



Frankenburger Gemeindenachrichten

HERAUSGEBER: MARKTGEMEINDE FRANKENBURG A.H.

Gemeindeamt - Bürgerservicezeiten: Mo., Di., Do. 7.30-17.30 und Mi., Fr. 7.30-12.30

www.frankenburg.info, amtliche Mitteilung, Folge: 7/2012; Zugestellt durch Post.at.

Energiespar Gemeinde

ENERGIE-CHECK - MACHEN AUCH SIE MIT!

Sehr geehrte Gemeindebürgerin, sehr geehrter Gemeindebürger,

wie Sie vielleicht schon wissen, läuft in unserer Gemeinde zurzeit eine Erhebung der Energiesituation.

Die Gemeindebauten wurden dabei bereits untersucht.

Vielleicht haben auch Sie bereits daran teilgenommen und festgestellt, wo Sie am besten Energie sparen können.

Falls nicht, möchte ich Sie gerne noch einmal dazu einladen.

Und so geht´s:

- Auf www.energiespargemeinde.at den gewünschten Check auswählen
- einige Daten zu Ihrem Gebäude/Ihrem Betrieb eingeben
- schon erhalten Sie einen ersten Überblick über Ihren Energieverbrauch.
- Danach finden Sie mit wenigen Mausklicks heraus, wo Sie persönlich Energie einsparen können

Nutzen Sie die Gelegenheit – die Checks stehen nun kostenlos zur Verfügung!

Unsere Gemeinde wird durch diese Aktion ein aussagekräftiges Bild über die Energieeinspar-Möglichkeiten in der Gemeinde erhalten.

Gleichzeitig bietet Ihnen die Aktion kostenlos wertvolle Informationen und Sanierungstipps, maßgeschneidert für Ihr Gebäude/Ihren Betrieb.

Ich ersuche Sie daher: Nehmen Sie sich die Zeit und testen Sie Ihr Haus!

Die durchgeführte Analyse wird vertraulich behandelt und nur in der Gemeinde statistisch ausgewertet.



Ihr Bürgermeister:

Ansprechpartner am Marktgemeindeamt ist in der Bauabteilung Hr. Markus Kriechbaum

☎ 07683 5006-42 ✉ markus.kriechbaum@frankenburg.ooe.gv.at

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die **Gesunden Gemeinden Frankenburg** und **Redleiten** laden ein zur Gründung des Stammtischs

am **Mittwoch, 17. Oktober** um **19.30 Uhr** im **Sitzungssaal** des Gemeindeamts Frankenburg.

Er dient dem Erfahrungsaustausch in einer verständnisvollen Gesprächsatmosphäre. Ulrike Hinterleitner von der Gesundheitsabteilung des Landes OÖ wird über die Vereinbarkeit von Pflege und Arbeit berichten und die Möglichkeiten von Unterstützung aufzeigen.

Etwa 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause gepflegt. Die damit verbundenen Herausforderungen können für die Angehörigen zu starken körperlichen und seelischen Belastungen führen.

Wie man damit umgeht und welche Hilfen man in Anspruch nehmen kann, sind Themen beim Stammtisch für pflegende Angehörige.



Ulrike Hinterleitner (Bild Mitte) von der Gesundheitsabteilung des Landes OÖ, hier beim Info-Abend, informiert über die Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

IMPRESSUM: Erscheinungsort und Erscheinungspostamt: 4873 Frankenburg; Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Marktgemeindeamt Frankenburg a.H.; Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Franz Sieberer; Layout: Zweimüller, Druck: eigener Abzug; Blattlinie: Offizielles Mitteilungsblatt der Marktgemeinde Frankenburg a.H. für kommunale Information und Lokalberichte; Folge 07/2012; Auflage: 2.000; Fotos: © Marktgemeinde, Privat. **Redaktionsschluss nächste Ausgabe: Fr., 30. Nov. 2012.**

DAS WUNDER DER ACHTSAMKEIT

Lebensqualität fördern - Stress bewältigen durch die Praxis der Achtsamkeit.

Die Weisheit der Sinne und den Sinn der Achtsamkeit erfahren. Diese Erfahrung für die Bewältigung des Alltags, zur Bewältigung von Stress (Burnout, Ängsten,...) und für die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Lebensqualität und Gesundheit einsetzen lernen. Selbstheilungskräfte durch die Kraft der Vorstellung stärken und als Ressourcen einsetzen lernen.

Achtsamkeitspraxis und Imagination sind ein wissenschaftlich erwiesener Heilfaktor für die Genesung von psychischen und körperlichen Erkrankungen.

PRAXISKURS MIT 10 ABENDEN UND ÜBUNGSVORSCHLÄGEN FÜR ZU HAUSE

- * Körperwahrnehmungsübungen
- * Sinnes- und Atemmeditation
- * Imaginationsübungen zur Förderung der Selbstheilungskräfte

Leitung: Mag. Renate Bukovski
Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach,
Kontemplationslehrerin

Ort: Kindergarten: Regenbogenhaus, Hauptstr.32,
4873 Frankenburg

Termine:

2012: 5.11., 12.11., 26.11., 3.12., 18.12.
2013: 15.1., 21.1., 5.2., 18.2., 25.2.
jeweils 19:15 – 20:30

Kosten für den Kurs: 60 Euro

Anmeldung bitte persönlich unter:

Mag. Renate Bukovski,

☎ r.bukovski@gmx.at ✉ 0664 4241398

Literatur:

Jon Kabat-Zinn: „Zur Besinnung kommen“ und „Die heilende Kraft der Achtsamkeit“
Thich Nhat Than: „Das Wunder der Achtsamkeit“
Willigis Jäger: „Kontemplation“

KRONE HIT - GEMEINDEDUELL

Am 28. August sollte Frankenburg für einen Tag Las Vegas werden. Grund dafür war die Bewerbung für das Kronehit Gemeindeduell um die *coolste Gemeinde Österreichs* zu werden.

Innerhalb weniger Tage musste einiges organisiert werden, wie zum Beispiel die Beleuchtung des Aussichtsturms am Göblberg, wobei uns die FF Frankenburg tatkräftig unterstützte. Es mussten zahlreiche Showeinlagen geplant und eingeübt werden, was nicht immer einfach war.



Das Kulturzentrum wurde uns gratis zur Verfügung gestellt und wir verwandelten es in ein atemberaubendes Casino a la Las Vegas.

Dank Waldhör Rudi ragte plötzlich neben der Halle der Stratosphere Tower in den Himmel.

In und um die Halle verbreitete sich das Casino Fieber wie im Nu, zahlreiche Frankenburger kamen in Abendkleidung, um sich von der Show verzaubern zu lassen. Diese bestand aus einer Tanzvorführung der Expression Dance Group, einer Elvis Show, einem Zauberer, einem Tom Jones Auftritt und einer Tiger Show mit Mike Tyson.



Das Highlight der Show war jedoch die Elvis Hochzeit von Isabella Waldhör und Patrick Gröstlinger.

Das Kronehit Team war sehr begeistert vom Engagement unserer Gemeinde, es reichte aber trotzdem leider nicht für den Sieg.

Eins wurde uns jedoch klar, der Zusammenhalt in Frankenburg ist einzigartig, jeder half mit, wo er konnte und unterstützte uns.

Wir möchten uns daher nochmal bei allen Helfern und besonders bei unserem Herrn Bürgermeister Franz Sieberer bedanken, denn ohne sein Einverständnis wäre dies alles nicht möglich gewesen.

Clarissa Brandstätter

Für die tollen Leistungen an alle beteiligten Jugendlichen ein herzliches Dankeschön!
Mich freut es besonders, dass die Jugendlichen in der kurzen Zeit diese Veranstaltung gemeinsam organisieren konnten.
Dadurch war unsere Gemeinde wieder einmal sehr gut in den Medien vertreten.
Positive Nachrichten sind einfach die beste Werbung für Frankenburg.

Bürgermeister

Information des Bezirksabfallverbandes Vöcklabruck

BAV *in*form *umwelt*

Verantwortungsvoll konsumieren

Augen auf beim Einkauf

Viel zu oft lässt man sich beim täglichen Einkauf verKAUFen. Mit einem bewussten Einkauf vermeiden Sie nicht nur unnötiges Wegwerfen und Verschwendung von Lebensmitteln, sondern garantieren auch Ihren Kindern eine lebenswerte Umwelt in der Zukunft.

**„Jährlich landen
Lebensmittel im Wert von
€ 300 / EW im Restabfall.“**

Ein durchschnittliches Lebensmittel geht durch 33 Hände bevor es im Supermarkt landet. Für die Erzeugung und den Transport werden viele Ressourcen verbraucht (Fläche, Wälder, Erdöl) und eine Menge CO₂ verursacht. Jährlich wirft jeder öö. Haushalt pro Jahr 15,6 kg Lebensmittel in die Restabfalltonne.

Der (umwelt)bewusste Einkauf

Ein (umwelt)bewusster Einkauf sollte gut geplant sein. Bereits zuhause geschriebene Einkaufszettel helfen, wirk-



lich nur das zu kaufen, was benötigt wird. Achten Sie auf saisonale und regionale Produkte - Erdbeeren im Winter sind weder regional noch sai-

sonal. Österreichisches Bio-Obst kann reif geerntet werden und hat dadurch einen volleren Geschmack und einen höheren Vitamingehalt. Achten Sie beim Kauf von Fleisch und Eiern auf eine artgerechte Tierhaltung. Tragen Sie ihre Einkäufe in einem mitgebrachten Einkaufskorb oder Stoffsackerl nach Hause - dies verringert ebenfalls den Abfallberg.



Achtung Einkaufsfallen!

- Pseudo-Aktionen oder Pseudo-Gewinne, wie „Sparen Sie €10“ oder „Nimm 3 - zahl 2“. Unwissende werden so dazu verleitet, übertriebene Waren zu kaufen.
- Groß- und Mehrfachpackungen sind nicht in jedem Fall günstiger - Grundpreis vergleichen!
- Extragroße Einkaufswägen machen den Eindruck, dass sich die Fahrt zum Supermarkt gar nicht gelohnt hat.



- Duftmarketing - es riecht nicht zufällig bei den Backwaren nach frischem Gebäck oder in der Waschmittelabteilung nach Seife.
- Auch am Ziel - im Kassabereich finden sich noch Einkaufsfallen. Oft findet man dort Süßigkeiten auf Augenhöhe der Kinder, die sog. „Quengelware“.

Unser Tipp - Lassen Sie sich nicht zu Impulskäufen verleiten. Ungeplante Einkäufe machen 30 bis 65 % aus.

Lassen Sie sich bei ihren täglichen Einkäufen nicht verKAUFen!

i FILM - ECKE

Filme zum Thema:

Kinostart:
TASTE the WASTE

bereits als DVD erhältlich:
We feed the world
Plastic Planet



Medieninhaber und Herausgeber: Bezirksabfallverband Vöcklabruck, Vorstadt 2, 4840 Vöcklabruck
Für den Inhalt verantwortlich: Bezirksabfallverband Vöcklabruck, Tel. 07672/28477, Fax 07672/28477-4
Kontakt und Information: Weitere Informationen finden Sie auch unter www.umweltprofis.at/voecklabruck
Für detaillierte Auskünfte oder Anregungen senden Sie uns ein Mail an voecklabruck@bav.at - BAV Vöcklabruck © Druckvorlage Verantwortungsvoll Konsumieren 2012