



Fornacher Gemeindenachrichten

Amtliche Mitteilung!
Folge 6/2023 – 266

Zugestellt durch Post.at!
25. Okt. 2023

Oö. Energiekostenzuschuss – Beantragung bis 30.11.2023

Das Land Oö. stellt zu Beginn der Heizsaison erneut einen Energiekostenzuschuss in Höhe von € 200,- je Haushalt zur Verfügung

- Sofern Sie den Oö. Wohn- und Energiekostenbonus im Sommer bereits erhalten haben, wird dieser Betrag **automatisch** bis Dezember 2023 an Sie ausbezahlt.
- Wenn das nicht der Fall gewesen ist (z.B. fehlender Hauptwohnsitz zum 1.3.), haben Sie bis einschließlich **30.11.2023** die Möglichkeit, einen neuerlichen Antrag auf www.ooe.gv.at/energiekostenzuschuss zu stellen.

Voraussetzung: Hauptwohnsitz zum 1.9.2023 in Oö.; Haushaltseinkommen 2022 unter € 27.000,- brutto (alleinstehend) bzw. unter € 65.000,- bei Mehrpersonenhaushalten

Das Gemeindeamt ist Ihnen bei der Antragstellung wieder behilflich!

Volksbegehrenswoche – 6. bis 13. November 2023

Von Montag, 6. bis 13.11. können im Gemeindeamt oder online mit der Bürgerkarte/ID-Austria folgende Volksbegehren unterstützt werden:

- **COVID-Strafen-Rückzahlungsvolksbegehren**
- **Gerechtigkeit den Pflegekräften!**
- **Impfpflichtgesetz abschaffen**

Sollten Sie bereits eine Unterstützungserklärung für eines dieser VB abgegeben haben, dann zählt Ihre Stimme bereits mit. **Eine neuerliche Unterschriftleistung ist nicht mehr möglich!**

Vortrag Black-Out – Mittwoch, 22. November – Mehrzweckhalle Fornach

Der Oö. Zivilschutzverband und die Gemeinde Fornach laden zur Infoveranstaltung am **22.11.2023 um 19:30 Uhr** in der Mehrzweckhalle Fornach herzlich ein.

Nähere Infos auf der letzten Seite (Rückseite)!



ISG-Wohnung zur Vermietung frei

Die Wohnung Fornach 51/9 bei der ISG-Wohnanlage (3-Zimmer-Wohnung samt Loggia im 1. Stock des 2. Hauses) mit 86 m² Wohnfläche **steht nachwievor** zur Vermietung offen.

Mtl. Miete (warm) ca. € 797,- und einmaliger Finanzierungsbeitrag € 2.282,- Anmeldung/Bewerbung im Gemeindeamt – Tel. 07682/5505



Abfalltermine 2023 – bitte ab 6 Uhr bereitstellen!

Papiertonne: Di, 7.11., 19.12.

Müllabfuhr: Mi, 8.11., 6.12.

Gelber Sack: Di, 28.11., Mi, 27.12. **Biotonne:** Fr, 10.11., 24.11., Sa, 9.12.

Wandern – gesund und seit Jahren im Trend

Nicht nur auf körperlicher Ebene (Training des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung des Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems sowie des Bewegungsapparats) sondern auch auf psychischer Ebene ist das Wandern eine Freizeitaktivität mit vielen positiven Effekten.



© adbestock - biefau

Beim Wandern werden körpereigene Glückshormone wie Dopamin und Serotonin gebildet, die die Stimmungslage heben. Ebenso wird durch Bewegung das im Körper vorhandene Stresshormon Kortisol reduziert. Die entschleunigende und ausgleichende Wirkung ist somit ein probates Mittel zum Abbau von Stress.

Die Sportart erfreut sich auch bei Jüngeren immer größerer Beliebtheit. Der Wunsch auszubrechen, Kraft zu tanken, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu spüren, draußen zu sein und der Hektik des Alltags zu entfliehen, hat mittlerweile einen regelrechten Wander-Boom ausgelöst. Grund dafür dürften auch die sozialen Medien sein. Wer präsentiert sich nicht gerne in den neuesten Sportklamotten vor atemberaubender Bergkulisse?

Damit das Wandern auch Spaß macht, sollte man sich mit speziellen Kräftigungs-, Mobilisations-, und Koordinationsübungen vorbereiten. Ebenfalls sollte auf eine geeignete Kleidung und ein optimales, nicht zu altes Schuhwerk geachtet werden.

Vorbereitung auf das Wandern

- ✓ Machen sie regelmäßig Kniebeugen zur Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur.
- ✓ Berühren Sie mit dem rechten Ellbogen vor dem Oberkörper das linke Knie und wiederholen Sie dies mit dem rechten Knie. Dies trägt zur Stärkung des Rumpfes bei.
- ✓ Drücken Sie sich in den Zehenstand hoch, um die Wadenmuskulatur zu stärken.
- ✓ Kräftigen Sie den Oberkörper durch Liegestütze gegen die Wand oder am Boden.
- ✓ Durch Schwimmbewegungen in Bauchlage kräftigen Sie die Rückenmuskulatur.
- ✓ Gehen/balancieren Sie auf einer schmalen Linie vorwärts bzw. rückwärts.
- ✓ Verweilen Sie mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein.
- ✓ Ziehen Sie im Einbeinstand die Ferse des anderen Fußes zum Gesäß, um die Oberschenkelmuskulatur zu dehnen.
- ✓ Verlagern Sie in Schrittstellung das Gewicht auf das vordere Bein und beugen sie das Knie. Dabei das hintere Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen – so dehnt man die Unterschenkelmuskulatur.



Roter Rüben Aufstrich

Zutaten: für 4 Personen

250 g Magertopfen
½ Becher Joghurt
1 rote Rübe gekocht
1 Apfel, säuerlich
Salz, Pfeffer
Kren frisch

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rübe und Apfel raspeln.
Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

TIPP

Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes  ober
österreich

Impressum:

Erscheinungsort und Erscheinungspostamt: 4892 Fornach

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Gemeindeamt 4892 Fornach 2 – DVR: 0705691

E-Mail: gemeinde@fornach.ooe.gv.at; Internet: www.fornach.at

Für den Inhalt verantwortlich – soweit es sich nicht um Fremdbeiträge handelt: Anton Putz

Druck: Eigenvervielfältigung



Einladung zur Vollversammlung

am **Mittwoch, 8. November 2023, 19:30 Uhr**

im Gasthaus Doppelmühle, Fornach

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Bericht der Rechnungsprüfer zur Vereinsgebarung
3. Entlastung der Kassierin und des Vorstandes
4. Neuwahlen
5. Allfälliges und „Gemütliches Beisammensein“

Anträge an die Generalversammlung sind spätestens drei Tage vorher beim Vorstand schriftlich einzubringen.

Das gesamte Zeitbank-Team freut sich über Deinen/Ihren zahlreichen Besuch – auch „Nichtmitglieder“ sind bei der Vollversammlung herzlich willkommen!

Ihr/Euer Obmann:
Franz Steiner eh.

Neue Kinderzahnarztpraxis in Regau

Die zahnärztliche Behandlung von Kindern unterscheidet sich deutlich von der Behandlung Erwachsener. Besonders Kinder wollen verstehen, warum sie eigentlich beim Zahnarzt sind und wie bestimmte Behandlungen ablaufen. Das braucht Zeit und Geduld, denn alle Kinder haben unterschiedliche Bedürfnisse. Frau Dr. Anna Katharina Kraus und ihr geschultes Team sind ab sofort in den Ordinationsräumlichkeiten, derzeit dienstags und mittwochs tätig.



Foto: Dr. Anna Katharina Kraus mit Team

Trotz unserer Bemühungen sind jedoch einige Behandlungen ohne zusätzliche Unterstützung einer Lachgassedierung oder Durchführung einer Vollnarkose nicht denkbar, um eine angst- und schmerzfreie Gesamtsanierung anbieten zu können. Hierfür steht dem Team zusätzlich ein erfahrener Facharzt für Anästhesie zur Verfügung.

Wir freuen uns darauf kleine PatientInnen bis zum vollendeten 12. Lebensjahr in unserer Wahlarztordination „Milchzahn“ zu begrüßen. Gerne können Sie online einen Termin vereinbaren unter www.milchzahn.net oder telefonisch unter 07672/32700.
Adresse: Betriebsstraße 2, Regau (nach Bellaflora)

Sprechtage der Oö. Patienten- und Pflegevertretung

Donnerstag, 30.11.2023, 9 – 12 Uhr, BH Vöcklabruck, Zi. 108

Voranmeldung bis 28.11. unter Tel. 07672/702-73302 (BH Vöcklabruck)

Achtung Wildwechsel!

Der Herbst erfordert besondere Vorsicht im Straßenverkehr.

Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, steigt die Gefahr des Zusammentreffens mit Wildtieren stark an. Zudem fällt die Hauptverkehrszeit genau in die Dämmerung oder Dunkelheit, wo viele Tiere besonders aktiv und die Sichtverhältnisse meist schwierig einzuschätzen sind. Besondere Aufmerksamkeit ist auf Straßen entlang von Waldrändern und vegetationsreichen Feldern geboten. Mit dem Abernten der Maisfelder verlieren die Wildtiere ihren sicheren, gewohnten Estand und sind auf der Suche nach neuen Lebensräumen. Dabei überquert das Wild jetzt öfter und unerwartet die Fahrbahnen.

Die gewaltigen Kräfte, die bei einer Kollision mit Wild auf das Fahrzeug einwirken, werden häufig unterschätzt: So beträgt das Aufprallgewicht eines Wildschweins mit 80 kg Körpergewicht auf ein 50 km/h schnelles Auto 2.000 kg, also 2 Tonnen! Ein Reh bringt es auf immerhin auch noch 800 kg! Nicht angepasste Geschwindigkeit ist die häufigste Ursache für Kollisionen mit Wildtieren.

Was kann man als Autofahrer tun, um Kollisionen zu vermeiden?

- Warnzeichen „Achtung Wildwechsel!“ beachten.
- Tempo reduzieren, vorausschauend und stets bremsbereit fahren
- ausreichend Abstand zum Vorderfahrzeug einhalten

Springt Wild auf die Straße

- Gas wegnehmen
- abblenden
- hupen (mehrmals kurz die Hupe zu betätigen, nicht dauerhupen)
- abbremsen, wenn es die Verkehrssituation zulässt (vermeiden Sie riskante Ausweichmanöver oder abrupte Vollbremsungen)

Damit gibt man den Tieren ausreichend Zeit, um aus dem Gefahrenbereich zu entkommen. Und bitte beachten Sie: Wild quert selten einzeln die Straße, dem ersten Tier folgen meist weitere.

WAS tun, WENN es doch passiert:

- Warnblinker einschalten
- Warnweste anziehen (Selbstschutz!)
- Unfallstelle absichern
- Evtl. Verletzte versorgen
- **JEDENFALLS** muss ein Wildunfall **bei der Polizei gemeldet** (Notruf 133) werden! (auch wenn das Wildtier nur „gestreift“ wurde und weiterlaufen kann!)

Jäger setzen sich für Lebensräume der Wildtiere ein

„Die Leistungen der Jägerinnen und Jäger sind auch im Zusammenhang mit dem Wildwechsel über Straßen vielfältig. So ist es neben der Wartung der Wildwarnreflektoren auf den bestehenden Strecken auch wichtig, sich für die Lebensräume der Wildtiere, deren Lenkung sowie die richtige jagdliche Bewirtschaftung einzusetzen. Diese Tätigkeiten können nur dann funktionieren, wenn die Gesellschaft Wildtiere und deren Bedürfnisse respektiert“ so Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner.

Weitere Informationen rund um die Jagd finden Sie auf unseren Websites www.ooeljv.at und www.fragen-zur-jagd.at oder auch auf YouTube „OÖ JagdTV“. Bildhinweis: Oö. Landesjagdverband





hausruck
banda *Ball*
mit da *wüdaramusik*

Weinlaube mit
Trio HSK

11.11.23
Samstag, 20 Uhr
am Fornacher Tänzbodn im
Wirtshaus Lohninger

Multimedia-Präsentation 

Bergerlebnisse

anlässlich 40 Jahre Alpenverein Frankenmarkt



Freitag 17. Nov. Pfarrheim Frankenmarkt **Beginn: 20 Uhr**
Samstag 18. Nov. Turnhalle Volksschule Pöndorf Eintritt: Freiwillige Spenden
Samstag 25. Nov. VAZ Weißenkirchen im Attergau



Martinimarkt Oberwang

Martinifest am Themenweg „Lebensroas“

Mit einer Fülle von Köstlichkeiten aus dem Mondseeland hat der Martinimarkt am **Sonntag, den 5. November, ab 10 Uhr** am **Themenweg Lebensroas** wieder einiges zu bieten. Das herbstliche Highlight in der Oberwang verspricht erneut ein vielseitiges Programm, sowohl im Gasthof „**Zum fidelen Bauern**“ als auch entlang des Weges.

Von Käse- und Fischspezialitäten über verlockende Liköre und Schnäpse



bis hin zu frisch gebackenen Bauernkräpfen und süßen Verführungen bietet Oberwang alles, was das kulinarische Genießerherz begehrt. Handwerkliches Können und Kreativität des Mondseelandes werden an den Handwerksständen in der **Stockhalle** gezeigt.

Interessante Programmpunkte entlang des Weges ergänzen die Veranstaltung.

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag!



BLUMEN & GARTEN
GASSELLSBERGER

Zauber im Advent

Freitag, 24. Nov. - Sonntag, 26. Nov.
Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen die besinnliche Zeit des Jahres bei Glühwein und Bratapfel zu beginnen.

VÖCKLAMARKT Freitag 8:00 - 21:00 Uhr ab 18:00 Uhr weihnachtliche Live Musik mit Stiper Jörg - Livetunes Samstag 8:00 - 18:00 Uhr Sonntag 9:00 - 16:00 Uhr	ST. GEORGEN Freitag 8:00 - 18:00 Uhr Samstag 8:00 - 12:00 Uhr
---	--

Adventausstellungs-Aktion
Weihnachtssterne 5,90 €



Styling & More

Natürlich & Einzigartig

Meine Leistungen

- Styling (mobil oder im Studio)
- Brautstyling
- Lashes & Brows (Lifting, färben, harzen)
- Make Up Workshops
- Make Up Coaching Online



Kontakt

www.alexandraott.at
0660/50 18 626
Bergweg 7, 4892 Fornach

Anfragen per WhatsApp oder über das Kontaktformular auf meiner Homepage

Alexandra Ott
THE NATURAL WAY

The Natural Way



Zivilschutz
Oberösterreich

BLACKOUT

Vorsorge und Selbstschutz

Die Gemeinde Fornach lädt zum

VORTRAG

Mittwoch, 22. November 2023

19:30 Uhr

MZH 4892 Fornach

Wie bereite ich mich persönlich vor?
zivilschutz-ooe.at

