwilligen Feuerwehr Hinzenbach!



**Laufende Informationen und viele Fotos finden Sie
auf der Homepage der FF-Hinzenbach: www.ff-hinzenbach.at**

**Bitte beachten Sie in dieser
Ausgabe den Abfahrplan für 2022!**

