Ausgabe 4/2021 | Oktober bis Dezember 2021

GemeindeZeitung

der Marktgemeinde Mettmach

Foto: Innviertel Tourismus_Kernmayer

Wunderschöner Ausblick vom Adelsberger Kreuz

Zugestellt durch Post.at
Amtliche Mitteilung

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2022 ist der 10. Dezember 2021.

Berichte müssen bis zum Redaktionsschluss bei uns eingelangt sein. Um Einhaltung dieses Termins wird gebeten.

Impressum

Ausgabedatum:
06. Oktober 2021

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

Inhaltsverzeichnis

Agrarfoliensammlung....3
Aus dem Kindergarten berichtet....6
Bäckerei Zischg....6
Balance Praxis....10
Bauverhandlung/Bauberatung....2
Betreutes Wohnen Mettmach - Freie Wohnungen....3
Blutspendeaktion....12
Bücherei in der NMS....11
Feuerlöscherüberprüfung....3
Gemeinderatssitzung....2
Gesunde Gemeinde....7
Impressum....2
Informationen zum Winterdienst....4
Mutterberatung....3
NEWS aus dem Standesamt....5
Ortsbildmesse 2021 Freistadt....5
Redaktionsschluss....2
Setzen der Schneestangen –
Verkabelung von Rasenrobotern....3
Veranstaltungen Oktober - Dezember 2021....11
Winterdienstregelung Friedhofsparkplätze....3

Bauverhandlung / Bauberatung

Die nächste Bauverhandlung / -beratung mit Herrn Ing. Zotscher findet am **Montag, 18. Oktober 2021, von 09:00 bis 12:00 Uhr** im Marktgemeindeamt statt.

Gemeinderatssitzung

Die nächste Gemeinderatssitzung findet am **Donnerstag, 09. Dezember 2021, um 19:30 Uhr** im Sitzungssaal des Marktgemeindeamtes statt.

Agrarfoliensammlung

Der Termin für die Sammlung von landwirtschaftlichen Folien findet am **Samstag, 06. November 2021 von 8:00 bis 11:00 Uhr** bei der Firma Katzlberger, Recyclingpark, Nösting 25, Mettmach.

Hier können Folien und Schnüre/Netze angeliefert werden. Die Schnüre/Netze müssen getrennt von den Folien extra in bereit gestellten Säcken abgegeben werden. Die Anlieferung soll nach Möglichkeit mittels Kipper erfolgen!

Achtung! Keine Übernahme von Big Bags (gehören restentleert und sauber ins ASZ zu den sonstigen Kunststoffverpackungen!)

Betreutes Wohnen Mettmach - Freie Wohnungen

Wohnungsart: Mietwohnung

Stockwerk: 1. OG

Räume: Bad/WC, Kellerabteil, Kochnische, Loggia, Schlafzimmer, Vorraum, Wohn/Esszimmer

Tür-Nr: 6,7,9

Fläche: ca. 60 m²

Kaution: ca. 1.700,00 €

Miete: ca. 560,00 €

Vor Wohnungsübergabe ist ein Betrag (Kaution, 1. Miete - aufgerechnet) zu bezahlen. Nach Einzahlung des obigen Betrages kann mit dem zuständigen Hausverwalter ein Übergabetermin vereinbart werden. Die Wohnungen sind jederzeit beziehbar. Bei weiteren Fragen steht Ihnen Amtsleiter Hermann Reichinger unter 07755/7255-10 jederzeit gerne zur Verfügung.

Winterdienstregelung Friedhofsparkplätze

Die Marktgemeinde Mettmach weist darauf hin, dass bei den Friedhofsparkplätzen beim Nah & Frisch-Markt Lengauer kein Winterdienst durchgeführt wird und somit die Benützung auf eigene Gefahr erfolgt.

Feuerlöscherüberprüfung

Am ***Freitag, 19. November 2021*** findet in der Zeit von ***09:00 bis 15:00 Uhr*** im ***Feuerwehrhaus Mettmach*** eine Feuerlöscherüberprüfung statt.

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, die Sie kostenlos in Anspruch nehmen können, bieten wir Ihnen die Hilfestellung unserer Expertinnen zu folgenden Themen an:

- Beratung in Ernährungs- und Erziehungsfragen, zum Stillen und zur Pflege
- die Möglichkeit zum Wiegen und Messen
- Beratung in medizinischen Fragen
- die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in gemütlichen Räumen

Die nächsten Mutterberatungen finden am

- **Dienstag, 12. Oktober 2021**
- **Dienstag, 09. November 2021**
- **Dienstag, 14. Dezember 2021**

von 16:00 bis 17:30 Uhr in den Räumen des Eltern-Kind-Zentrums, Mitterdorf 14, statt.

Leitung: Dr. Johanna Ertl/DSA Claudia Senzenberger, Sozialarbeiterin.

Setzen der Schneestangen - Verkabelung von Rasenrobotern

In den nächsten Wochen wird wieder mit dem Setzen der Schneestangen begonnen. Um unsere Gemeindearbeiter rechtzeitig informieren und Beschädigungen in Zukunft vermeiden zu können, werden alle Grundstücksbesitzer, bei denen die Verkabelung ihrer Roboter entlang einer öffentlichen Verkehrsfläche verläuft, ersucht, sich im Marktgemeindeamt zu melden und auf diesen Tatbestand hinzuweisen.

Informationen zum Winterdienst

Die Marktgemeinde Mettmach ist bemüht das Straßennetz von Schnee und Eis freizuhalten und hat mehrere modernst ausgestattete Räum- und Streufahrzeuge im Einsatz. Wir möchten darauf hinweisen und um Verständnis bitten, dass die Räumdienste vorgegebene Routen fahren, die sich aber nach Bedarf und Prioritäten (Bergstraßen, Brücken, Öffentliche Institutionen, usw...) orientieren.

Um eine ordentliche Schneeräumung zu gewährleisten, muss entlang der Fahrbahn ein Streifen von einem Meter Breite von der Grundgrenze (ist nicht Asphaltrand) weg freigehalten werden. Bitte um Beachtung, dass keine Siloballen und ähnliches bis an den Straßenrand gelagert werden dürfen!

Räum- und Streupflicht der Anrainer

Alle Haus- und Grundstückseigentümer sind verpflichtet, in der Zeit zwischen 6:00 und 22:00 Uhr die Gehsteige (oder 1 m Fahrbahn, wenn kein Gehsteig vorhanden) von Schnee und Glatteis zu säubern und zu bestreuen!

Liegenschaftseigentümer dürfen sich nicht darauf verlassen, dass die Gehsteige von der Gemeinde geräumt werden. Bei Unfällen durch fehlende oder mangelhafte Räumung oder Streuung haftet der Grundbesitzer!

Das **Abladen von Schnee auf der Straße**, wie es vielfach durchgeführt wird, **ist verboten**. Diese Handlungsweise ist strafbar und führt bei Unfällen zur Mithaftung. Wir möchten also eindringlich darauf hinweisen, solche Ablagerungen im eigenen Interesse zu unterlassen!

Parken auf Gemeindestraßen

Wir appellieren gerade in den Wintermonaten, Ihr Fahrzeug so zu parken, dass unsere Räum- und Streufahrzeuge (Überbreite!) ungehindert passieren können. Ansonsten kann der Winterdienst in solchen Straßenzügen nicht durchgeführt werden.

Allgemeine Hinweise für eine unfallfreie Wintersaison

Fahrweise an Straßenverhältnisse anpassen

Neben der Winterausrüstung muss auch die eigene Fahrweise an die Fahrbahnverhältnisse angepasst werden.

Geschwindigkeit und **Abstand** spielen dabei eine zentrale Rolle.

Bei trockener Fahrbahn sollte im Ortsgebiet mindestens eine Sekunde Sicherheitsabstand zum vorderen Fahrzeug eingehalten werden, auf Freilandstraßen mindestens zwei Sekunden und auf Autobahnen sind drei bis vier Sekunden Mindestmaß.

Auf Schneefahrbahnen heißt es aber halbe Geschwindigkeit und doppelter Sicherheitsabstand im Vergleich zu trockener Fahrbahn, auf Eis ein Viertel der Geschwindigkeit und dreifachen Abstand zum Vordermann, denn der Anhalteweg verlängert sich bei Schnee etwa auf das Vierfache, bei Glatteis mindestens um das Zehnfache!

Fahrsituation bei Schnee und Glatteis stellt erhöhte Anforderungen an den Lenker

Auf schneeiger, matschiger oder glatter Straße sollten alle abrupten Bewegungen des Fahrzeugs, wie schnelles Lenken, starkes Bremsen, „ruckartiges“ Schalten und starkes Gas geben vermieden werden. Sicher unterwegs ist, wer vorausschauend und den Fahrbahnbedingungen angemessen fährt. Riskante Fahrmanöver und hohe Geschwindigkeiten sind bei schneeglatter Straße fehl am Platz. Winterliche Straßenverhältnisse dürfen nicht unterschätzt werden – die Fahrsituation bei Schnee und Glatteis stellt erhöhte Anforderungen an den Lenker. Gefährliche Fehleinschätzungen wie das Überschätzen der eigenen Fahrfertigkeiten, das Unterschätzen der physikalischen Auswirkungen der gewählten Geschwindigkeit oder ein nur geringes Wissen über die technischen Grenzen seines Fahrzeugs führen auf Eis zu einem **erhöhten Unfallrisiko**.

Auch auf vertrauten Strecken muss das Fahrverhalten an die winterlichen Bedingungen angepasst werden. Hier tritt der Effekt der Gewöhnung ein: Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach, da man meint, die Strecke sehr gut zu kennen und auch bei Schneefahrbahn schnell fahren zu können. Ein fataler Irrtum, denn die Unfallgefahr ist hier besonders hoch. Vorsicht ist auch bei Kuppen, Brücken, Wald- und Tunnelausfahrten geboten, also überall dort, wo die Windverhältnisse für starke Fahrbahnglätte und Ansammlung von Schnee sorgen.

NEWS aus dem Standesamt

Geburten

- Vielsecker Katharina und Meingaßner Johannes - ***Antonia***
- Huber Victoria und Sumereder David - ***Emil Josef***
- Augustin Claudia und Holzinger Johannes - ***Simon***
- Haider Angelika und Gottfried Johann - ***Luisa Marie***
- Haslinger Christina und Mairinger Hannes - ***Tristan***
- Petscharnig Valerie Sharon und Christoph - ***Emma Katharina***
- Ing. Lettner Sonja und Josef - ***Sebastian***
- Krammer Elisabeth und Sascha Johannes - ***Elias***

Hochzeiten

- Katzlberger Magdalena und Buttinger-Adlmanninger Christoph ***am 26.06.2021***
- Höller Johanna Maria und Bachinger Roman ***am 07.08.2021***

Geburtstagsjubilare

- Kaiser August (80)
- Wiesner Albert (80)
- Kellner Helene (90)
- Frauscher Engelbert (80)
- Eidenhammer Anna (80)
- Kreuzhuber Franz (80)
- Pürstinger Irmengard (80)
- Schrattenecker Theresia (80)

Wir bedauern 7 Todesfälle

- Sattel Lutz im 81. Lj.
- Machl Maria im 74. Lj.
- Frauscher Alois im 57. Lj.
- Kobler Amalia im 95. Lj.
- Hell Hermann im 67. Lj
- Blumschein Engelbert im 89. Lj
- Petscharnig Katharina im 63. Lj.

Ortsbildmesse 2021 Freistadt

Der Verein Lebenswertes Mettmach unter der Federführung von Ing. Karl Kettl und Ing. Franz Woitek nahm am **12. September 2021** zum elften Mal an der Ortsbildmesse teil. Heuer wurde die Veranstaltung in Freistadt abgehalten und lockte wieder zahlreiche Besucher an.

Neben der Vorstellung des Projektes „Ortsplatzgestaltung“ präsentierte der Verein Lebenswertes Mettmach das LEADER-Projekt „Mettmacher Platzl“ und die „Mettmacher Passion“. Außerdem verschönerte die Goldhaubengruppe unseren Ausstellungsstand. Die zahlreichen Besucher unserer Ausstellung - unter Ihnen Landesrat Markus Achleitner - erhielten Kostproben von regionalen Spezialitäten, wie Erdäpfelkäs– und Speckbrote, gebackene Mäuse und Schnaps.

Herzlichen Dank für die zur Verfügung gestellten Köstlichkeiten und die Teilnahme an der Ortsbildmesse!

Ein großer Dank an den Verein „Lebenswertes Mettmach“ für ihr Engagement und ihren Einsatz!

Bäckerei Zischg

**WIR möchten uns recht herzlich bei all jenen bedanken,
die unseren Papa im Krankenhaus besucht haben,
für die netten Genesungswünsche,
für die zahlreiche Teilnahme am Beten und am Begräbnis,
für die liebevollen persönlichen Worte im Kondolenzbuch,
und bei allen, die in Gedanken bei ihm waren.**

Maria, Xenia, Michael und Marlene

Andrea Fischer

Wir gratulieren unserer Andrea recht herzlich zur mit AUSZEICHNUNG bestandenen Lehrabschlussprüfung für Konditor.

Elisabeth Lengauer

Wir gratulieren unserer Elisabeth recht herzlich zur mit AUSZEICHNUNG bestandenen Lehrabschlussprüfung für Bäcker und zur bestandenen Lehrabschlussprüfung für Konditor.

Michael Frauscher

Nach Absolvierung der Meisterschule an der HTL für Lebensmitteltechnik in Wels hat Michael Frauscher die Unternehmerprüfung und die Meisterprüfungen für Bäcker und Konditor erfolgreich abgelegt. Somit hat die Bäckerei ZISCHG Konditorei einen neuen Meister.

Aus dem Kindergarten berichtet

Wir starten in ein neues Kindergarten- und Krabbelgruppenjahr

Unsere neuen Kinder haben sich bereits gut eingewöhnt und im Laufe des Kindergarten- und Krabbelgruppenjahres werden 92 Kinder unsere Einrichtung besuchen.

Dieses Jahr werden wir das Zertifikat für den gesunden Kindergarten erhalten. Wir sind im dritten Jahr der Zertifizierung und unser Schwerpunkt liegt auf der „Psychosozialen Gesundheit“. Das heißt, es wird verstärkt darauf geachtet, die Kinder in ihren Gefühlszuständen zu unterstützen und zu begleiten. Sie lernen diese zu spüren, einzuordnen und zu verbalisieren.

Bilderbücher zum Thema „Gefühle, Entspannungsgeschichten, Psychomotorik“, Einheiten im Turnsaal und viel Bewegung an der frischen Luft werden den Kindern dazu angeboten.
Ihnen stehen Rückzugsmöglichkeiten wie Kuschelecken, Sofas und Matratzen zur Verfügung, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Das pädagogische Personal bildet sich regelmäßig in diesem Bereich fort, und setzt neue Erkenntnisse in seiner Bildungsarbeit um.

Auch in diesem Jahr wollen wir den Kindern einen möglichst normalen Kindergartenalltag bieten. In den nächsten Tagen besucht uns die „Mobile Obstpresse“ und wir feiern bald unser Herbstfest mit unserem Herrn Pfarrer im Garten. Wir freuen uns auf ein schönes Kindergarten- und Krabbelgruppenjahr, auf eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern, dem Rechtsträger und allen Bildungspartnern. ***Euer Kindergartenteam!***

Auf unserem Gartenpferd

Blätterspaß im Herbst

Auf dem Bauplatz

Experimentieren mit Licht und bunten Kristallen

Gemeinsames Spiel in der Krabbelgruppe

Jause zu Herbstbeginn

Gesunde Gemeinde

Kinderkochkurs - Ferienspaß

Auch heuer veranstaltete die Gesunde Gemeinde Mettmach gemeinsam mit den Kinderfreunden im Elternkindzentrum einen Kochkurs. Mit voller Begeisterung und Motivation waren die 12 Kinder am Schnipseln, Rühren, Mixen, Kneten, Backen und Braten. So wie die letzten 4 Jahre gab es auch diesmal ein schmackhaftes und ausgewogenes 3-Gänge-Menü. „Unser Ziel ist es, dass die Kinder neue Lebensmittel kennenlernen und auch mal etwas anderes probieren“, so die Mitarbeiter der Gesunden Gemeinde Mettmach.

Möchtest du Mitglied im Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Mettmach werden?

Was ist ein Arbeitskreis Gesunde Gemeinde?

Der Arbeitskreis einer Gesunden Gemeinde besteht aus Gemeindebürgerinnen und -bürgern verschiedener Alters- und Berufsgruppen, denen es ein Anliegen ist, Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu wecken. Er wird geführt durch eine/n Arbeitskreisleiter/in, arbeitet ehrenamtlich, vereins- und parteiübergreifend und ist für interessierte Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger offen. Der Arbeitskreis arbeitet weitgehend selbstständig, wird von der Gemeinde und seitens der Abteilung Gesundheit durch die Regionalbetreuung unterstützt.

Der Arbeitskreis…

✓… erstellt lokale Gesundheitsförderungsprogramme mit unterschiedlichen Aktionen (Vorträge, Kurse, Gesundheitstage, gesundheitsfördernde Anschaffungen mit nachhaltiger Nutzung, ...) zu verschiedenen Themen und für unterschiedliche Zielgruppen. Als Orientierung dienen die Anliegen der Bevölkerung, aktuelle Themen in der Gemeinde, oberösterreichweite Schwerpunkte, sowie laufende Aktionen der Abteilung Gesundheit.

Folgende Aktivitäten haben sich in unserer Gemeinde bewährt und werden fortlaufend angeboten:

- Netzwerk „Gesunder Kindergarten“
- Projekt „Bewegter Nachmittag“ in der Nachmittagsbetreuung der Volksschule
- Projekt „Gesunde Küche“ in der Schulküche
- Regelmäßige Fitnesskurse, wöchentlicher Nordic-Walking-Treff,
- jährlich Vorträge zu medizinischen Themen, verschiedene Kochkurse
- Teilnahme am Ferienspaß mit einem Kinderkochkurs

Darüber hinaus sind folgende Programmpunkte geplant:

- Vortrag im Kindergarten: „Kinder starkmachen für ein gesundes, suchtfreies Leben“
- „Kofferraumflohmarkt“ im Frühling 2022

✓… koordiniert und vernetzt bestehende Gesundheitsaktivitäten, macht sie bekannt und allen zugänglich. Die Gesunde Gemeinde ist verbindend, nicht konkurrierend!

✓… nützt örtliche Ressourcen (z. B. Ärztin/Arzt der Gemeinde/Region hält Vortrag, Projekte in Kooperation mit Schule, Kindergarten, Vereinen, ...)

Du bist bei uns richtig, wenn dir folgende Anliegen wichtig sind:

✓Du beschäftigst dich gerne mit Gesundheitsthemen.

✓Es ist für dich sinnstiftend und bereichernd, Aktivitäten zur Verbesserung der Gesundheit zu planen und zu organisieren, zum Wohle aller Gemeindebürger.

✓Gesundheitsförderung nach den Bedürfnissen und Wünschen der Gemeindebürger aktiv mitzugestalten.

Die nächste Arbeitskreissitzung findet am

19. Oktober 2021, um 19:00 Uhr in der Gemeinde statt.

Du fühlst dich angesprochen? Dann komm doch vorbei!

Gesundes oberösterreich

Gesunde Gemeinde

Gesundheitstipp

Psychische Gesundheit – noch immer ein Tabu-Thema

Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist etwa jeder vierte Mensch mindestens einmal in seinem Leben von seelischen Problemen oder psychischen Störungen betroffen. In Österreich leiden oder litten 39 % der Österreicherinnen und Österreicher im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Krankheit. Während der Pandemie hat sich die Häufigkeit von depressiven Erscheinungen sogar verfünffacht. Auch Kinder und Jugendliche sind häufiger betroffen. Zwei Drittel der Frühpensionierungen resultieren aus psychischen Erkrankungen. Es wird leider nach wie vor noch immer unterschätzt wie wichtig die seelische Gesundheit ist. Früherkennen und eine rechtzeitige Behandlung der ersten Anzeichen ist daher von besonderer Bedeutung! Psychische Krankheiten sind jedoch nach wie vor ein Tabu-Thema!

Depressionen – Krankheit Nummer 1?

Für das 21. Jahrhundert prognostizierte die WHO, dass negativer Stress für unsere körperliche und psychische Gesundheit die größte Gefahr und die Depression in den nächsten zehn Jahren zur Krankheit Nummer 1 wird! Wie wir uns fühlen, welche Gedanken wir haben, ob wir stärkende Beziehungen führen, ist ausschlaggebend für unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Lebensqualität und schließlich unsere Gesundheit. Es betrifft viele, aber kaum jemand kann und will darüber sprechen.

Psychisch gesund bleiben

Natürlich hängt viel von persönlichen Lebensumständen ab – wie wir aufgewachsen sind, wie wir geprägt wurden und welche Vorbilder wir haben/hatten. Wir selbst haben aber auch einen größeren Einfluss auf unsere psychische Gesundheit als wir denken! Entscheidend für eine stabile Psyche sind innere Haltungen und Überzeugungen wie z.B. „Ich schaffe das schon“, ein stabiles, positives Bild von sich selbst, ein optimistischer Blick in die Zukunft mit dem Ziel, ein glückliches, sinnerfülltes Leben anzustreben. Zusätzlich benötigt es eine gute Stressbewältigung, d.h. genügend Ruhe und Rückzug im Alltag. Ein guter Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen darf an dieser Stelle ebenso nicht fehlen! Es gibt immer wieder Situationen und Krisen, die einen selbst überfordern – hier ist es ganz wichtig, zuversichtlich zu bleiben und sich Hilfe und Unterstützung, zu holen, wenn nötig!

Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober

Der 10. Oktober gilt weltweit als internationaler Tag der psychischen Gesundheit. Der Tag wurde 1992 vom Weltverband für psychische Gesundheit gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen. Jedes Jahr am 10. Oktober wird über psychische Erkrankungen aufgeklärt, um einer Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken!
Auch wir als Gesunde Gemeinde möchten dieses Thema in den Fokus rücken.

Reden wir über unsere psychische Gesundheit!

Gesunde Gemeinde

Gesundes oberösterreich

Ab Herbst werden wieder folgende Gruppen angeboten:

BALANCE.
WEGE ZUR GESUNDHEIT

Passionsweg 34, 4931 Mettmach

Hockergymnastik Gruppe

Zielgruppe: Senioren

Stundeninhalte:

- Übungen im Sitz zur Entlastung von Gelenken
- Schulung der Körperaufrichtung
- Mobilisation von Gelenken
- Anregung des Herz-Kreislaufsystems, Blut- und Lymphzirkulation
- Verbesserung der Koordination und Reaktion

Termine: Mittwoch um 14:00 Uhr, Dauer: 10 x 30 min

Beckenbodengymnastik

Zielgruppe: Personen mit Beckenbodenproblemen (nach Schwangerschaft, Inkontinenz,…)

Stundeninhalte:

- Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung
- Verbesserung der Ansteuerung und Ausdauer des Beckenbodens
- Kräftigung des „Powerhouse“ (Bauch- und Rückenmuskulatur, Beckenboden und Zwerchfell)
- Entspannungsübungen

Termine: Mittwoch um 8:15 Uhr, Dauer: 10 x 60 min

Anmeldung bitte unter 07755/20932

Start ab Oktober möglich.

Bitte 3-G Nachweis mitbringen.

Auf euer Kommen freu ich mich

Simone Katzlberger

BIBLIOTHEK
Erlesen und erleben in Mettmach

BÜCHEREI in der NMS

Neuer Eingang neben Kindergarten

Mittwoch 16:00 bis 19:00 Uhr

Auf „Mostkost“ mit dem Onkel Franz

Der Braunauer Autor **Klaus Ranzenberger** liest aus der **Krimikomödie** am Donnerstag, dem **04. November 2021 um 19:30 Uhr** in der Bücherei. Musikalische Begleitung Josef Kili.

Freiwillige Spenden erbeten! Bitte die 3G-Regel beachten!

Veranstaltungen Oktober - Dezember 2021

Samstag	02.10.2021	13:30 Uhr	**Stammtisch**	Wirt z´Kraxenberg	Pensionistenverband
Donnerstag	07.10.2021	07:00 Uhr	**Fahrt ins Blaue**		Pensionistenverband
Donnerstag	07.10.2021	14:00 Uhr	**Stammtisch**	Stockschützenhalle	Seniorenbund
Samstag	16.10.2021	20:00 Uhr	**Manuel Rubey - "Goldfisch"**	GH Stranzinger	KIMM
Donnerstag	21.10.2021	14:00 bis 16:30 Uhr	**Sozialsprechtag**	Sitzungssaal Gemeindeamt	Pensionistenverband
Mittwoch	27.10.2021	08:30 bis 11:30 Uhr	**SPARTAGE**	Raiffeisenbank Mettmach	
Donnerstag	28.10.2021	14:00 bis 16:00 Uhr	**SPARTAGE**		
Freitag	29.10.2021	08:30 bis 11:30 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr	**WELTSPARTAG**		
Donnerstag	04.11.2021	14:00 Uhr	**Stammtisch**	Gasthaus Kobleder	Seniorenbund
Samstag	06.11.2021	13:30 Uhr	**Stammtisch**	GH Kaufmann	Pensionistenverband
Donnerstag	18.11.2021	13:00 Uhr	**Monatswanderung**		Pensionistenverband
Freitag	19.11.2021	09:00 bis 15:00 Uhr	**Feuerlöscherüberprüfung**	Zeughaus Mettmach	FF Mettmach
Donnerstag	02.12.2021	13:00 Uhr	**Monatswanderung**		Pensionistenverband
Samstag	11.12.2021		**Weihnachtsfeier**	Gasthaus Stranzinger	Seniorenbund
Samstag	18.12.2021	12:00 Uhr	**Weihnachtsfeier**		Pensionistenverband

Die Marktgemeinde **Mettmach** und der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz** OÖ laden Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION

METTMACH

Montag, 20. Dezember 2021

Dienstag, 21. Dezember 2021

15:30 - 20:30 Uhr

Neue Mittelschule

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 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** und 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:

- „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, Covid-19, etc.
- Unblutige zahnärztliche Eingriffe

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 4 Wochen:

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

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende-Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail **spm@o.roteskreuz.at** zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.roteskreuz.at/ooe/blutspende erfahren.

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

Antworten auf Fragen rund um Covid-19 finden sie auf www.blut.at

BLUTSPENDEINFOS ZU COVID19

Spende Blut – Rette Leben!