

aktuell und bürgernah



Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch PostAT

Ungenacher Gemeindezeitung

Besuch der Volksschulkinder am Gemeindeamt



Frau Direktor Andrea Rosner besuchte mit der 4. Klasse das Gemeindeamt in Ungenach.

Die Schüler und Schülerinnen stellten sehr viele Fragen.
Für die Gemeinde ist es besonders erfreulich,
dass sich die Jugend für ihre Gemeinde so stark interessiert.

Folge 09
Aug. 2011

Aktuelle Informationen unter: www.ungenach.at



Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeindeamt Ungenach, Bürgermeister Ing. Johann Hippmair, 4841 Ungenach 33
Tel: 07672/8012-0 e-mail: gemeinde@ungenach.ooe.gv.at www.ungenach.at



**Gratulation bei Goldener Hochzeit
von Herrn und Frau Gottfried und Theresia Jungwirth, Natternberg**



v.li.n.re:
GR Dr. Harald Teubenbacher,
Bgm. Ing. Johann Hippmair,
Josef Huemer sen., Theresia
u. Gottfried Jungwirth, GR
Dominik Antesner, Aloisia
Milacher, Vzbgm. Ernst Mila-
cher

Am 19. Juni feierten in Ungenach 9 Paare „Silberne Hochzeit“



v.l.n.r.:
Adolf u. Ingeborg Möslinger, Franziska Grünbacher, Dominik u. Gerlinde Baldinger, Manfred u. Christine Fürthauer, Goldhaubenobfrau Martina Gruber, Helene Hagler, Kurt u. Karin Ennsberger, Rosa Kienast, Pfarrer Josef Friedl, Bürgermeister Ing. Johann Hippmair, Franz u. Marianne Spalt, Alois u. Sieglinde Watzinger, Franz u. Andrea Friedl, Johann u. Christine Gruber, Karl u. Ingrid Bauernfeind



HERBSTWANDERUNG

IN UNGENACH

AM 18. September 2011

Start und Nennung: 13 – 14 Uhr	am Hemetsberger- Platz Ungenach	mit Preisverlosung ca. 17 Uhr	Info`s: 07672 8115
--	--	--	-------------------------------------

STEINMAIR
TECHNIK FÜR UMWELT UND ENERGIE
Ingenieurbüro für Verfahrenstechnik
Energie- und Umweltangelegenheiten
Illichseid 19 A-4841 Ungenach 07672 8360

Osolio
fit 4 life

Kalleitner bürosysteme
Wir leben Service!
4840 Vöcklabruck | Gmundner Straße 33
Tel. 07672/78709 Fax DW 16
www.kalleitner.at | office@kalleitner.at
PROFESSIONELLE BÜROSYSTEMLÖSUNGEN

VKB | BANK
ÖSTERREICHS UNABHÄNGIGE BANK
4840 Vöcklabruck, Stadtplatz 18-20
www.vkb-bank.at

Info`s auch unter www.kirasteiaroas.at

Information von Vizebürgermeister Ernst Milacher



**Einladung zu einer Bürgerfahrt
zum „Fest des jungen Weines“
nach Gau-Algesheim**

vom 07. bis 09. Oktober 2011

Reiseleitung Altbürgermeister
Edgar Stecher aus Bischofsmais

Programm:

Freitag, 07. Oktober

06:00 Uhr: Abfahrt Hemetsbergerplatz
ca. 14:00 Uhr: Ankunft Hotel
15:00 Uhr: Abfahrt nach Gau Algesheim zum Wein- und Sektgut St. Nikolaushof. (Residenz von Traubenkönigin Katrin I); Weinverkostung und Buffet
www.gau-algesheim.de, www.gau-algesheim.com, www.gau-algesheimer-weinfest.de
17:30 Uhr: Stadtbürgermeister begrüßt Gäste im Schloss Ardeck.
Der junge Wein sprudelt zur Festeröffnung aus dem Weinbrunnen am Marktplatz.
19:30 Uhr: Offizielle Eröffnung vor dem Rathaus. Danach können im Festzelt „auf der Bleiche“ (Festplatz), Tische beim Weingut St. Quirinus-Hof reserviert werden.
20:00 Uhr: Weinbrunnen, Weinhöfe und Festzelt laden zum Verweilen ein.
Evtl. 23:00 Uhr Rückfahrt zum Hotel

Samstag, 08. Oktober

Morgens Stadtführung Altstadt Mainz (www.mainz.de Tourismus)
Mittagessen evtl. gemeinsam in Brauerei Eisgrub (www.eisgrub.de)
13:30 Uhr: Abfahrt nach Gau Algesheim

15:00 Uhr: Führung über den Wein- und Panorama-Rundweg mit kleiner Weinverkostung (Dauer 1 ½ Stunden)
16:00 Uhr: Der junge Wein sprudelt aus dem Weinbrunnen und Volksliedersingen am Marktplatz.
18:00 Uhr: Weinprobe des Bauernvereins (Turnhalle in der Appenheimer Straße - ca. 11,00 €/Person) Wer teilnehmen will, muss zeitig Plätze einnehmen. Für eine überschaubare Teilnehmerzahl können Plätze reserviert werden. Dauer etwa 2 ½ Stunden.
20:00 Uhr: Unterhaltungsprogramm um den Weinbrunnen, in den Weinhöfen und im Festzelt.
ca. 23:00 Uhr: Rückfahrt zum Hotel

Sonntag, 09. Oktober

10:00 Uhr: Abfahrt nach Gau Algesheim - Teilnahme am Erntedank-Gottesdienst
11:00 Uhr: Frühschoppen im Festzelt
16:00 Uhr: Abfahrt nach Ungenach

Kosten: € 200,00 (Fahrt, Unterkunft, Weinverkostung und Buffet)
Anzahlung bei Anmeldung € 100,00
Anmeldung beim Gemeindeamt Ungenach (Tel. 8012)



Kurse Herbst 2011

Nordic Walking - Kurs

Zielstellungen - Auswirkungen

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Erholungsfähigkeit
- Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-funktion
- Kräftigung und Straffung der Muskulatur
- Verringerung des Herz-Kreislauf-Risikos
- Reduktion des Körpergewichtes
- Erhöhung der individuellen Stresstoleranz

Schwerpunkte in der Schulung

- Nordic Walking eignet sich besonders als effektives Herz-Kreislauf-Training
- Korrektes Erlernen oder Optimierung der Nordic Walking Technik, denn eine gute Technik erhöht den sportlichen Nutzen.

Leitung: **Mag. Margit Wachter**, Sportwissenschaftlerin - Nordic Walking Instructorin

Beginn: **Dienstag, 20. September 2011**

Uhrzeit: **18:15 bis 19:30 Uhr**

Treffpunkt Parkplatz vor dem Gemeindeamt

Kosten: **Gesamtkosten: € 20,00** für 5 Einheiten, davon werden € 5,00 von der **Gesunden Gemeinde Ungenach** bezahlt.

Bezahlung direkt bei der ersten Kurseinheit.

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Leihstöcke können auf Anmeldung zur Verfügung gestellt werden. (Kosten: 10,00/ für 5 Einheiten)

Aquagymnastik – gesunder Trainingsspaß im Hallenbad Ampflwang



Aquagymnastik stellt ein optimales Bewegungstraining nahezu für jede Alters- und Könnenstufe dar. Es ist ein besonders schonendes, effizientes und ganzheitliches Bewegungstraining für Männer und Frauen. Muskulatur und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt, Kraft und Kondition trainiert, Körperfett reduziert und dabei Sehnen, Rücken und Gelenke geschont. Durch den Einsatz unterschiedlicher Materialien (Aquanudeln, Flaschen, ...) können die Wunderwirkungen des Wassers optimal genutzt werden. Mit motivierender Musik wird man zum gesunden Trainingsspaß im Wasser animiert.

Trainerin: **Kerstin Ziegl** (Physiotherapeutin)

Kurstermin: ab **Dienstag, 25. Oktober 2011, 19:00 Uhr**

Kursdauer: 5 Einheiten zu je 60 Min. (1x/Woche)

Kosten: **€ 20,00**

Eintritt Hallenbad € 2,20/je Kurstag

Duschmöglichkeit ist vorhanden

Maximale Teilnehmerzahl 15 Personen

Für den Arbeitskreis Gesunde Gemeinde:
Ing. Sigrid Schausberger

**Anmeldungen für beide Kurse beim Gemeindeamt Ungenach (Tel. 8012)
Anmeldeschluss: Montag, 12. September 2011**

SV Ried Co-Trainer Gerhard Schweitzer zu Gast bei der Nachwuchs-Spielgemeinschaft Ampflwang/Zell a. Pettenfirst

Die neu ins Leben gerufene Nachwuchs-Spielgemeinschaft der beiden benachbarten Vereine ASKÖ Raika Ampflwang und SV Grün-Weiß Zell am Pettenfirst konnte in Kooperation mit Bundesligist SV Josko Ried Co-Trainer Gerhard Schweitzer für einen Workshop zur Findung eines Konzeptes für die Nachwuchsarbeit gewinnen.

18 Stunden nach dem gelungenen Aufstieg von SV Josko Ried gegen Brøndby Kopenhagen bat der erfolgreiche Trainer zu einem 45-minütigen Show-Training mit der U9-Mannschaft.



Im Anschluss durfte dann die U16 eine Trainingseinheit mit dem Profi-Trainer absolvieren. Anhand verschiedenster Übungen abgestimmt auf das Alter der Nachwuchsspieler(innen) erklärte Schweitzer den anwesenden Nachwuchstrainern worauf sie bei den Übungen besonders zu achten haben.



Nach dem praktischen Teil des Workshops zeigte Gerhard Schweitzer bei seinem Vortrag die Eckpunkte einer gelungenen Nachwuchsarbeit auf, welche zur Erreichung

einer sportlich erfolgreichen Zukunft umgesetzt werden müssen.

Durch das Eingehen einer Spielgemeinschaft in der Nachwuchsarbeit werden nun 110 Kinder aus Ampflwang, Zell und Ungenach von 14 Nachwuchstrainern betreut, es kann mit 7 Mannschaften in den verschiedensten Wettbewerben am Meisterschaftsbetrieb teilgenommen werden (U8, U9, U10, U11, U12, U14, U16).

Der Workshop mit Gerhard Schweitzer hat aufgezeigt wo man künftig die Hebel in der Nachwuchsarbeit ansetzen muss bzw. was es an Veränderungen braucht um die Kinder und Jugendlichen in den kommenden Jahren zu Verstärkungen der jeweiligen Kampfmannschaften von Zell und Ampflwang zu formen. Der Ried-Co-Trainer sieht die Kooperation der beiden Vereine in der Nachwuchsarbeit als positiven ersten Schritt, dem nun kontinuierliche und vor allem richtige Trainingsarbeit folgen muss.

Bericht: Gerhard Gröstlinger, Nachwuchsleiter-Stv. Spielgemeinschaft Ampflwang/Zell a.P.



Fotos: Roland Hackl, Honorarfrei bei Namensnennung



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

Der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz** für OÖ lädt Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION

der Gemeinde UNGENACH – Volksschule

Mittwoch, 21. September von
15:30 - 20:30 Uhr

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Blut spenden können alle gesunden Personen im **Alter zwischen 18 und 65 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte**, als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** oder Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- Einnahme von Blutdruckmedikamenten
- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:

- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME, Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:

- Zahnbehandlung
- Zahnsteinentfernen

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt, Darminfektion, bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern, Mumps, Röteln, Schluckimpfung, BCG, etc.
- Zeckenbiss
- Einnahme von Antibiotika, Schmerzmittel

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebieten

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende-Hotline: 0800 / 190 190** bzw. die **e-mail Adresse blutzentrale@o.roteskreuz.at** zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.o.roteskreuz.at erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Spende Blut – Rette Leben!

Der Gemeindefarzt:
Dr. Bernhard Panhofer

Der Bürgermeister:
Ing. Johann Hippmair



RÜCKEN - FIT - KURS

in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Ungenach



- Einfaches und leicht ausführbares Aktivprogramm gegen Schmerz und Verspannung und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
- Durch Stärkung und Dehnung der Muskulatur, aber auch durch Entspannung und bewusster Atmung erreicht man mehr Wohlbefinden und Vitalität.
- Eine gute Beweglichkeit und Aufrichtung der Wirbelsäule mit bewusstem Bodenkontakt schafft Balance, Gleichgewicht und innere Ausgeglichenheit.
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen lockern das Programm auf und wirken außerdem langfristig als Sturz- und Unfallprophylaxe.

Beginn: Montag, 19. September 2011

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ort: Pfarrheim Ungenach

Kosten: 40 Euro für 10 Abende / davon werden € 5,00 von der *Gesunden Gemeinde Ungenach* bezahlt

Bezahlung: direkt am ersten Kursabend

Anmeldung: Telefon: 0660/5282604

E - Mail: margit.wachter@gmx.at

Leitung: Mag. Margit Wachter

Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Margit Wachter

Bitte bringen Sie bequeme Turnkleidung, einen kleinen Polster und eine Turnmatte oder eine Decke mit!



Jahresschwerpunkt der
Gesunden Gemeinden 2011 ist
„Herz-Kreislauf-Gesundheit“

Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall sind noch immer mit Abstand Todesursache Nummer eins in Oberösterreich. Mehr als die Hälfte der Todesfälle haben ihre Ursache in Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die wesentlichsten Ursachen für Herzerkrankungen sind in der Lebensweise zu suchen.

Obst und Gemüse - 5 x täglich

Rot, gelb, grün, blau ... nicht nur die Vielfalt der Farben von Gemüse und Obst ist enorm, sondern auch die Zahl der Inhaltsstoffe. Neben den lebensnotwendigen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten sie Substanzen, die den Körper auf vielfältige Art und Weise vor Krankheiten schützen können. Sie werden "sekundäre Pflanzenstoffe" genannt, tragen klangvolle Namen wie Carotinoide, Phytosterine, Sulfide oder Phytoöstrogene. Jedes Obst und Gemüse enthält unterschiedliche Arten dieser Stoffe, die wir als Farb-, Duft- und Aromastoffe wahrnehmen.

Täglich 5 am Tag:

Zwei Hände mit Obst und drei Hände mit Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchten sollten täglich von Erwachsenen und Kindern gegessen werden.

Beim Erwachsenen entspricht das einer täglichen Aufnahme von rund 400 g Gemüse und 200 - 250 g Obst (roh und gekocht).

Wussten Sie, dass in Österreich Obst von zirka nur einem Viertel der Erwachsenen mehrmals täglich verzehrt wird? Gemüse wird nur von rund 8% mehrmals täglich gegessen.

Für den Arbeitskreis Gesunde Gemeinde:
Ing. Sigrid Schausberger

Tipps für den Alltag:

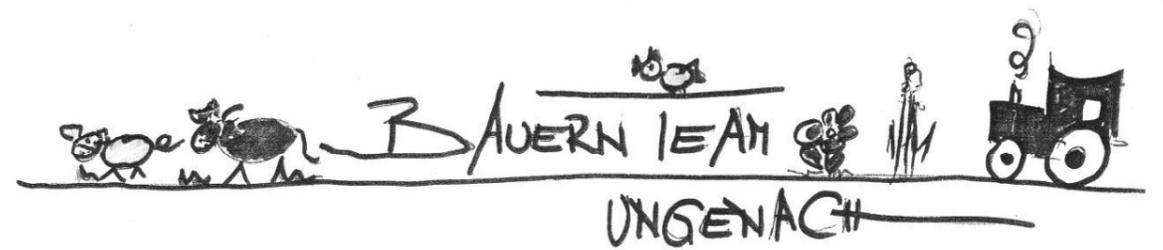
Eine Portion kann gelegentlich auch mit einem Obst- oder Gemüsesaft oder der in letzter Zeit sehr bekannt gewordenen "Smoothies" (ohne zugesetzten Zucker) in der Menge von etwa 200 ml ersetzt werden.

Obst- und Gemüseportionen über den Tag verteilen. Bei jeder Mahlzeit sollte Obst und Gemüse ein Bestandteil sein.

Obst und Gemüse immer griffbereit und leicht zugänglich machen.

Saisonalität und Regionalität haben Vorrang (gesundheitliche Vorteile, Geschmack von ausgereiftem Obst und Gemüse ist besser, Umweltschutz und Nachhaltigkeit).

Hülsenfrüchte halten den Blutzuckerspiegel konstant. Vom klassischen Linseneintopf, bunten Bohnensalat bis hin zu exotischen Gerichten wie Aufstriche und Salatvariationen mit Curry und Ananas sind Hülsenfrüchte sehr vielseitig einsetzbar. Weitere Beispiele sind rotes Linsen-Erdäpfelpüree, Suppen oder Faschiertes mit passierten Linsen binden, ein Kichererbsen-Curry oder tiefgekühlte Sojabohnen und Erbsen, die Reisgerichte verfeinern.



Bauernteam Ungenach

KULTURLANDSCHAFT ist immer in Frage gestellt,
wenn wir mit **EXISTENZÄNGSTEN** kämpfen.

Wie viel ist eine schöne Landschaft wert,
wenn sie als Lebensgrundlage nicht mehr genügt?

Wird **TRADITIONSBRUCH**
immer zum **GENERATIONSKONFLIKT** führen,
und war das jemals anders?

Unsere **ZUKUNFT** liegt in
NACHHALTIGEN LEBENSMITTELN
und werden wir mehr und mehr zu **ENERGIE**wirten?

Wird in Zeiten wie diesen nur überleben, wer mit gesundem
EGOISMUS gesegnet ist,
oder werden wir zusammenstehen?

Werden wir menschlich genug sein, einander zu helfen
und mutig und stolz genug, um Hilfe anzunehmen?

