



NEWSLETTER DER GEMEINDE GAMPERN

www.gampern.at

Ausgabe 2 | 2005

■ Musikheim Gampern und Ortsplatzgestaltung

Der Gemeinderat der Gemeinde Gampern hat in seiner letzten Sitzung beschlossen

- A) eine nochmalige Bürgerinformation anhand eines die Naturmaße wiedergebenden „Lattengerüst“-Modells durchzuführen, aus dem die tatsächliche Größe und Situierung des Projekts auch für den „Bürger“ erkennbar ist und
- B) die Gemeindebürger aufzurufen, diese Informationsmöglichkeit zu nutzen und ihre Meinung in geeigneter Weise kundzutun.

Auf Grund dieser Beschlüsse wird von der Gemeinde Gampern bis zum Freitag, 01. April 2005 ein Lattengerüst errichtet, welches die tatsächliche Kubatur und Höhe des neuen Musikheimes wiedergibt.

Alle interessierten Gemeindebürger können sich daher am Wochenende vom **Freitag, 01. April bis zum Sonntag 03. April 2005** über die tatsächliche Größe vor Ort informieren.

Das vorliegende Musikheim ist ein sehr gutes Projekt. Es gilt nun, die Argumente, welche die Jury von diesem Vorhaben überzeugt haben, auch der Bevölkerung zu transportieren.



tieren. Es ist leicht zu sagen „das passt dort nicht hin“ – wenn man sich nicht ausgiebig mit den Argumenten beschäftigt hat „warum steht das Gebäude genau dort“.

Um diese Informationen auch an Sie als Gemeindebürger noch einmal zu

vermitteln, wird in Abstimmung mit der Bürgerinitiative **am Sonntag, 03. April 2005 von 11 bis 13 Uhr vor Ort** eine Möglichkeit bestehen, mit dem Gemeinderat und Experten zu diskutieren.

(Fortsetzung auf Seite 2)

Musikheim Gampern und Ortsplatzgestaltung

(Fortsetzung von Seite 1)

Als fachliche unbedingt notwendige Information wird Ihnen bezüglich des Siegerprojektes folgende Information der Architekten mitgeteilt:

analyse

ebener bauplatz im an-schluß an den friedhof, umgeben von loser einfamilienhausbebauung in ländlicher kleinmaßstäblicher umgebung. die bestehenden straßen östlich und westlich des bauplatzes werden verkehrsberuhigt. die aufschließung des musikerheims und des ortsplatzes erfolgt über die straße an der südseite.

reaktion

schaffen einer klaren räumlichen struktur unter einbeziehung der örtlichen und topografischen gegegebenheiten – mit schnittstellen für die weitere bauliche entwicklung des ortszentrums.

bebauungskonzept

öffentlichkeit braucht räume als bühne oder funktionsbereich. plätze mit aktions- und interventionsmöglichkeiten, mitentscheidend für die lebens- und wohnqualität im ort. deshalb liegt das musikerheim zentral auf dem bauplatz, umgeben von freiflächen unterschiedlicher größe und qualität. im zusammenwirken des neuen musikerheimes mit diesen freiflächen entsteht ein ortszentrum mit starker vernetzung zu den örtlichen strukturen, mit hoher räumlicher qualität und vielfältigen nutzungsmöglichkeiten: ortsplatz - vorplatz friedhof - grünfläche bzw. friedhofserweiterung - parkplatz. das bebauungskonzept ermöglicht auch die geplante erweiterung des ortszentrums nach osten.

das musikerheim + musikpavillion

das musikerheim wird als eingeschossiges gebäude geplant. die gliederung des baukörpers resultiert aus den unterschiedlichen raumhöhen und wird durch die verschiede-

nen fassadenmaterialien betont. eine homogene hülle aus holzplatten (prodema) überzieht den musikproberaum und den vorgelagerten pavillion innen und außen - innen akustisch wirksam, außen als witterungsschutz. glasflächen dienen als trennelement zwischen „holzspange“ und massiven bauteil.

der eingang in das musikerheim liegt wettergeschützt unter dem auskragenden dach des musikpavillions. vom ortsplatz führt eine rampe in das foyer. das foyer ist die zentrale erschließungsachse. foyer, einzelproberaum, gruppenraum und das instrumentenlager sind durch flexible trennwände geteilt und können gemeinsam genutzt werden. der haustechnikblock trennt den musikproberaum von den übrigen räumen und dient als pufferzone und schallschutz. großinstrumente können von außen direkt in den proberaum transportiert werden. neben dem hintereingang, von außen zugänglich liegt die öffentliche wc-anlage. alle proberäume werden über ostgerichtete fenster belichtet.

der ortsplatz

die gesamten freiflächen um das musikerheim können als ortsplatz bezeichnet werden, wobei der eigentliche ortsplatz vor dem musikpavillion liegt. der ortsplatz wird von der erschließungsstraße tangiert, um von bewohnern wahrgenommen zu werden und teil des ortslebens wird. vom 9-bäume wald abgeschirmt entsteht ein kleinerer platz -

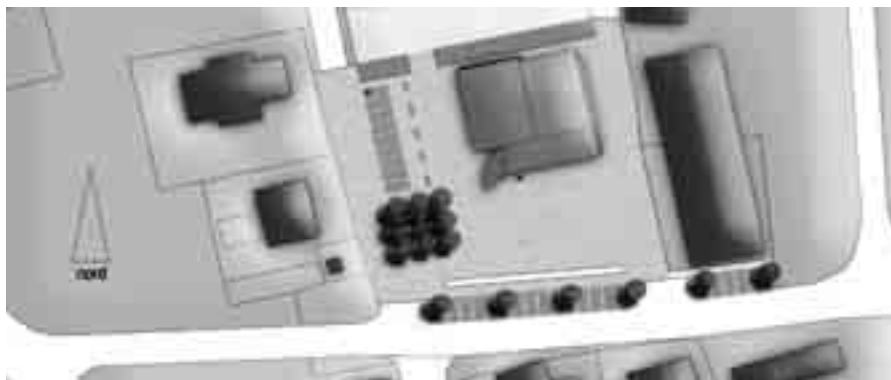
der friedhofsplatz. ein ruhiger platz an der verkehrsberuhigten straße mit parkmöglichkeit für friedhofsbesucher. die zukünftige erweiterungsfläche für den friedhof wird begrünt. die nutzungsneutrale gestaltung des ortsplatzes ermöglicht eine große vielfalt an veranstaltungen. sitzblöcke laden zum verweilen ein.

verkehrslösung

die straßen östlich und westlich des bauplatzes werden verkehrsberuhigt. parkplätze für friedhofsbesucher und das musikerheim liegen an diesen straßen. entlang der aufschließungsstraße werden die übrigen parkplätze angeordnet. der bus nützt den platz zum umkehren. die bushaltestelle mit wartehaus liegt am östlichen ende der spange, unter der dorflinde.

energiekonzept musikerheim

die kompakte gebäudeform begünstigt einen niedrigen ernergieverbrauch bei der nutzung. hochwärmedämmte hülle und entsprechned isolierte fenster+rahmen ermöglichen einen niedrigenergiehausstandard. zusätzlich trägt die passive nutzung der sonnenenergie durch große fenster und innenliegende speichermassen für eine verbesserung der energiebilanz des gebäudes bei. wahlweise kann die warmwasseraufbereitung aktiv über sonnenkollektoren am dach erfolgen. mit den projektierten wand- und dekenaufbauten wird niedrigenergiestandard erreicht.





Meine sehr geehrten Gampernerinnen! Meine sehr geehrten Gamperner! Liebe Jugend!

Endlich ist der Schnee geschmolzen und der Frühling naht mit riesengroßen Schritten. Wir alle freuen uns schon auf die Frühlingszeit in der wir in freier Natur in unserem Garten die Schönheiten von Gampern genießen können.

Kindergarten

Besonders unsere Kinder können es nicht mehr erwarten, dass sich wieder mehr im Garten abspielt. Viel Neues haben wir im Kindergarten vor, so wird der Garten nach den neuesten Richtlinien kindergerecht und attraktiv gestaltet. Da die jetzigen Spielgeräte nicht mehr den Bedürfnissen unserer Kinder entsprechen werden einige neue Spielgeräte angeschafft. Weiters wird ein Hügel aufgeschüttet, Gehwege angelegt und Sitzcken mit Beschattung errichtet. Besonders wichtig ist für unsere Kinder, dass sie mit Ihren kleinen Fahrzeugen herumfahren können, für das die neuen Gehwege bestens geeignet sind. Bei einer Zusammenkunft mit den Vätern der Kinder im Sommer des Vorjahres haben sich schon einige Väter bereiterklärt mitzuarbeiten, dafür jetzt schon ein herzliches Danke.

Hort

Das erste Jahr im Schülerhort ist sehr erfolgreich verlaufen, jetzt gilt es bereits die Weichen für das nächste Jahr zu stellen. Wenn sie Interesse haben melden sie sich bitte bei Frau Redhammer (Tel: 0676/87765908) sie steht ihnen für Fragen und Auskünfte gerne zur Verfügung.

Gesunde Gemeinde

Das neue Team unter der Leitung von Karin Macher, hat bereits zahlreiche Aktivitäten gesetzt. Nach den Gesundheitstagen im Herbst gibt es wieder neue Vorträge zum Wohle der Gamperner Bevölkerung. Ich bedanke mich bei allen die zum Gelingen der Veranstaltungen beitragen recht herzlich.

Jugendzentrum

Unser Jugendzentrum wird sehr stark frequentiert. Ich freue mich, dass die jungen Gamperner so rücksichtsvoll und diszipliniert sind. Es hat bis jetzt nur positive Rückmeldungen gegeben

Lärmschutz im Vöcklatal

Im Frühjahr 2003 hat der Gemeinderat den Beschluss gefasst, Untersuchungen für den Lärmschutz entlang der Westbahn im Vöcklatal durchzuführen. Die Finanzierung stellt sich wie folgt dar. Der Bund zahlt 50%, das Land OÖ 25% und die Gemeinde Gampern 25%. Die Untersuchungen ergaben, dass in den Ortschaften Zeilling und Pöring West lediglich Lärmschutzfenster gefördert werden. In den Ortschaften Schwarzmoos und Fischhamering sowie Pöring Ost werden entweder Lärmschutzfenster gefördert oder eine Lärmschutzwand errichtet. Damit wir uns über die Vorstellungen der Bewohner dieser Ortschaften ein Bild machen können wird eine Befragung durchgeführt.

Musikheim

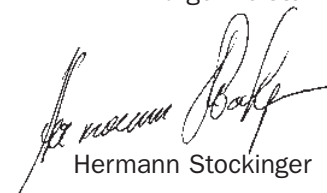
Leider ist unsere Gemeinde in den letzten Wochen in diversen Zeitungen in die Schlagzeilen geraten. Ich bin überzeugt, der gesamte Gemeinderat hat bei diesem Projekt nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Man kann aber bei der Architektur von diesem neuen Gebäude sicher verschiedener Meinungen sein.



Eines ist mir aber in dieser Situation besonders wichtig, dass man die Meinung des Anderen respektiert. Verleumdungen, Halbwahrheiten, verletzende Worte womöglich noch über die Zeitung ausgerichtet, haben in einer sachlichen Diskussion nichts verloren. Damit sich die gesamte Bevölkerung ein Bild über die Situierung und Dimension dieses Gebäudes machen kann wird vom 1. bis 3. April ein Lattengerüst aufgestellt. Sie haben am 3. April vor Ort die Möglichkeit, in der Zeit von 11 bis 13 Uhr Fragen an die Gemeinderäte und an die Architekten zu richten.

Meine sehr geehrten Gemeindebürger, ich wünsche ihnen in den nächsten Wochen viele sonnige Stunden und Tage, viel Freude beim „Gartln“ und genießen sie die wunderschöne Landschaft von Gampern.

Ihr Bürgermeister


Hermann Stockinger



Aus dem Gemeinderat

Gemeinderatssitzung vom 3. März 2005

1. Rechnungsabschluss 2004

Der Rechnungsabschluss der Gemeinde Gampern für das Finanzjahr 2004, welcher am 15.02.2005 vom Prüfungsausschuss geprüft wurde, weist aus:

Gesamtsumme der Einnahmen

€ 4.239.647,66

Gesamtsumme der Ausgaben

€ 3.917.475,52

Soll – Überschuss

€ 322.172,14

Das Maastricht Ergebnis lautet

€ - 92.892,60

Die Genehmigung des vorliegenden Rechnungsabschlusses der Gemeinde Gampern sowie die Vermögens- und Schuldenrechnung für das Finanzjahr 2004 erfolgte einstimmig.

2. Durchführung einer Bürgerinformation betreffend das geplante Musikheim in Gampern

Es werden folgende Punkte mehrheitlich beschlossen:

- a) eine nochmalige Bürgerinformation anhand eines die Naturmaße wiedergebenden „Lattengerüst“ - Modells durchzuführen, aus dem die tatsächliche Größe und Situierung des Projekts auch für den „Normalbürger“ erkennbar ist.
- b) die Gemeindebürger aufzurufen, diese Informationsmöglichkeit zu nutzen und ihre Meinung in geeigneter Weise kundzutun.

3. Vergabe Planungsleistungen und Örtliche Bauaufsicht für Musik- heim und Ortsplatzgestaltung

Für den Bau des Musikheimes und der Ortsplatzgestaltung in Gampern

wurde ein Vertrag mit dem Büro Dworschak & Mühlbachler aus Linz mehrheitlich beschlossen. Dieser Vertrag beinhaltet sämtliche Planungen, die Örtliche Bauaufsicht (vor Ort durch Arch. Schlager), sämtliche Nebenkosten (Pauschale), die Sonderfachleute sowie die Baustellenkoordination.

4. Straßenbeleuchtung Baumgarting

Nach dem Einlangen der Angebote wird folgende weitere Vorgangsweise mehrheitlich beschlossen:

1. Die Ausschreibung aufzuheben, weil die Kosten gegenüber der Kostenschätzung von ca. € 36.000,- inkl. MWSt. als viel zu hoch erscheinen. (Es ist lt. Vergabevorschlag des Büros Hitzfelder & Pillichshammer eine Kostenreduktion von 25 – 30 % der Nicht-Elektroleistungen, das sind ca. € 30.000,- x 25 % = € 7.500,-, vorstellbar.)
2. Verhandlung mit mindestens 3 Bietern bezüglich der Elektropositionen (Verhandlungsverfahren mit mind. 3 Bietern)
3. Verhandlungen mit der Fa. Hofmann über einen Zusatzauftrag zu führen und die Erd- und Baumeisterarbeiten dem bereits vergebenen Projekt anzuhängen. Falls diese Verhandlungen nicht zum gewünschten Ergebnis führen soll die Ausschreibung der Erd- und Baumeisterarbeiten im Frühjahr 2005 im Zuge der Kanalbauausschreibung BA 08 erfolgen.

Fraktionsobmann Brüdl stellt den Zusatzantrag, welcher einstimmig beschlossen wird: Der Bürgermeister wird beauftragt die erforderlichen Schritte so rechtzeitig zu setzen, dass die Straßenbeleuchtung so bald wie möglich gemacht werden

soll. Spätestens jedoch im Herbst 2005 muss die Inbetriebnahme erfolgen.

5. Die Zufahrtsstraße zum Wohnhaus in Gallnbrunn 3

wird einstimmig in das öffentliche Gut (Güterweg) der Gemeinde Gampern übernommen.

6. Finanzierungsplan Innovations- zentrum und Erhöhung der Stamm- kapitaleinlage für Region Vöcklatal

Auf Antrag des Bürgermeisters beschließt der Gemeinderat einstimmig: Die Erhöhung der Stammkapitaleinlage von derzeit € 16.168,- (bereits bezahlt) um € 12.126,- auf insgesamt € 28.294,- für die Region bzw. das Innovationszentrum Vöcklatal. Die Erhöhung entspricht den zugesagten Bedarfszuweisungsmitteln für die Gemeinde Gampern. Der Beschluss des Gemeinderates vom 16. September 2004 wird insofern geändert, dass die Bedarfszuweisung nicht für die bereits bezahlte Stammkapitaleinlage (75 % davon) gewährt wird sondern diese dazu dient die Stammkapitaleinlage um 75 % zu erhöhen.

7. Grundsatzbeschluss für die Errichtung eines Beachvolley- ballplatzes

Aufgrund der einstimmigen Empfehlung des Ausschusses für Jugend, Kultur, Freizeit und Sport stellt der Obmann dieses Ausschusses Hr. Vizebürgermeister Binder Manfred den Antrag, nach einer weiteren Abstimmung mit den Anrainern sowie der Schulleitung, auf der Parzelle 5518/2, KG. Gampern süd-



■ Ferienkinder aus den Landlerdörfern

westlich der Volksschule einen Beachvolleyballplatz zu errichten. Die Vergabe der Arbeiten soll nach Einholung der Angebote im Gemeindevorstand erfolgen. Beschluss: Einstimmige Annahme

8. Zustimmungserklärung Grundverkauf

Für den Verkauf der Parzelle 5537/17, KG. Gampern in der Bruggerstraße erteilt der Gemeinderat seine Zustimmung.

9. Einstimmig wird der **Pachtvertrag** mit den Ehegatten Hollerweger Christian und Regina, 4851 Gampern 15 und der Gemeinde Gampern bezüglich der Verpachtung der Parzelle 5512, KG. Gampern (Wiese in Witzling) beschlossen.

10. Der Gemeinderat beschließt einstimmig die neue **Feuerwehrtarifordnung 2005**. Diese Tarifordnung gilt für alle Einsätze der Feuerwehren in Gampern und ist ab 01. April 2005 rechtskräftig.

11. Brunnen in Hörгатtern

Da die Funktionsfähigkeit des Brunnens derzeit nicht gegeben ist, beschließt der Gemeinderat mehrheitlich folgende Vorgangsweise:

- 1.) Einholung von Angeboten über Gutachten für eine rechtliche Klärung des derzeitigen Sachverhaltes.
- 2.) Erstellung eines Fragenkataloges durch den Prüfungsausschuss, welcher dem Gutachter vorgelegt werden soll.
- 3.) Erarbeitung eines Vorschlages, welcher Gutachter beauftragt werden soll, durch den Prüfungsausschuss, an den Gemeinderat.



Großpold, Großau, Neppendorf und Oberwischau in Rumänien und aus Königsfeld und Deutsch Mokra in der Ukraine suchen eine Gastfamilie

Die OÖ. Landlerhilfe organisiert seit einigen Jahren Ferienaufenthalte für Kinder aus den Landlerdörfern rund um Hermannstadt (Siebenbürgen), Oberwischau (Nordrumänien) und aus dem Theresiental in der Ukraine. Viele schöne Freundschaften zwischen Familien aus Oberösterreich und den Gastkindern sind bereits durch diese Ferienaktion entstanden.

Für 9. bis 30. Juli 2005 werden wieder Gastfamilien gesucht, die Kinder von ca. 8 - 14 Jahren aufnehmen möchten. Die Kinder sprechen entweder Deutsch als Muttersprache oder lernen in der Schule Deutsch, so dass sie sich in den Familien verständigen können. Anmeldungen bzw. weitere Informationen erhalten Sie bei der OÖ. Landlerhilfe (Frau Zukrigl - Tel. 0732/605020) Email: renate.zukrigl@landlerhilfe.at

Diese Ferienaktion findet mit Unterstützung des Landes Oberösterreich statt.

BÜCHER-FLOHMARKT

Sonntag, 24. April 05

9 - 12 Uhr

Pfarrheim Gampern



schmökern und gustieren bei Kaffee und Kuchen

Spenden zum Flohmarkt werden natürlich gerne zu den üblichen Öffnungszeiten in der Bücherei angenommen!!

Auf regen Besuch freut sich das **BÜCHERWURM-Team!**

■ buergerportal.at die Bürgerserviceplattform

Verwaltungswege online abwickeln – dies sind nicht länger leere Worte. Denn Österreichs Gemeinden und Verbände gehen neue Wege in der Verwaltung ...

Mit dem Einsatz von buergerportal.at werden Ihnen neue Kommunikationswege eröffnet. Sicher – bequem – schnell – jederzeit – weltweit ... der neue Weg zu Ihrer Verwaltung.

Registrieren Sie sich einfach unter www.gampern.at und genießen Sie die Vorteile des Internets!

Welche Möglichkeiten bietet Ihnen buergerportal.at?

Vorschreibungen: Auf Wunsch erhalten Sie Ihre Vorschreibungen anstatt per Post in elektronischer Form (PDF-Format). Sämtliche Vorschreibungen werden archiviert, sodass Sie jederzeit auf alte Vorschreibungen zugreifen können.

Kontoauszug: Nehmen Sie jederzeit Einblick auf Ihr Steuerkonto.



Zählerablesung: Erfassen Sie künftig selbst z. B. die Wasserzählerablesedaten. Der abgelesene Zählerstand ist somit top-aktuell.

Online-Verfahren und Online-Formulare

Fundamt: Suchen Sie mit FUNDinfo www.fundinfo.at österreichweit nach

einem verlorenen oder vergessenen Gegenstand.

Weitere Services, welche die Behördenwege einfacher und schneller gestalten, sind bereits in Vorbereitung. Registrieren Sie sich gleich jetzt ... ■

■ Wasseruntersuchung

Laut Verordnung sind Betreiber von Wasserversorgungsanlagen verpflichtet, zumindest jährlich Trinkwasseruntersuchungen durchführen zu lassen. Die Gemeinde bietet auch heuer wieder an eine derartige Untersuchung zu organisieren um Kosten zu sparen.

Falls Sie als Brunnenbesitzer oder als Verantwortlicher einer Gemeinschaft oder Genossenschaft Interesse an einer Wasseruntersuchung haben melden Sie sich diesbezüglich beim Gemeindeamt.
(Tel. 8045-15). ■





...der Kulturverein für Gampern und Umgebung

Wir laden ein zu einer

Lesung mit Fritz Popp am **Donnerstag, 7. April um 20 Uhr** im **Gasthaus Muhr in Bierbaum, Gampern**

Veranstalter: Kulturverein KUNST-dÜNGER Gampern · Eintritt: € 6,-

Fritz Popp liest düster-makabere bis ironisch-melancholische Erzählungen

Makabere Abgründe tun sich in Fritz Popp's Kurzgeschichten und Kürzest-texten auf, konfrontieren den Leser mit den oft verdrängten Realitäten des alltäglichen Lebens, machen nachdenklich. Diese düster-ironische »Schwarzprosa« lässt den Leser mal schlucken, mal überrascht-amüsiert blinzeln. Man merkt dem Autor an, dass er auch für das Kabarett schreibt, aber auch den Lyriker, denn er schreibt anschaulich, punktgenau und in einer rhythmisch-bildhaften Sprache.

und Schriftsteller in Salzburg. Trakl-Förderungs-Stipendium für Lyrik 1984, Rauriser Arbeitsstipendium für Literatur 1988, Prosapreis Brixen/Hall 1995, Wilhelm-Szabo-Lyrikpreis 2003, Salzburger Jahresstipendium für Literatur 2003/2004; Textautor des Salzburger »AffrontTheaters« (Kabarettpreis »Salzburger Stier« 1995); zahlreiche Veröffentlichungen, u.a. Stimmen im Spiegel. Roman 1997, Verirrte Schläfer, ungeschützte Träumer. Gedichte (2001). Akte X-mas. Weihnachtssatiren 2002, Warten, was der Fluss so bringt. Schwarze Geschichten 2002



Geboren 1957 in Vöcklabruck / OÖ, aufgewachsen in Gampern/Bierbaum, Studium der Germanistik und Religionspädagogik in Salzburg, lebt als HAK-Lehrer, Literaturvermittler

Kulturverein KUNST-dÜNGER
Rosemarie Binder
0676/5601559
bdrosemarie@utanet.at
www.kunst-duenger.at

■ „WIR BRINGEN DEN ATTERSEE ZUM SPRUDELN“

Präsentation von starken Ideen und Projekten für die Attersee-Attergau-Region

- Was? • Essen • Kultur • Dienstleistungen • Medien
• Kunst • Trinken • Bildung • Tourismus
- Wann? Freitag 8. April 2005, 19.30 Uhr
- Wo? Weyregg am Attersee, Wachtbergstraße 28
Festsaal der Landwirtschaftlichen Fachschule
- Wer? LEADER-Projekt „Frauen schaffen Zukunft“



■ IM PULS

IM PULS wir fördern Gesundheit – Unternehmen mit Zukunft



IM PULS ist ein neues Projekt der Arbeitsgruppe „Gesunde Gemeinde“ welches speziell für Arbeitgeber von Klein- und Mittelbetrieben sowie deren MitarbeiterInnen entwickelt wurde.

Seit Oktober 2004 erscheint monatlich ein kostenloser Newsletter der in den Partner-Betrieben am schwarzen Brett ausgehängt oder direkt an die MitarbeiterInnen verteilt wird. Abwechselnd bringen wir:

- Tipps rund um den Arbeitsplatz – neue Trends und Entwicklungen
- „gesunde Ernährung – auch am Arbeitsplatz“ + passende Rezepte
- einfache Entspannungsübungen für einseitig belastete Körperpartien
- nützliche Tipps und Links
- Veranstaltungshinweise

Als Service bieten wir zusätzlich den Betrieben die Organisation von Veranstaltungen und Seminaren zu den verschiedensten Gesundheits-Themen an.

„Wir“ das **IM PULS**-Team besteht aus: Gerti Mairinger und Gitti Jochinger - wir sind auch Ihre direkten Ansprechpartner!!!

So erreichen Sie uns:

Tel: 076 82/ 61 31

Mobil: 0650/ 26 66 231

Fax: 076 82/ 61 38

E-Mail: impuls.gampern@gmx.at

„NEU“ – aktueller Newsletter als Download unter: www.gampern.at

Wir freuen uns über 10 Partner-Betriebe die von Anfang an bei diesem Projekt dabei sind und so, aktiv etwas für sich, ihre MitarbeiterInnen und ihre Gesundheit tun!!!

Gemeindeamt Gampern

Gasthaus Gugg – Gampern

Autohaus Katterl – Witzling

Gasthaus Lachinger – Witzling

Gasthaus Muhr – Bierbaum

Raiffeisenbank Gampern

Transporte Reiter – Baumgarting

Tischlerei Roither – Schwarzmoos

Gerätebau Schatzdofer – Zeiling

Ziviling Maschinenbau

Schobesberger - Bergham

IM PULS – Veranstaltung:

Ernährung und Erfolg hängen zusammen

Mi, 27. April 2005

20 Uhr

Pfarrsaal Gampern

Referentin: Manuela Schwabegger
selbstständige Ernährungs-
und Gesundheitsberaterin
(www.manuela-schwabegger.at)

Die MitarbeiterInnen in Unternehmen spielen zusammen wie ein gesamter Organismus. Deshalb ist es so wichtig, dass jede/r Einzelne im Betrieb sich wohl fühlt und seine Leistungskraft entfalten kann. Bewusste Ernährung, gezielter Stressabbau und ausgleichende Bewegung sind „der“ Schlüssel zum Erfolg. Bewusst leben, vital sein, sich fit fühlen – so einfach kann es sein!!! Wir laden alle Interessierte sehr herzlich zu dieser Veranstaltung ein – euer **IM PULS**-Team ■



Freie Radikale

Freie Radikale werden mit der Entstehung vieler Krankheiten in Verbindung gebracht. Sie sind zwar nicht der alleinige Auslöser, spielen aber oft als Mitbeteiligte eine große Rolle.

- Arteriosklerose (Herz Kreislauferkrankungen) - Diabetes
- Augenerkrankungen (Grauer Star)
- Alterserkrankungen (z.B. Demenz)
- Alle entzündlichen Erkrankungen (Rheuma, Arthrosen, entzündliche Darmerkr., MS)
- Krebs?

dem nächsten Molekül ein Elektron, wobei dieses wiederum zum freien Radikal wird. Es entstehen Radikalketten.

Wenn in der Natur durch UV Strahlung freie Radikale auf z.B. Gras treffen, würden sie die Struktur der Graszellen zerstören, indem es den Zellmembranen (jede Zelle hat um sich einen Schützenden Mantel = Zellmembran) ein Elektron entreißt, und somit die Zellstruktur chemisch „verbrennt“. Gras enthält durch Photosynthese eingefangenes

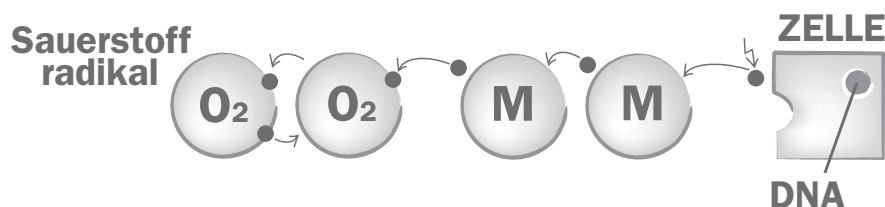


Abb.: Radikalkette

WAS SIND FREIE RADIKALE UND WARUM SIND SIE GEFÄHRLICH ?

Hochreaktive, winzige Teilchen, die unsere Zellen angreifen und schädigen. Bevorzugt schädigen sie Eiweißstoffe (z.B. auch unser Erbgut, die DNA) und Fette, vor allem hier unsere Zellhüllen. Diese werden durch die aggressiven Teilchen regelrecht durchlöchert. Die auf diese Art und Weise geschädigten Zellen sterben entweder ab (orzeitiges Altern) oder sie verändern sich auf eine gefährliche Weise. Sie schädigen auch unser Immunsystem.

WO KOMMEN DIE FREIEN RADIKALE HER?

Freie Radikale entstehen bei einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen im Körper, sowie z.B. bei der Atmung, wo ein sogenanntes Sauerstoffradikal entsteht. Dieses hat in der äußeren Elektronenhülle ein Elektron zu wenig und möchte sich wieder befüllen um in den Ruhezustand zurückzukehren. Es entreißt

Licht in Form von Elektronen bereit (=Chlorophyll) und beginnt Elektronen abzugeben, um freie Radikale zu neutralisieren. Wird die Strahlung zu groß, verbrennt Gras. Ähnlich passiert es auch bei uns im Körper. Können wir diese reaktionswütigen Teilchen nicht abfangen, dann sprechen wir von OXIDATIVEM STRESS.

WAS SCHÜTZT vor freie Radikale

Farbenreiche Nahrung (Blattgrün hat viele Elektronen), Gemüse, Salate, Obst, (7x /Tag 1 Handvoll Farben) Vitamine, Spurenelemente, Co-Enzyme

WAS FÖRDERT freie Radikale

Rauchen, Stress, Umweltschadstoffe, Schwermetalle, Medikamente! (v.a. "Chemos", auch Pille), UV Licht, Ozon, Entzündungen, div Erkrankungen wie z.B. Diabetes;

Impressum: Dr. Niedermayr Elisabeth

Eine Aktion Ihrer Gemeinde, des BAV's und der LAVU



BAV Textilien Sammlung

**Donnerstag, 14.4.05
Bauhof Gampern**

Den befüllten Textilsack (am Gemeindeamt erhältlich) bitte gut verschnüren und nur für diese Textiliensammlung verwenden. Den Textilsack bitte bis spätestens 17 Uhr beim Bauhof abgeben.

> JA

- Damen-, Herren- und Kinderbekleidung in sauberem Zustand
- Tisch-, Bett- und Haushaltswäsche, Stores und Vorhänge
- Unterwäsche jeder Art, Socken paarweise
- Wolldecken, Bettfedern im Inlett
- Schuhe unbedingt paarweise bündeln
- Taschen und Gürtel jeder Art

> NEIN

- Nasse Textilien
- Verschmutzte bzw. zerrissene Kleidung
- Matratzen, Teppiche
- Industrie- und Schneiderabfälle

**Nur tragbare
Kleidung ist
wiederverwertbar!**

■ Gamperner Gesundheitstage im Frühling

Im April geht es natürlich weiter mit unseren Gesundheitstagen! Das Seminar „Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht“ sowie der Workshop „Poi-Schwingen“ läuft an den gewohnten Tagen weiter. Ausserdem gibt es an jeden Mittwoch (17.00 Uhr) sowie Samstag (14.00 Uhr) den Nordic-Walking Treff der Gesunden Gemeinde! (Treffpunkt: großer Parkplatz)

In den Kindergarten kommt eine Waldpädagogin. Gemeinsam besucht sie mit den Kindern den Wald! Für alle Kinder nicht nur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch viele schöne Entdeckungen im Wald!

Montag, 4. April 2005

LANGSAM-LAUF-Treff

mit Bernadette und Stefanie Gehmaier

Treffpunkt: Volksschule

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Dienstag, 12. April 2005

Fahrt in die Therme Geinberg

Anmeldung bei Frau Macher

Tel.Nr. 8527-42

Abfahrt: 16.00 Uhr/Parkplatz
(Rückkehr ca. 22.00 Uhr)

Preis: 16 € pro Person
(Eintritt und Bus)
mind. Teilnehmerzahl
30 Personen!

Anmeldeschluss: 8. April 2005

Freitag, 15. April 2005

Wohltuende Wickel

mit Waltraud Lohninger

Ort: Pfarrheim

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Information über „Freie Radikale“

Weiters besteht die Gelegenheit zur Messung der Freien Radikale (Kosten € 20 pro Messung)

Termin: 27.04.2005 um 15 Uhr

Ort: Pfarrheim

Referentin: Frau Dr. Elisabeth
Niedermayr

Anmeldung: Bitte bei Frau Macher
Tel: 8527-42

Babymassage für

0-6 Monate mit Hebamme

Uhrzeit und Termine:

jeweils 16:00 Uhr

1. Nachmittag: Fr., 08.04.05

2. Nachmittag: Do., 14.04.04

3. Nachmittag: Mi., 20.04.05

Unkostenbeitrag: 15 €
(für 3 Nachmittage)

Ort: Turnsaal im Kindergarten

Anmeldung Bitte bei Renate Seiringer
Tel.Nr.8480 oder 0664/4200195

Die bereits im März angelaufenen Workshops in unseren Gesundheitstagen sind sehr gut besucht und es würde uns natürlich freuen, wenn bei unseren neuen Aktivitäten im April wieder rege teilgenommen wird.

■ Agrar- und Baufoliensammlung

am Mittwoch, 6. April 2005,

von 14.30 - 15.30 Uhr beim Bauhof Gampern

Am 06. April findet wieder die bereits bestens bewährte Agrar- und Baufoliensammlung statt. Da diese Folien nur gereinigt in den ASZ abgegeben werden dürfen, versuchen wir mit dieser Sammlung auch die schmutzigen Wickel- und Fahrsilofolien und ebenso Baufolien einer ökologischen Entsorgung zukommen zu lassen. Dennoch sollte die Anlieferung relativ sauber und trocken erfolgen, damit die Entsorgungskosten so gering wie möglich gehalten werden können. Um Transportvolumen zu sparen, müssen die Folien zusammengelegt bzw.

zusammengebunden werden. Die Folien werden vor Ort nicht verpresst.

Rundballenwickelfolien, Wickelnetze und Ballenschnüre, Düngemittelsäcke, Pflanzenschutzmittel-Kanister restentleert, Fahrsilofolien, Gemüsefolien, Baufolien, Abdeckfolien usw. werden angenommen.

Durch diese Sammlung soll der illegalen Verbrennung entgegengewirkt bzw. die Entsorgung über die Sperrmüllsammlung und daher die Deponierung verhindert werden. ■

■ Öffentliches WC



Eine öffentliche WC Kabine wird während der Bauzeit des Musikeraltes östlich der Friedhofsmauer aufgestellt.

Bei Fragen rufen sie bitte HBI
Wageneder Franz (0650/4359122)
oder email (ffpriesdorf@airvision.at).

Nähere Informationen und Online-Anmeldungen können auf der Internetseite der Volksbank Vöcklamarkt und der Regions-Homepage www.voecklatal.at abgerufen werden. Info Telefon: 07682/5505 (v. 09.00 – 12.00 tägl.)



■ Ostern im Kindergarten



Auch wir im Kindergarten haben uns auf das Osterfest vorbereitet. Der Glaube an die Auferstehung ist für uns ein Grund zur Freude, die für die Kinder durch vielfältige Vorbereitungen (Bücher, Geschichten, Naturerfahrungen, Bastelarbeiten,...) erfahrbar und erlebbar gemacht wird. ■

Auch der Herr Pfarrer besuchte uns vor Ostern, um mit den Kindern über Jesus zu sprechen und unsere religiösen Bastelarbeiten zu segnen.



Termin zur HORT – EINSCHREIBUNG

Schuljahr 2005/06

FREITAG, 15. APRIL 2005 um 14 UHR
im CARITAS HORT GAMPERN (VS Gampern, 1. Stock)

Horte erfüllen einen gesellschaftlichen Auftrag. Sie unterstützen und ergänzen professionell die Erziehung und Bildung der schulpflichtigen Kinder. Sie leisten einen Beitrag zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Kontakt: Hortleitung, Redhammer Sylvia, 0676/87765908

Wir bedanken uns recht herzlich bei den Großvätern Herrn Fuchs, Herrn Resch, Herrn Laßl, Herrn Brunbauer und Herrn und Frau Kalleitner, die uns heuer die Palmbuschen gebunden haben.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber
Gemeindeamt Gampern
A-4851 Gampern 50, pol. Bez. Vöcklabruck 0.Ö.
Tel.: (07682) 8045 - 0, Fax: (07682) 8045 - 21
eMail: gemeinde@gampern.ooe.gv.at



Gestaltung und Druck:
Druckerei vöcklaDruck, 4850 Timelkam, www.voecklaDruck.at

Verlagspostamt: 4870 Vöcklamarkt
Redaktionsschluss Folge 3/2005: Montag, 23. Mai 2005