

PRO.Gram HEFT



VIELFALT TRIFFT LESEGLÜCK

Handgefertigte Produkte aus den ARCUS-Werkstätten im BiblioGram kaufen >> Seite 8

EISBADESTAMMTISCH IN GRAMASTETTEN

Ein Interview mit wertvollen Tipps rund um den Eisbade-Trend >> Seite 28

WEIHNACHTEN KLOPFT AN DIE TÜR

Gedanken, um achtsam auf unser Miteinander zu schauen >> Seite 38

WEIHNACHTN HOASST ...

Monika Krautgartner
aus „Kerzn, Keks und Katastrophn“

... fir anaunda da sei, zoagn,
wie vü oan da Nächste bedeut,
zaumrama im Herzn, ausmistrn,
damit wieder Platz is fir des Oanzige,
was zählt: fir d'Familie, fir d'Kinder,

fir de, de uns brauchn, fir de,
de ma gern habm, fir olli,
de so sehr auf a kloans Wunder hoffn,
und firs Christkind, was so vü Glück
und Freud in unser Lebmn bringt.



MIT DEM RAICAR AUF REISEN GEHEN

Genießen Sie maximale Flexibilität und Komfort mit dem RaiCar – Ihrem zuverlässigen Transporter für Vereinsausflüge, Familienurlaube oder den Wochenendtrip innerhalb Europas!

Vorteile für Mitglieder der Raiffeisenbank Gramastetten Rodtal:

- Perfekt für Überstellfahrten und Gruppenreisen.
- Einfacher Abholort: direkt in Gramastetten.
- Verfügbar um nur € 40,- pro Tag!*

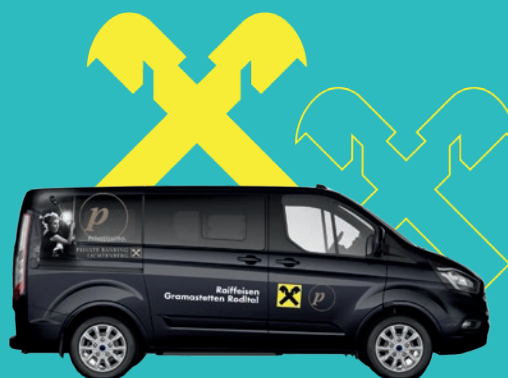
Ob Sommer oder Winter – starten Sie sorgenfrei und komfortabel in den Urlaub.



Jetzt Termin sichern und flexibel reisen!

Buchen Sie direkt unter: www.rb-gramastetten.at

*abzüglich 10€ bei Übermittlung eines Fotos für Werbezwecke



MODERN INVESTIEREN MIT RAIFFEISEN DIE DIGITALE VERMÖGENSVERWALTUNG



WILL

Möchten Sie Ihr Geld professionell anlegen, ohne dabei Zeit zu verlieren?

Mit WILL von Raiffeisen profitieren Sie von einer modernen und unkomplizierten Anlagelösung, die schon ab 5.000 Euro verfügbar ist.

Ihre Anlage wird automatisch an das aktuelle Marktumfeld angepasst, und Sie behalten den Überblick – ganz bequem per App!

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Jetzt Termin vereinbaren und mehr über Ihre individuellen Möglichkeiten erfahren!

Mehr Infos: raiffeisen-ooe.at/will

LIEBE GRAMASTETTNERIN, LIEBER GRAMASTETTNER!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und die festliche Weihnachtszeit gibt uns Anlass, innezuhalten, zurückzublicken und Dankbarkeit zu zeigen. Es war ein Jahr voller Herausforderungen, intensiver Diskussionen und wichtiger Entscheidungen – doch vor allem war es ein Jahr, in dem wir wieder einmal gesehen haben, wie viel wir gemeinsam erreichen können.

In dieser besonderen Zeit möchte ich mich von Herzen bei all jenen bedanken, die mit uns zusammengearbeitet haben. Ihr Engagement, Eure Tatkraft und Eure Leidenschaft für unsere gemeinsamen Ziele haben uns in diesem Jahr weiter vorangebracht. Dabei denke ich nicht nur an die Mitglieder unserer eigenen Partei, sondern auch an all jene, die mit uns, über die Parteigrenzen hinweg, konstruktiv und lösungsorientiert zusammenarbeiten.

Gerade in Zeiten wie diesen, in denen die Herausforderungen immer komplexer werden, ist es wichtiger denn je, Brücken zu bauen und den Dialog zu suchen – unabhängig davon, welcher Partei wir angehören. Wir alle haben das Ziel, unsere Gemeinden, unsere Region und unser Land positiv zu gestalten. Und wir wissen: Nur gemeinsam können wir die großen Aufgaben unserer Zeit bewältigen. Es erfüllt mich mit Freude und Stolz, zu sehen, wie stark der Zusammenhalt bei uns ist. Möge dieser Geist der Zusammenarbeit und des Miteinanders uns auch im kommenden Jahr begleiten.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein friedliches und frohes Weihnachtsfest, besinnliche Tage und einen guten Start ins neue Jahr. Lassen Sie uns die weihnachtliche Zeit als Gelegenheit nutzen, Kraft zu tanken und neue Motivation zu schöpfen – für all das, was vor uns liegt.



Auf ein weiteres Jahr der guten Zusammenarbeit, des gegenseitigen Respekts und des gemeinsamen Wirkens. Herzliche Grüße,

Mag. Andreas Fazeni
Bürgermeister



Die Weihnachtszeit lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und uns auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist: Gemeinschaft, Zusammenhalt und die Freude am Miteinander. Es ist die Zeit, um mit der Familie zusammen zu sein und Freundschaften zu pflegen – sei es durch den Besuch stimmungsvoller Punsch- und Weihnachtsmärkte oder das gemütliche Beisammensein zu Hause.

Auch das vergangene Jahr hat gezeigt, wie stark wir als ÖVP-Team Gramastetten zusammenstehen. Wir konnten gemeinsam viele wichtige Schritte und Entwicklungen in Gramastetten voranbringen: die Verbesserung der Verkehrsinfrastruktur (Straßensanierungen und Bankettlösungen, der Schulschranken), Maßnahmen im Bereich Klimaschutz und Wasserversorgung (Photovoltaikanlagen auf öffentlichen Gebäuden, Energiemesse, Tiefbehälter Wassergenossenschaft), wichtige Infrastrukturprojekte (Gesundheitszentrum Pöstlingberg, Planung und Finanzierung für Volksschulsanierung und Horterweiterung), Stärkung der Schlagkraft unserer Feuerwehren (Neubau, Ankauf Fahrzeuge und technische Geräte).

Ich freue mich, auch im neuen Jahr die Zukunft unserer Gemeinde mit zu gestalten.

In dieser besinnlichen Zeit möchte ich mich auch ganz herzlich bei den vielen engagierten Menschen in unserer Gemeinde bedanken.

Besonders hervorheben möchte ich den unermüdligen Einsatz unserer Vereine, die unser Gemeindeleben bereichern und uns jedes Jahr viele kulturelle Highlights und abwechslungsreiche Veranstaltungen ermöglichen.

Ich wünsche allen von Herzen frohe und friedvolle Weihnachten, erholsame Feiertage und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr, Gesundheit, Glück und viele schöne Momente.

Anita Eckerstorfer
Gemeindeparteibefragte

DIGITAL ÜBERALL – WORKSHOPS

Welche Themenschwerpunkte wünschst Du dir für 2025?



Foto: Digitale Kompetenzen

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung bietet Österreich mit den Digital Überall-Workshops ein umfassendes und kostenloses Lernangebot, das speziell darauf ausgerichtet ist, die Bevölkerung für die digitale Zukunft fit zu machen. Egal, ob es um die Nutzung von Online-Diensten, den sicheren Umgang mit dem Internet oder die Auseinandersetzung mit Themen wie Künstlicher Intelligenz geht – die Workshops richten sich an alle, die ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen möchten.

Für das erste Halbjahr 2025 sind wieder eine Vielzahl spannender Themen geplant. Die Angebote decken nicht nur die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren ab, sondern beinhalten auch praxisorientierte Inhalte zu digitalen Amtsweegen und Sicherheitsfragen im Netz.

WELCHE WORKSHOPS INTERESSIEREN DICH?

Mach mit bei unserer Umfrage und entscheide, welche Themen und Kurse für das kommende Jahr angeboten werden sollen! Hilf mit, das digitale Bildungsangebot weiter zu verbessern – völlig kostenlos und an Deine Bedürfnisse angepasst.

WIE KANN ICH MEINEN WUNSCH BEKANNTGEBEN?

In der Zeitung ankreuzen, Seite herausschneiden und im Bürgerservice bei Leo Hamberger bis **31.12.2024** abgeben oder QR-Code scannen und online bei der Umfrage mitmachen.



Eltern | A

SICHER IM DIGITALEN FAMILIEN-ALLTAG – Leben mit zunehmender Digitalisierung

Der Workshop „Eltern: Sicher im digitalen Familienalltag“ richtet sich an Eltern, die ihre Kinder sicher und verantwortungsbewusst durch die digitale Welt begleiten möchten. Teilnehmer/innen lernen, wie sie den digitalen Fußabdruck ihrer Familie verwalten, die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten und gesunde digitale Gewohnheiten fördern. Durch praktische Übungen und die LifeDesign-Methode werden Eltern befähigt, digitale Technologien sinnvoll und sicher in den Familienalltag zu integrieren. Der Workshop bietet leicht verständliche Anleitungen und unterstützende Materialien, um Eltern das nötige Wissen und die Werkzeuge zu vermitteln, um ihre Kinder vor digitalen Risiken zu schützen.

(Junge) Erwachsene | B

KI ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG – Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll im Alltag nutzen

Der Workshop „Bildungswege: KI als Schlüssel zum Erfolg“ zielt darauf ab, jungen Erwachsenen mit geringeren formalen Bildungsabschlüssen den Zugang zu KI-Technologien zu erleichtern. Teilnehmer/innen lernen die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz, die Nutzung kostenloser KI-Tools wie ChatGPT und die Anwendung von Datenschutzprinzipien. Der Kurs fördert die persönliche Entwicklung durch praktische Übungen und interaktive Methoden. Die LifeDesign-Methode unterstützt die Teilnehmer/innen dabei, ihre individuellen Lernziele zu erkennen und KI als Werkzeug zur Verbesserung ihrer Bildungs- und Berufschancen zu nutzen.

Erwachsene | C

E-GOVERNMENT FÜR ALLE: EINFACH, SICHER, VERSTÄNDLICH – Digitale Amtswege in einer inklusiven Umgebung

Der Workshop „E-Government für alle: Einfach, sicher, verständlich“ nutzt leichte Sprache und spielerische Techniken, um Menschen mit kognitiven Einschränkungen, geringen Deutschkenntnissen oder bildungsfernem Hintergrund den Zugang zu digitalen Amtsdiensten zu erleichtern. Teilnehmer/innen lernen, ihre digitale Identität zu registrieren, E-Government-Services zu nutzen, elektronische Unterschriften zu leisten und Datenschutzrichtlinien zu verstehen. Durch praktische Übungen und die LifeDesign-Methode werden sie befähigt, digitale Amtswege sicher und selbstständig zu bewältigen. Der Workshop schafft eine inklusive Umgebung und fördert die digitale Teilhabe aller Bürger/innen.

Ältere Arbeitnehmer:innen | D

SMART & SAFE: INTERNETSICHERHEIT IM BERUF – Digitale Kompetenzen verbessern

Der Workshop „Smart und Safe: Internetsicherheit im Beruf“ richtet sich an ältere Arbeitnehmer/innen und Arbeitssuchende aus vorrangig nicht-technischen Bereichen, die ihre digitalen Sicherheitskompetenzen verbessern möchten. Teilnehmer/innen lernen, wie sie ihre Daten sichern, sichere Passwörter erstellen und Phishing-Angriffe erkennen können. Der Workshop vermittelt grundlegende Konzepte der Internetsicherheit und Datenschutzpraktiken durch praxisnahe Übungen und die LifeDesign-Methode. Ziel ist es, das Vertrauen der Teilnehmer/innen im Umgang mit digitalen Technologien zu stärken und ihre Selbstständigkeit in der digitalen Arbeitswelt zu fördern.

Senior:innen | E

KLICKS UND TRICKS: DIGITALE KOMPETENZ FÜR DAS BESTE ALTER – Die eigenen Fähigkeiten stärken

Der Workshop „Klicks und Tricks: Digitale Kompetenz für das beste Alter“ richtet sich an Senior/innen, die ihre digitalen Fähigkeiten verbessern möchten. Teilnehmer/innen lernen, wie digitale Technologien ihren Alltag bereichern können, von der Nutzung einfacher Computerfunktionen bis zur sicheren Internetanwendung. Der Workshop verwendet die Life-Design-Methode, um individuelle Lernziele zu fördern und Vertrauen in die Nutzung digitaler Medien aufzubauen. Durch praktische Übungen und anschauliche Anleitungen werden die Teilnehmer/innen befähigt, sicher und selbstständig digitale Werkzeuge zu nutzen, was ihre Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe verbessert.

Senior:innen | F

DER SMARTPHONE-KOMPASS – Die Funktionsweisen eines Smartphones kennenlernen

Im Workshop „Digital-Flit: Der Smartphone-Kompass“ tauchen Sie in die Welt der mobilen Technologie ein. Dabei wird ein großer Wert auf leicht verständliche Erklärungen gelegt. Von der Funktionsweise eines Smartphones über die Unterschiede in den Betriebssystemen bis zu den grundlegenden Hardwarekomponenten werden alle Aspekte beleuchtet. Praktische Anleitungen umfassen das Tätigen von Anrufen, das Speichern von Kontakten, das Fotografieren und die Installation von Apps. Die Einrichtung des Sperrbildschirms, die Nutzung von Messaging-Diensten wie SMS, WhatsApp und Signal, sowie das Verwalten von E-Mails und Kalendern stehen im Fokus. Der Workshop geht sogar einen

DIGITAL ÜBERALL

ICH INTERESSIERE MICH FÜR FOLGENDE(N) WORKSHOP(S):
Ankreuzen, ausschneiden und am Gemeindeamt abgeben

<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	D
<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	E
<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	F

Schritt weiter, indem er den sicheren Umgang mit WLAN, mobilen Daten und Anwendungen wie Maps oder Online-Zahlungsdienste behandeln.

Wie sattelfest sind deine digitalen Kompetenzen. Hier findest du einen Selbst-Check!



<https://www.digitalekompetenzen.gv.at/>

Taxi



TAXI:
Gerne führen wir mit unseren neuwertigen, modernen Nichtraucherfahrzeugen für Sie jegliche Art von Taxifahrten und Personentransporten, wie Besorgungsfahrten, Transfers (Flughafen, Bahnhof), Heimbringerdienste, Discofahrten, Ausflüge, usw. in Linz und Umgebung durch.

KRANKENTRANSPORTE:
Mit Taxi Rammerstorfer zur Nachuntersuchung, Physiotherapie, Chemotherapie, Strahlentherapie, Dialyse, Kur, Reha oder sonstigen Therapien. Fragen Sie Ihren Haus- oder Facharzt nach einer Transportanweisung (Transportschein) und wir verrechnen direkt mit Ihrer Krankenkasse.

Ihr verlässlicher Partner für Taxi und Personentransporte

Rammerstorfer

Hotline: 0664 / 531 81 88

e-mail: info@rammerstorfer.eu | www.rammerstorfer.eu
4020 Linz, Karl-Wiserstr. 29 | 4181 Oberneukirchen, Ringstraße 27

UNSERE REGION, UNSERE VERANTWORTUNG

Mit dem Klimafonds Urfahr West startet die Klima- und Energiemodellregion (KEM) ein innovatives Crowdfunding-Projekt, das den Weg in eine nachhaltige und enkelfitte Zukunft ebnet. Besonders für Unternehmen bietet sich hier die einmalige Gelegenheit, ohne großen Aufwand in die Zukunft unserer Region und einen gesunden Wirtschaftsstandort zu investieren.

In den neun Gemeinden Region Urfahr West gibt es unzählige Initiativen, Vereine und Bildungseinrichtungen, die sich mit Herzblut für ein lebenswertes Morgen einsetzen. Doch oft werden Ideen nicht umgesetzt, weil finanzielle Mittel fehlen. Genau hier setzt die KEM Urfahr West an: Ab Mitte November startet die Crowdfunding-Plattform 'Klimafonds Urfahr West' und bietet eine direkte und unbürokratische Möglichkeit, in regionale, nachhaltige Projekte zu investieren.

EIN HERZ FÜR NACHHALTIGKEIT: REPAIR CAFÉS

Ein erstes, herausragendes Beispiel für ein unterstützenswertes Projekt sind die Repair Cafés. Diese Treffpunkte leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Verlängerung der Lebensdauer von Elektrogeräten, Kleidung oder Fahrrädern. Sie sind Leuchttürme der Nachhaltigkeit und funktionieren dank der engagierten Freiwilligen. Um den Ehrenamtlichen bei der Werkzeugbeschaffung unter die Arme zu greifen, startet die KEM eine gezielte Crowdfunding-Aktion. Jeder Beitrag hilft, die Reparaturkultur in unserer Region zu festigen.

Den Forschergeist der Kinder wecken Auch die Mittelschule Gramastetten soll von einer Aktion des Klimafonds profitieren. Gemeinsam mit der Gemeinde Gramastetten und dem Umweltdachverband hat sie im November

2022 ein Projekt für die Steigerung der Biodiversität und Artenvielfalt gestartet. Beete für Insekten, Naschobst und Blumenzwiebel wurden angelegt – alles im Sinne der Natur und der Kinder. Um das Bewusstsein für Biodiversität noch weiter zu schärfen, möchte die Schule nun Mikroskope für den Biologieunterricht anschaffen. So können die Schülerinnen und Schüler nicht nur die Vielfalt der Natur entdecken, sondern auch ein tieferes Verständnis für das Zusammenspiel der Ökosysteme entwickeln.



Foto: ©ugurhan Logo: ©Region.uwe

HENDLPETER

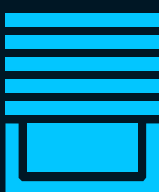
Knusprige Grillhendl von HENDLPETER

gibt's jeden 2. und 4. Freitag im Monat beim Winkler Markt

frisch, knusprig und g'schmackig ...



www.hendlpeter.at



FENSUN

FENSTER & SONNENSCHUTZ

Gewerbepark 5
4201 Gramastetten

+43 699 1068 5235

office@fensun.at
www.fensun.at

6

”

Der Klimafonds ist eine Chance, gemeinsam etwas Großes zu bewegen. Wir stehen vor der Herausforderung des Klimawandels und wollen zeigen, dass wir als Gemeinschaft etwas verändern können. Der Klimafonds ermöglicht es jeder/m Einzelnen, sich zu engagieren und aktiv mitzuhelfen, unsere Region nachhaltiger zu gestalten.

Andreas Fazeni,
Obmann der Region Urfaahr West.

“

Unternehmen investieren in die Zukunft. Immer mehr Unternehmen erkennen den Mehrwert, in gesellschaftlich relevante Themen zu investieren. Anstelle von klassischen Weihnachtsgeschenken für Kundinnen und Kunden fließen die Gelder zunehmend in sinnvolle Projekte. Jede Spende bringt die Region dem Ziel eines klimafitten Urfaahr West näher. Mit einem individuellen Unterstützungsnachweis und dem Privileg, den unterstützten Projekten beim Wachsen zuzusehen, werden die Spendenden belohnt.



Fanclub
VINCENT KRIECHMAYR

FANFAHRT
zur WM-Abfahrt nach Saalbach

Sonntag, 9. Februar 2025

Zustieg Schule Gramastetten

Zugstieg Pöstlingberg Busparkplatz Samhaberstraße

Zustieg Urfaahr, Rathaus, Hauptstraße

Start Herren Abfahrt

Heimreise nach der Siegerehrung

04:30 Uhr

05:00 Uhr

05:20 Uhr

11.30 Uhr

WM Package: Preis pro Teilnehmer/in für Busfahrt und Eintrittskarte Tribüne Bronze € 115,00



Begrenzte Platzanzahl. Anmeldung bis spätestens **29.11.2024** via Online-Formular:
<https://tinyurl.com/FanfahrtHinterglemm>



Bei diesem Event handelt es sich um eine Freiluftveranstaltung. Änderungen, Verschiebungen und Absagen der Veranstaltung sind als typisches Risiko zu bezeichnen. Das Veranstaltungsticket erhalten Sie bei der Anreise direkt im Bus. Tickets können nicht zurückgegeben werden und müssen auch bei Stornierung zur Gänze bezahlt werden, falls keine Ersatzperson gestellt werden kann.

Bei Rückfragen erreichst Du uns unter fanclub-koglerau@gmx.at

HANDWERKER. BONUS.

Jetzt Beantragen!

WAS WIRD GEFÖRDERT

- Gefördert werden **Arbeitsleistungen von befugten Handwerksbetrieben** rund um den privaten Wohn- und Lebensbereich, z.B. Ausmalen, Kücheneinbau, Fliesenlegen, Gartenarbeiten usw., jedoch nicht Material- und Fahrtkosten.
- Gefördert werden Handwerkerleistungen rückwirkend **ab 1. März 2024 bis zum 31. Dezember 2025**.

ES GIBT ZWEI FÖRDERPERIODEN

- Im Kalenderjahr 2024 gilt eine Förderobergrenze von € 2.000,- pro Jahr und Wohneinheit.
- Im Jahr 2025 eine Obergrenze von € 1.500,- pro Person und Wohneinheit.

Wichtig: Die Rechnungen haben die Arbeitsleistung gesondert auszuweisen und sind unbedingt aufzubewahren!

ANTRAGSTELLUNG

- Der Antrag kann auf www.handwerkerbonus.gv.at gestellt werden. Förderansuchen für Arbeitsleistungen, die im Kalenderjahr 2024 durchgeführt werden können bis längstens 28. Februar 2025 eingebracht werden. (sollten Sie keine Möglichkeit eines Online-Zugangs besitzen, können die Anträge mit den notwendigen Dokumenten auch druch eine Vertretung gestellt werden.)
- Der Handwerkerbonus richtet sich ausschließlich an volljährige Privatpersonen mit Wohnsitz (Haupt- oder Nebenwohnsitz) in Österreich, die an der gemeldeten Adresse Handwerkerleistungen durchführen lassen.



#besser.informiert.

ÖAAB. Die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der OÖVP

www.oee-oeaab.at

[f /oeaaberoesterreich](https://www.facebook.com/oeaaberoesterreich)

[ig /oeaab_ooe](https://www.instagram.com/oeaab_ooe)

„VIELFALT TRIFFT LESEGLÜCK“

Ein besonderes Projekt verbindet Bibliogram und ARCUS

Seit Oktober verbindet die Bibliothek Bibliogram und die Sozialorganisation ARCUS eine neue, wertvolle Kooperation: Unter dem Motto „Vielfalt trifft Leseglück“ haben die Besucher*innen der Bibliothek nun die Möglichkeit, handgefertigte Produkte aus den ARCUS-Werkstätten zu erwerben. Die Auswahl reicht von liebevoll gestalteten Billets über einzigartige Tonwaren bis hin zu kunstvoll bemalten Handtüchern – jedes Stück ein Unikat, das von Menschen mit Beeinträchtigungen gefertigt wurde.

„Die Besucher:innen sind von der Vielfalt der Produkte und der Gestaltung sehr eingenommen und ich denke, die Aufmerksamkeit und Wertschätzung für die Arbeit in den einzelnen Werkstätten sind geweckt“, berichtet Roswitha Wakolm, Leiterin der Bibliothek. Die Kooperation bereichert auch die ARCUS-Werkstatt-mitarbeitenden, die sich über die Chance freuen, ihre Werke einer breiteren Öffentlichkeit zu zeigen. Günther Doneus, der bei der ersten Lieferung dabei war, teilt seine Freude: „Mir hat es in der Bücherei sehr gefallen. Die Frau dort war sehr freundlich, und es ist schön, dass unsere Sachen dort verkauft werden.“

Es ist mir ein großes Anliegen, dass wir in Gramastetten nicht nur von Inklusion reden, sondern auch wirklich leben.

Katharina Dessl, Initiatorin der Kooperation



Die betreuten Menschen von ARCUS sind stolz, ihre Produkte nun auch im Bibliogram verkaufen zu können.



EIN KLEINES WEIHNACHTS-GESCHENK MIT GROSSER WIRKUNG

Dieses Projekt zeigt, wie gelungene Integration aussehen kann. ARCUS dankt dem Bibliogram-Team für die herzliche

und unkomplizierte Zusammenarbeit und die Möglichkeit, die handgefertigten Produkte zu präsentieren.

SIND SIE SICHER?

Verbandskasten checken und gut für den Notfall gerüstet sein!



Die regelmäßige Kontrolle der Verbandskästen ist eine wichtige Maßnahme, um die Sicherheit in Fahrzeugen, Büros und Werkstätten zu gewährleisten. Damit bei Bedarf und im Falle einer behördlichen Überprüfung die Vollständigkeit und die Qualität der Produkte den Anforderungen entsprechen, bieten wir Ihnen eine umfassenden Check Ihrer Verbandskästen an:

- Überprüfung auf Vollständigkeit und korrekte Bestückung gemäß den gesetzlichen Vorgaben.
- Austausch abgelaufener Materialien: Entsorgung nicht mehr verwendbarer Produkte und Bereitstellung frischer Materialien.
- Beratung: Empfehlungen zur optimalen Ausstattung Ihrer Verbandskästen

Die Überprüfung erfolgt – falls von Ihnen gewünscht – vor Ort (Servicepauschale 25 Euro pro Verbandkasten), egal ob im Büro, in Ihrer Werkstatt, im Montagebus oder in den Firmenautos.

Gerne können Sie auch die Verbandskästen und Autoapotheken zur Kontrolle zu uns in die Apotheke bringen.

APOTHEKE AM BERG

email: office@apoamberg.at

Tel: 07239 20760

5. ENERGIEMESSE IM GRAMAPHON



Bürgermeister Mag. Andreas Fazeni eröffnete die Messe und unterstrich die Bedeutung, wenn es vor Ort die Gelegenheit gibt, mit kompetenten Fachleuten Problemstellungen zu diskutieren, um kundengerechte Lösungen zu finden.

„Energie clever nutzen – Energie für ein besseres Leben“ unter diesem Motto konnten sich die Besucher:innen bei insgesamt 18 Ausstellern über Stromerzeugung, Heizmöglichkeiten, E-Mobilität, Innengestaltung und vieles mehr informieren.

Veranstaltet wurde die Messe wieder von der Arbeitsgruppe „Energiezukunft Gramastetten“, dem Ausschuss für Umwelt und Klimaschutz und dem Ausschuss für Wirtschaft und Landwirtschaft.

Abgerundet wurde der Tag mit einem Vortrag über künstliche Intelligenz, Chancen und Nutzen für den Arbeitsalltag. Alles in allem war es eine gelungene, sehr informative Veranstaltung für alle Besucher*innen.

+43 676 986 41 01
 martina@betreuungszeit.at
 www.betreuungszeit.at



der richtige Zeitpunkt.

Wenn es um die Betreuungszeit geht, gibt es keinen festgelegten Zeitpunkt. Betreuung ist mehr als nur praktische Unterstützung im Alltag:

- Unterstützung bei der allgemeinen Körperpflege
- Hilfestellung bei alltäglichen Arbeiten, Reinigungstätigkeiten im Haushalt (Waschen, Bügeln,...)
- Zubereitung kleiner Mahlzeiten
- Einkaufen
- Gestaltung des Tagesablaufs
- Betreuung von Haustieren
- Gesellschaft leisten & Spaziergänge
- Aufrechterhaltung gesellschaftlicher Kontakte
- Begleitung zu persönlichen Terminen



BETREUUNGSZEIT

martina gugler.

Neu im Sortiment!

Original
Gramastettner
Krapferl Minis

Gewürzkekse

Dinkel-
Butterkekse



FIRMA BÖNISCH

50 Jahre Innovation, Qualität und Handwerkstradition



Landesinnungsmeister Markus Redl, Max Pilic (Peter Bönisch Installationsgesellschaft m.b.H.), Spartenobmann Michael Pecherstorfer

Foto: © Rudolf Laesser Abdruck honorarfrei

Seit der Gründung im Jahr 1973 hat sich die Firma Bönisch in Gramastetten als führender Anbieter für Sanitär, Heizung, Lüftung, Klima und Elektro etabliert. Ge-gründet mit sechs Mitarbeitern, wuchs das Unternehmen stetig. 1986 wurde es in eine GmbH umgewandelt, und 2000 erfolgte der Umzug in ein modernes Betriebsgebäude im Gewerbepark 9. 2005 übernahm Max Pilic die Geschäftsführung, führte das Unternehmen in eine neue Wachstumsphase und zog 2015

in größere Räumlichkeiten im Gewerbepark 30. Heute zählt Bönisch etwa 35 Mitarbeiter und bildet regelmäßig Lehrlinge aus, um die Zukunft des Unternehmens und des Handwerks zu sichern.

Im Sanitärbereich entwirft die Firma Traumbäder und sorgt mit hochwertigen Produkten für langlebige Installationen – von der Wasserversorgung bis zur Abwasserbehandlung. Im Heizungs-bereich bietet Bönisch Lösungen

wie Solarenergie, Wärmepumpen, Pel-letheizungen und mehr, individuell an-gepasst an Kundenbedürfnisse. Lüftung und Klimatechnik gewährleisten frische und gesunde Luft, sowohl im Wohnbe-reich als auch in Industrieanlagen. Der Elektroservice umfasst die gesamte Haus- und Gewerbeinstallation, von der Planung bis zur Inbetriebnahme.

Die Firma Bönisch bleibt ein verlässli-cher Partner und steht für Qualität und Fachwissen – alles aus einer Hand.

EHRUNG VON LANGJÄHRIGEN SELBSTÄNDIGEN

Auch in diesem Jahr würdigte die Lan-desinnung Unternehmen für ihr lang-jähriges Bestehen. Michael Pecherstorfer, Obmann der Sparte Gewerbe und Handwerk, und Innungsmeister Markus Redl überreichten feierlich Ur-kunden und Medaillen an die geehrten Betriebe, darunter die Peter Bönisch Installationsgesellschaft m.b.H. aus Gramastetten für 50 Jahre erfolgreicher Unternehmensgeschichte. (Foto links)

WAS WAR LOS AM WIRTSCHAFTSBUND-STAMMTISCH?



Im Oktober kamen wir zu unserem regelmäßigen Stammtisch zusammen. Dabei wurde viel gelacht und ange-regt über aktuelle Themen diskutiert.

Es ging um die Zukunftsthemen des Wirtschaftsbundes Gramastetten so-wie anstehende Projekte, wie den Um-bau des Winkler-Marktes 2025 und den Neubau der Ordination von Dr.

Reiter. Auch neue Bauvorhaben im Ge-werbegebiet wurden thematisiert.

Ein weiteres Thema war das Carshar-ing-Modell in Gramastetten, das be-reits jetzt schon als zukunftsorientierte Mobilitätslösung für Gramastetten gilt, und über die damit verbunden Werbemöglichkeit für Unternehmen. Zudem wurde über die Möglichkeit informiert, einen kleinen Geschäftsraum bei der Apo- theke am Berg anzumieten und über den geplanten Verkauf der Post-Immobilie.

Auf großes Interesse stieß auch die von Renate Kogler geplante Weiter-bildungsreihe 2025 zu Themen wie

Künstliche Intelligenz, Positionierung vor der Kamera und Sichtbarkeit von KMU. Weiters wurden die bevorstehenden WK-Wahlen besprochen.

Der Stammtisch verdeutlichte er-neut, wie wichtig der regelmäßige Aus-tausch ist, um die Zukunft gemeinsam zu gestalten und die wirtschaftliche Stärke Gramastettens weiter auszubauen

Du möchtest bei der nächsten Veran-staltung dabei sein oder hast Interesse an der geplanten Fortbildungsreihe? Dann schicke uns deine E-Mail-Ad-resse an info@gramastetten-wb.at und wir schicken dir die Infos zu.

Oberösterreich, am Weg zum Kinderland Nr. 1

**Ab jetzt: Beitragsfreie Krabbelstube
am Vormittag!**

**Schritt für
Schritt** auf
dem Weg
zum Kinder-
land Nr. 1:

**FAST
1.000**

**PERSONEN MEHR
FÜR DIE BETREU-
UNG UNSERER
JÜNGSTEN**



Die wichtigsten Infos zur beitragsfreien Krabbelstube ab 1. September 2024:

Wir investieren dort, wo sich die Zukunft unseres Landes entscheidet, nämlich bei unseren Jüngsten! Das heißt: Durchgehend kostenlose Vormittagsbetreuung vom Betreuungsbeginn bis zum Schuleintritt – die Betreuung in den Krabbelstuben ist ab 1. September bis 13:00 Uhr kostenlos.

Auch die Nachmittagsbetreuung wird für die Eltern deutlich günstiger: Ab 13:00 Uhr gibt es einen reduzierten Tarif. Die Eltern können dabei zwischen verschiedenen flexiblen Modellen wählen (2, 3 oder 5 Tage die Woche) mit sozial gestaffelten Tarifen. Für Familien mit mehreren Kindern gibt es noch weitere Ermäßigungen. Dazu wird auch

das Tarifsystem deutlich einfacher und übersichtlicher: Die neuen Tarife für Krabbelstuben sind nun die gleichen wie im Kindergarten.

Der Bundesländervergleich zeigt, dass OÖ mit insgesamt 426 Einrichtungen nicht nur sehr viele Krabbelstuben hat, sondern mit einer Gruppengröße von nur 10 Kindern auch eine sehr hohe Bildungs- und Betreuungsqualität gewährleistet. Oberösterreich liegt nach Wien auf Platz 2. Alleine im letzten Jahr sind 69 neue Krabbelstubengruppen hinzugekommen, was ebenfalls einen neuen Rekord für unser Bundesland bedeutet.

426

**KRABELSTUBEN
IN OBERÖSTER-
REICH**



100

**MEHR KINDER-
BILDUNGS- UND
-BETREUUNGS-
EINRICHTUNGEN**



„ Mit der Einführung der **beitragsfreien Vormittagsbetreuung** in den **Krabbelstuben** setzen wir den nächsten großen Schritt auf dem Weg zum **Kinderland Nr. 1**. Damit ermöglichen wir für die Eltern von Kleinkindern eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf.“

Landeshauptmann
Thomas Stelzer

**UND NOCH
VIELES MEHR!**

Alle Infos dazu
gibt's unter
kinderlandooe.at



INTERVIEW MIT JANA LANZERSTORFER

Leidenschaftliche Fotografin und Teamassistentin bei KEBA



Jana Lanzerstorfer im Interview mit Harald Kogler

Das Gespräch mit Jana zeigt eine junge Frau, die ihre Leidenschaft für Fotografie mit ihrem beruflichen Engagement bei KEBA perfekt vereint. Sie ist ein Vorbild für junge Menschen, die berufliche und kreative Ziele erfolgreich miteinander verbinden möchten.

Jana, stell dich bitte kurz vor. Wie alt bist du, was machst du beruflich und welche Hobbys hast du?

Ich bin 19 Jahre alt, komme aus Gramastetten und arbeite seit 2020 bei KEBA, einem internationalen Technologieunternehmen, das sich auf Automatisierungslösungen spezialisiert hat. Dort bin ich Teamassistentin im Bereich Robotic und Marketing. In meiner Freizeit spiele ich Volleyball und war früher im Fußball und in der Leichtathletik aktiv. Seit 2019 habe ich eine große Leidenschaft für Fotografie entwickelt.

Welche Rolle spielt deine Familie in deinem Leben? Wie haben sie dich auf deinem beruflichen und kreativen Weg unterstützt?

Meine Familie ist mir sehr wichtig und hat mich immer unterstützt, sowohl beruflich als auch bei meiner Fotografie. Sie haben mir nie Druck gemacht, sondern mich ermutigt, meinen eigenen Weg zu gehen.

Wie hat dein beruflicher Weg bei KEBA begonnen und wie ist es, in einem so innovativen Unternehmen zu arbeiten?

KEBA ist ein international agierendes Technologieunternehmen mit Hauptsitz in Linz und verfügt über 26 Niederlassungen in 16 Ländern. Mit über 2.000 engagierten Mitarbeiter entwickelt KEBA innovative Automatisierungslösungen, die das Leben und Arbeiten der Menschen erleichtern. Mein beruflicher Weg bei KEBA begann 2020 mit meiner Lehre zur Bürokauffrau. Während meiner Lehrzeit hatte ich die Ehre, zur Jugendvertrauensrätin gewählt zu werden, was mir die Chance gab, Verantwortung für die Lehrlinge zu übernehmen. Diese Rolle ermöglichte es mir, Ausflüge, Sportnachmittage und Veranstaltungen zu organisieren, was eine wertvolle Erfahrung war. Heute bin ich als Teamassistentin tätig und schätze besonders die Vielseitigkeit meiner Aufgaben.

Welche Herausforderungen hast du auf deinem beruflichen Weg erlebt und wie hast du sie gemeistert?

Eine große Herausforderung war es, als junge Mitarbeiterin in ein großes Unternehmen zu kommen, wo ich anfangs niemanden kannte. Ich musste

mich auch daran gewöhnen, älteren Kollegen Aufgaben zuzuweisen. Doch diese Erfahrungen haben mir geholfen, Selbstvertrauen zu gewinnen und meinen Platz im Team zu finden.

Wann hast du deine Leidenschaft für Fotografie entdeckt und wie verbindest du sie mit deinem Job bei KEBA?

Meine Leidenschaft für Fotografie begann schon in meiner Jugend. Mit meiner ersten Lehrlingsentschädigung habe ich mir eine Systemkamera gekauft und seither fotografiere ich regelmäßig, vor allem Menschen bei Taufen, Hochzeiten und anderen Anlässen. Dank der Gleizeit bei KEBA kann ich meine Fotografie gut mit meiner Arbeit verbinden und bin oft auch an Wochenenden für Shootings unterwegs. Zudem habe ich in Gramastetten ein eigenes Fotostudio, in dem ich verschiedene Projekte realisiere, wie beispielsweise Portrait und Neugeborenen-Shootings.

Welche Art von Motiven fotografierst du am liebsten? Gibt es besondere Projekte, die dir am Herzen liegen?

Am liebsten fotografiere ich Menschen in natürlichen Momenten. Events wie das Maifest, die Hasenparty oder Familienshootings gehören zu meinen Lieblingsprojekten. Besonders faszinieren mich die Emotionen, die ich in solchen Momenten einfangen kann. Seit Mai 2024 habe ich mein eigenes Fotografie-Gewerbe angemeldet und freue mich sowohl über private als auch über geschäftliche Aufträge.

Du bist auch in der Landjugend engagiert. Wie bist du dazu gekommen und welche Aufgaben hast du dort?

Ich bin seit einigen Jahren in der Landjugend aktiv, weil mir die Gemeinschaft und die Arbeit mit jungen Menschen sehr am Herzen liegen. Als Medienreferentin bin ich für Fotos, Social Media und die Homepage verantwortlich.



Außerdem bin ich begeisterte Schuhplattlerin. Mein Engagement im Verein ist eine tolle Ergänzung zu meinem Berufs- und Privatleben.

Was motiviert dich, so vielseitig aktiv zu sein und welche Ziele hast du beruflich und in der Fotografie?

Ich liebe es, immer wieder neue Herausforderungen anzunehmen und kreativ zu sein. Bei KEBA und in der Fotografie kann ich mich voll ausleben. Meine nächsten Ziele sind es, mich beruflich weiterzuentwickeln und mein Fotostudio auszubauen. Außerdem möchte ich in der Fotografie noch mehr Erfahrung sammeln und neue Projekte umsetzen.



Was würdest du jungen Menschen mit auf den Weg geben, die große Ambitionen haben?

Mein Rat ist: Macht das, was euch Freude bereitet und lasst euch von Herausforderungen nicht abschrecken. Sie bieten die Chance, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Bleibt euch selbst treu und setzt euch Ziele, die euch begeistern.

Einen Überblick über meine Arbeit findet ihr auf: <https://mymomentsphotography.mypixieset.com>



SENIORENBUND GRAMASTETTEN



TAGESAUSFLUG NACH FREISTADT

Am 8. Oktober unternahmen 45 Mitglieder unserer Ortsgruppe einen Tagesausflug nach Freistadt. Bei einer Führung durch die Bezirkshauptstadt und die historischen Keller erfuhren wir viel über die Geschichte, die Gründung der Braukommune sowie die wirtschaftliche Bedeutung dieser wunderbaren und geschichtsträchtigen Stadt. Nach einem ausgiebigen Mittagessen im Brauhaus gab es zum Ausklingen dieses schönen Tages noch eine Führung durch die Brauerei mit der Geschichte des Bierbrauens in Freistadt und einer Bierverskostung, ehe wir uns wieder auf den Heimweg machten. Ein herzlicher Dank gebührt den Organisatoren Franz und Maria Hehenberger.

Wir gratulieren zu einem besonderen **Jubiläum**: Barbara und Walter Waldstein feiern die „**Steinerne Hochzeit**“, (67,5 Ehejahre). Bürgermeister Andreas Fazeni, VBgm.in Katharina Dessl, AL Rudi Haslmayr, Seniorenbund Obmann Walter Haslinger sowie Anton Kimla in Vertretung der Pfarre gratulierten ganz herzlich und wünschen dem Jubelpaar weiterhin Gesundheit sowie noch viele gemeinsame Jahre.



GESUNDES FRÜHSTÜCK

Am 4. Oktober 2024 trafen sich mehr als 60 Mitglieder bereits zum 2. Mal im Pfarrsaal Gramastetten zum jährlichen „Gesunden Frühstück“. Bei Kaffee, Tee, verschiedenen Fruchtsäften, selbstgemachter Marmelade sowie weiteren regionalen Lebensmitteln (von den Bauern Gramastettens) genossen die Mitglieder des Seniorenbundes Gramastetten die herrlichen Produkte in geselliger Runde. Im Anschluss gab es noch einen sehr interessanten Vortrag von unserer Leiterin der „Gesunden Gemeinde“, Fr. Mag. Ulli Hofinger, über das Thema: „Fit im Alter – Nährstoffe für Junggebliebene“.

NÄCHSTE TERMINE:

- Freitag 6. Dezember 14:00 Uhr Seniorenweihnachtsfeier im Pfarrheim
- Donnerstag 13. Dezember Wandern, Treffpunkt 09:30 Uhr Ortsplatz

Das Team des Seniorenbundes Gramastetten wünscht allen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie Gesundheit und Glück für 2025

Bönisch

 heizung
  sanitär
  elektro

Peter Bönisch Installationsges.m.b.H., Gewerbepark 30, 4201 Gramastetten
 T. +43 7239/82 33, F. DW 8 | www.p-boenisch.at | office@p-boenisch.at

ÜBUNGEN FÜR DIE GEISTIGE FITNESS

Zusammengestellt von Aloisia Öhlinger



Designed by Freepik

KONZENTRATION

Hier finden Sie die Buchstaben des Alphabetes und die Zahlen von 1 – 26 bunt durcheinander gewürfelt. Suchen Sie die Buchstaben und Zahlen der Reihe nach und streichen Sie diese durch.

Es fehlen 4 Buchstaben und 4 Zahlen.

Welche sind es? Buchstaben Zahlen

Dafür kommen 4 Buchstaben und 4 Zahlen doppelt vor.

Welche sind es? Buchstaben Zahlen

5	26	E	24		
	10	N			
15		13	P	B	M
S	F	6	G	9	
	E	T	22	16	21
10	1	K			Q
	S	W	5	J	
8	L				
20	11	Y	4		
A	V	2	H	23	
Z	U	14	C		
V	22	12	17	I	
J	19	26			

BUCHSTABENSUCHE

Bei diesen Wörtern fehlen die Selbstlaute.

Ein Tipp: (Denke an Begriffe rund um die Weihnachtszeit.)

DVNTMRKT _____	BTHLHM _____
KRZNSCHN _____	VNGLM _____
TNNNB _____	VNLLKPFRL _____
LDR _____	JSS _____
KKSBSRL _____	HRTN _____
WLNSS _____	STRHSTRN _____
RNZN _____	LMTT _____
RZPT _____	STRN _____
KRPPNFGRN _____	BCKRHR _____
HRBRGSCHN _____	LBKCHNGWRZ _____
RRT _____	STLL NCHT _____
PNSCH _____	WHNCHTSLDR _____

ADVENT

– einmal anders betrachtet

Das alles steckt in diesem Wörtchen Advent, und der Zeiger der Weihnachtshuhr rennt und rennt. Du musst nur ein bisschen „stehen bleiben“, dann kannst du das Wort auch ganz anders schreiben!

A wie **Andacht, Aufmerksamkeit, achten auf andere, allezeit**
auch wenn die **Anderen anders** sind,
anders war auch jenes göttliche Kind!

D wie **Demut, Dankbarkeit, dankbar** für Licht in der **Dunkelheit**
D wie **Datteln, Duftkerzen-Duft**
D wie **Da-Sein**, wenn **Dich** einer ruft!

V wie **Vergeben, Versöhnen, Versteh'n**
ganz ohne **Vorurteil** durchs Leben geh'n
V wie ... ein **Vogelhäuschen** bau'n
so wie die Kinder **völlig vertrau'n!**

E wie **Erwartung, wie echtes Empfinden**
E wie ... die **Engherzigkeit** überwinden
und wie **Erbarmen** und für jeden Gehör,
E wie ... ein Fingerhut **Eierlikör!**

N wie **Nachbar, den Nächsten** lieben,
Nüsse, im Ganzen - und Nüsse gerieben,
Nachsicht, Nachgeben und obendrein
nie wieder irgendwann **nachtragend**
sein!

T wie **Tränen trocknen** und **Trösten**,
Tauet Himmel, den Erlösten
T wie **Traum** und wie **Toleranz**
und **Tannenbäumchen-Lichterglanz!**

A D V E N T und jetzt liegt es wohl an dir, der DU diesen Begriff buchstabiert, ob aus dem **Advent**, diesem Wörtchen hier auch wirklich **Weihnachten** wird.



ALOISIA ÖHLINGER
zertifizierte
Selba-Trainerin

*Ich wünsche euch eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit
und fröhliche Feste mit euren Liebsten.*

DIE HOFTSTADTBAUERN.

Wir stellen uns vor...



Wir sind die Hofstadtbauern. Wir, das sind Ernst, unsere Tochter Hanna, Ernst's Mutter und ich (Sonja). Ernst's Papa, der „eigentliche“ Hofstadtbauer, ist leider kurz nach Weihnachten im Jahr 2022 von uns gegangen. Wir wohnen in der schönen Koglerau, knappe 300 m vom Köglerhof entfernt, auf einem gelben Vierkanthof. Schon von weitem kann man unsere Christbaumkulturen rund um unseren Hof erkennen.



KURZ ZU UNSEREM BETRIEB

2010 stellten wir unseren Betrieb aus gesundheitlichen und arbeitszeitlichen Gründen von Milch- auf Mutterkuhhaltung um. Unsere Ferkelproduktion haben wir aus wirtschaftlichen Gründen (Stallbau wäre zu kostenintensiv gewesen) Ende 2012 eingestellt.

Ich selbst habe 2012 meinen Beruf an den Nagel gehängt, um tatkräftig am Hof mithelfen zu können und um eine Familie zu gründen. Mit der Geburt unserer Tochter Hanna ist uns das auch im Jahr 2013 geglückt.

Ernst's Vater hatte mit dem Christbaumverkauf bereits vor gut 50 Jahren begonnen. Damals verkaufte er noch Fichten und begann in Linz und danach am Urfahrner Marktgelände. Später bot er dann auch Reisig ab Hof an. Als dies gut angenommen wurde, entschied er sich, auch Christbäume ab Hof zu verkaufen. Zusätzlich hatte er nun einen Verkaufsstand in Puchenu direkt beim Spar Markt. Er lebte in dieser Zeit des Christbaumverkaufs sichtlich auf, da viele Stammkunden zu

ihm kamen. So verkaufte er bis ins hohe Alter, am Schluss half ihm seine Nichte Sandra. Als es dann aber doch zu anstrengend für ihn wurde, versuchten wir es noch eine paar Jahre mit Freunden und Bekannten, aber es war nicht mehr das, was es vorher war. Der persönliche Kontakt fehlte einfach. Da wir ab Hof alle uns verfügbaren Helfer benötigten, entschlossen wir uns schweren Herzens, diesen Stand aufzugeben.

Aktuell verkaufen wir unsere Tannenbäume direkt vor unserem Hof. Wir haben einen großen Platz, wo zahlreiche Christbäume in unterschiedlichen Größen ab dem 8. Dezember ausgestellt werden. Hier kann jeder in Ruhe seinen Lieblingstannenbaum aussuchen, die gute Luft und die schöne Aussicht genießen. Wenn uns etwas Schnee vergönnt ist und die Tannenbäume mit einer weißen Schneehaube versehen sind, kann man durchaus in Weihnachtsstimmung kommen.

Durch einen Artikel in der Gramastettner Gemeindezeitung wurden wir

auf den Probeimkerkurs von Manfred Pointner in Lichtenberg aufmerksam und haben diesen letztes Jahr erfolgreich absolviert. Jetzt sind wir begeisterte Jungimker und sind sehr stolz, nun auch unseren eigenen Honig zusätzlich zu unseren bekannten Schnäpsen verkaufen zu können.

Neben unseren Bienen und Kühen zählen auch unsere Hühner, Blümchen und Glöckchen - Hanna's Kaninchen und „Frau Katze“ zu unseren Mitbewohnern. Alles in allem sind wir ein kleiner, landwirtschaftlicher Betrieb, der sich an der Natur und den Tieren erfreut.

FAMILIE HACKL ERNST

Am Grossamberg 8
4040 Gramastetten

CHRISTBAUMVERKAUF

ab 8. Dezember bis 23. Dezember

REISIGVERKAUF

ab 15. November bis zum
1. Adventwochenende

MUSICAL „CATS“ IM MUSIKTHEATER LINZ

övp Frauen
GRAMASTETTEN



Bild erstellt mit Hilfe von KI (ChatGPT)

Mittwoch, 9. Juli 2025
um 19:30 Uhr
Großer Saal des Musiktheaters Linz

KARTENBESTELLUNG:
ÖVP Frauen Gramastetten
Anita Eckerstorfer
T 0699/10293177

TICKETPREISE:
Kategorie 1: € 112,-
Kategorie 2: € 100,-
Kategorie 3: € 87,-
Kategorie 4: € 80,-

Am 9. Juli 2025 erobern die berühmtesten Katzen mit dem Musical „CATS“ die Bühne im Musiktheater Linz und entführen uns in eine zauberhafte Welt voller Musik, Tanz und beeindruckender Kulissen.

Erleben Sie gemeinsam mit den ÖVP-Frauen die Faszination und den Zauber von „Cats“ und freuen Sie sich auf farbenfrohe Kostüme und einzigartige Choreografie. (in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln).

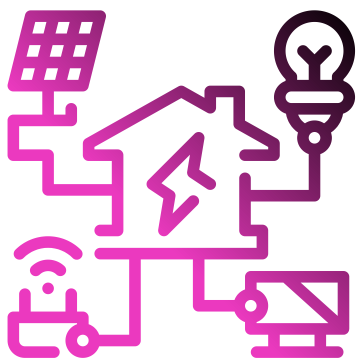
Alles für ein gelungenes Fest! Wartner ist der Komplettausstatter für das nächste Straßen-, Vereins- oder Firmenfest. Euer Ansprechpartner für die Familienfeier, egal ob groß oder klein.

EVENTAUSSTATTUNG
Inventarverleih und Getränkebestellung

Sitzgarnituren // Stehtische // Gläser
Kühlschränke // Zapfanlagen

unser Sortiment
online durchstöbern

WARTNER
wartner.net



**ELEKTRO
TECHNIK**

GERHARD FÜREDER

GEWERBEPARK 30A UNTERGESCHOSS
4201 GRAMASTETTEN

TEL:0660/2194223 OFFICE@ET-FUEREDER.AT

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Ein duftender Weihnachtstag

Hier ein Auszug aus dem Weihnachtstag der Frau Sofie:

Es klingelt an der Türe. Jetzt ist Frau Sofie doch aufgeregt, ob sie nicht etwas vergessen hat und die Schwiegereltern etwas zum Nörgeln finden können. Am Weg zur Haustüre trägt sie deshalb etwas Anti-Stress-Roll-on auf riecht intensiv daran. Im Wohnzimmer hat sie zusätzlich das Fläschchen mit der Anti-Stress-Mischung

aus Lavendel- und Mandarinen-Öl in den Diffuser gegeben. Mit Hilfe dieser harmonisierenden Düfte verläuft das Mittagessen ohne Streitigkeiten. Frau Sofie musste bei dem einen oder anderen Kommentar zwar intensiv an ihrem Handgelenk riechen, um gelassen reagieren zu können, aber sie war vorbereitet und wollte die Harmonie möglichst bewahren. Zum Nachtisch werden zur Freude aller die frischen

Tonka-Zimt-Sterne und andere leckere Kekse gereicht und danach ein Spaziergang an der frischen Luft gemacht. Wieder zurück im Haus gibt es zum Aufwärmen alkoholfreien Punsch. Frau Sofie ist besonders stolz auf ihre Kreation aus Zimt-Orangen-Vanille-Sirup, mit der das Früchtetee-Orangensaft-Gemisch besonders weihnachtlich schmeckt. Dieser passt herrlichen zu den Weihnachtskekse.

REZEPT ZIMT-TONKA-STERNE

Zutaten:

- 3 Eiweiß
- 250g Birken-Staubzucker
- 1 Tropfen Zimt Bio-Aroma
- 3 Tropfen Tonka Bio-Aroma
- 300-400g Mandeln

Zubereitung

- Eiweiß steif schlagen, Tonka und Zimt Bio-Aromen hinzufügen und gut verrühren. Birken-Staubzucker sieben und unterrühren.

- Drei Esslöffel von der Schneemasse abschöpfen und in einem extra Gefäß beiseitestellen.
- Die Mandeln nach und nach vorsichtig in den Teig kneten, bis er nicht mehr klebt. Arbeitsfläche mit Staubzucker bestäuben und den Teig darauf ausrollen (ca. ½ cm dick). Sterne ausstechen, auf ein Backblech geben und mit der abgeschöpften Eischneemasse gleichmäßig bestreichen.



- Im Ofen bei 130-150 °C für 20-30 Minuten backen. Die Zimtsterne sind perfekt, wenn sie beim Herausnehmen an der Unterseite noch weich sind.

AROMA-STAMMTISCH

In der Apotheke am Berg findet seit Neuestem ein Aroma-Stammtisch statt. Monatlich an einem Mittwoch-Vormittag von 9:30-11:00 gibt es die Möglichkeit Erfahrungen, Tipps und Rezepte rund um das Thema Ätherische Öle auszutauschen.

Als kleine Einleitung stellt Mag. pharm. Jessica Reichl jedes Mal ein zum Monat passendes Ätherisches Öl und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten damit vor. Zum Beispiel das weihnachtliche Zimt-Öl im Dezember, das motivierende Grapefruit-Öl im Jänner, oder das harmonisierende Rosen-Öl im Februar. Dazu werden je nach Thema auch kulinarische Häppchen mit den je-

weiligen Ölen gereicht und fertige Mischungen wie Salben, Sprays oder Einreibungen können getestet werden. Der Aroma-Stammtisch soll zur Erweiterung von Wissen mit vielen praktischen Hinweisen und Austausch von TeilnehmerInnen dienen.

TERMINE FÜR DEN AROMA-STAMMTISCH IN DER APOTHEKE AM BERG
 1x/Monat, mittwochs 9:30-11:00 Uhr
 Bitte um Anmeldung: office@apoam-berg.at oder 07239/20760

- 4. Dezember 2024 (Zimt)
- 15. Januar 2025 (Grapefruit)
- 5. Februar 2025 (Rose)
- 12. März 2025 (Rosmarin)
- 2. April 2025 (Limette)



VITAMIN D

Warum das Sonnenvitamin für unseren Körper so wichtig ist



Vitamin D unterstützt unser Immunsystem, die Abwehrzellen werden gestärkt und die Schleimhäute (Eintrittspforte für Viren und Bakterien in unseren Körper) werden durch Vitamin D widerstandsfähiger. Mit ausreichend Vitamin D sind wir somit weniger anfällig für Atemwegserkrankungen.

Vitamin D stärkt unsere Knochen, sorgt für mehr Muskelkraft und bessere Muskelfunktion. Wir können dadurch bei Sturzgefahr unser Gleichgewicht besser halten und verletzen uns weniger. Vitamin D unterstützt die Hautzellregeneration, was unter anderem unangenehme Symptome trockener Haut mildert.

Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und trägt dazu bei, dass wir uns auch in der oft finsternen, nebeligen Winterzeit psychisch wohlfühlen.

Wenn ausreichend Sonnenlicht (UVB!) auf unsere Haut trifft kann unser Körper Vitamin D selbst herstellen. Leider können wir aber im Herbst/Winter in Mitteleuropa aufgrund der mangelnden Sonneneinstrahlung die ausreichende Menge an Vitamin D nicht selbst produzieren und darum sollten wir es in Form von Nahrungsergänzung zuführen.

Oder anders ausgedrückt: Vitamin D sollte zumindest solange genommen werden wie wir die Winterreifen am Auto haben! Um die richtige Dosis zu finden sollte man sich regelmäßig den Vitamin D Spiegel messen lassen.



GUTSCHEIN

für eine Vitamin D Messung
in der Apotheke am Berg

STATT 25 EURO
NUR 20 EURO



Wir, in der Apotheke am Berg, können ihren Vitamin D Spiegel jederzeit ohne Terminvereinbarung messen. Für die Messung reicht ein kleiner Blutstropfen. Nach bereits 20 Minuten liefert unser Gerät ein Richtwert als Messergebnis. Darauf basierend erhalten Sie von uns die optimale Beratung und Dosierungsempfehlung. Nur so können sie sicher sein, dass Sie über die Winterzeit gut mit Vitamin D versorgt sind. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne!

Apotheke am Berg,
Hohe Straße 199
4040 Linz
07239/20760



PM SONNENSCHUTZ

PERFEKTE MONTAGE

Manuel Priglinger Gewerbepark 2 4201 Gramastetten
Tel. 0660/317 32 32 manuelpriglinger@gmail.com

VERKAUF
PLANUNG
MONTAGE
REPARATUR

ROLLLADEN
RAFFSTORE
INSEKTENSCHUTZ
MARKISEN
TERRASSENDÄCHER

simonlehner

Wir sind da, wenn du weg willst.

Buchungshotline: 07231-25088 oder 07285-296

www.simonlehner-busreisen.at



Nordische Traumlandschaft Oslo - Lofoten - Nordkap - Stockholm



© Johannes Jensås - VisitNorway.com

Eine Reise voller atemberaubender Natur, lebendiger Tradition und einzigartiger Erlebnisse! Von Oslo über Trondheim, den atemberaubenden Lofoten und Vesterålen geht es zum nördlichsten Punkt Europas, dem Nordkap. In Finnland geht es durch die arktischen Weiten von Ivalo und Rovaniemi, bevor uns die Route über Uppsala in die schwedische Hauptstadt Stockholm führt.

02. bis 15. August 2025 (14 Tage)

Bus/Flug / Reiseleitung: Carmen Simon

Leistungen: Fahrt mit modernstem Reisebus, 1x Fähre Kiel - Oslo mit der Color Line in 2-Bett-Kabinen innen inkl. Halbpension, 12x Halbpension in guten Mittelklassehotels, innernorwegische Fähren, Eintritte, 2x örtliche Stadtführungen, Flug Stockholm - Wien inkl. Taxen, Flughafentransfer München nach OÖ, alle Steuern.

Wellness- und Badeurlaube



- 21.03. - 23.03.2025 Wellnesswochenende in Lenti/Ungarn
Hotel Balance****
- 30.03. - 06.04.2025 Wellness in Portoroz/Slowenien
im Hotel Apollo**** oder Hotel Histriion****
- 29.06. - 01.06.2025 Jesolo/Italien - Hotel Europa**** (Christi Himmelfahrt)
- 31.05. - 08.06.2025 Süddalmatien - Podgora - Hotel Medora Auri****
- 11.06. - 15.06.2025 Jesolo/Italien - Hotel Europa****
- 18.06. - 22.06.2025 Rabac/Kroatien - Hotelkomplex der Blumen****
- 24.08. - 31.08.2025 Porec/Kroatien - Hotel Molindrio****
- 14.09. - 21.09.2025 Sonnenbucht Mali Losinj - Hotel Aurora****

Mehrtagesfahrten



- 22.02. - 09.03.2025 Costa Rica - Naturparadies in Mittelamerika
- 04.04. - 06.04.2025 Frühling in Prag
- 09.04. - 13.04.2025 Zur Tulpenblüte nach Holland inkl. Blumenkorso
- 24.04. - 27.04.2025 Frühlingserwachen am südlichen Gardasee
- 19.05. - 22.05.2025 Prosecco-Straße & Kiwi-Blüte in Venetien
- 07.06. - 09.06.2025 Städtetrip Mailand
- 12.06. - 15.06.2025 Die Perlen Südmährens/Tschechien
- 28.06. - 09.07.2025 Highlights der Ostküste - USA & Kanada
- 18.08. - 24.08.2025 Königsstädte Stockholm & Kopenhagen
- 18.09. - 21.09.2025 "Rhein in Flammen"
- 25.09. - 28.09.2025 Städtereise Breslau & Riesengebirge
- 17.10. - 19.10.2025 Städtetrip Triest mit Udine & Gorizia

Rad- und Wanderreisen



- 27.04. - 01.05.2025 Frühlingswanderung "Südtiroler Waalwege"
- 07.05. - 11.05.2025 Radurlaub in Porec
- 25.05. - 28.05.2025 Radeln & Wellness in Slowenien - Moravske
- 29.05. - 01.06.2025 Radeln im Tiroler Land
- 02.06. - 06.06.2025 Radtouren im Kärntner Seenland
- 06.07. - 08.07.2025 Wandern im Tennengau - Salzburger Land
- 07.08. - 10.08.2025 Radgenuss im Weinviertel - Poysdorf
- 01.09. - 05.09.2025 Elberadweg - von Prag nach Dresden
- 28.09. - 01.10.2025 Genuss-Rad'n in Südtirol - Meraner Land

Reisegutscheine von Simonlehner - immer eine gute Idee.
Neu: Direkt auf unserer Homepage auswählen und ausdrucken.

Busreisen Simonlehner GmbH

Viele weitere Reisen finden Sie unter www.simonlehner-busreisen.at oder fordern Sie unseren Reisekatalog 2025 an!
 Am Koglerhang 2a | 4174 Niederwaldkirchen | Tel: 07231 25088 | info@simonlehner-busreisen.at | www.simonlehner-busreisen.at



BESINNLICHE ADVENTSZEIT UND LECKEREIEN AM BAUERNMARKT

Der Advent ist eine Zeit der Gemütlichkeit, der Begegnungen und der besonderen Traditionen. Gemeinsam die Magie der Vorweihnachtszeit erleben, dazu lädt der Bauernmarkt ein.

Nikolaus & Perchten am 6. Dezember

Am 6. Dezember, um 15:30 Uhr besucht uns der Nikolaus mit den Aschacher Donauperchten.



Für die jüngsten Gäste hält der Nikolaus eine ganz besondere Überraschung bereit – ein Nikolaussackerl, gefüllt mit kleinen Geschenken und Leckereien. Dazu locken heimische Wildschmankerln von Familie Schwarz, Honig vom Imker Moser, köstliche Mehlspeisen und Punsch von Marianne Limberger, sowie wärmender Glühwein von Sylvia's Weinhütte.

Kekse und Geschenke am 13. Dezember 2024

Für alle, die sich bereits auf die weihnachtlichen Gaumenfreuden freuen, ist der 13. Dezember ein Pflichttermin. Hier laden selbstgemachte Kekse, hausgemachte Liköre und originelle Holzgeschenke von Rudlstorfer sowie Punsch und Mehlspeisen von Limberger zum Verweilen und Genießen ein.

Oh du Fröhliche – Musikalische Weihnachtsstimmung am 20. Dezember

Am 20. Dezember sorgt das Bläserduo Arnold und Michael für eine festliche Stimmung und begleitet die Besucher musikalisch in die Feiertage. Zudem gibt es frische Bratwürsteln vom Burgschattenhof, Wildschmankerl, Honig und duftender Punsch.

STEMPELPASSAKTION – „GUTES KAUFEN UND GEWINNEN“



Vom 6. bis 20. Dezember gibt es unter dem Motto „Gutes Kaufen und gewinnen“ eine Stempelpassaktion am Gramastettner Bauernmarkt.

Jeder Einkauf bei den teilnehmenden Marktständen wird mit einem Stempel belohnt, und wer fünf Stempel gesammelt hat, nimmt an der Verlosung einer Bauernmarkt-Box teil.

Drei prall gefüllte Bauernmarktboxen werden zum Saisonausklang am **20. Dezember, um 16:00 Uhr** verlost. Die Stempelkarten dazu gibt es direkt bei den Wochenmarktständen.

GENUSS ZUM VERSCHENKEN – BAUERNMARKT-BOX

Als besonderes Weihnachtsgeschenk bietet der Bauernmarkt eine Genussbox mit erlesenen Produkten aus der Region an. Von Wurst, Käse, Brot, Gemüse, Nudeln, Saft, Marmelade und Honig ist für jeden etwas dabei. Erhältlich sind die Genussboxen um EUR 25,- und EUR 50,-. Bestellungen unter 0699/10293177 (Anita Eckerstorfer)



Foto Anita Eckerstorfer (Abdruck honorarfrei)

www.facebook.com/BauernmarktGramastetten




SCHMIDINGER
Schöne Aussichten.

www.fenster-schmidinger.at

FENSTER | TÜREN | VERGLASUNGEN

GRAMASTETTEN UND SEINE GESCHICHTE...

Das Gramastettner Bier

In Gramastetten gab es früher zwei eigene Brauereien. Warum diese im Bräuverzeichnis von 1795 nicht als Kommunebrauereien aufscheinen, obwohl Gramastetten eine alte Marktkommune war, ist nicht geklärt.



Quelle: Topothek, GH Mayr-Schneider um 1930

Brauerei unter dem Namen Schäfler versteigert. Als Braumeister war ein gewisser Thomas Luger, gestorben am 11.5.1869, verzeichnet. 1870 war Johann Reiter Besitzer und Bräuer. Um diese Zeit war dieses Brauhaus zugleich auch Rathaus. 1881 war Josef Mayr Besitzer und braute Bier bis 1890. Das Brauhaus war auch ein Gasthaus. 1900 erwarb die Linzer Aktienbrauerei die Braurechte. Das Haus Nr.16 (heute Marktstraße 26) war bis in den Jahren zwischen 1980-90 ein Gasthaus. Letzte Wirtin war Gertrude Schneider.



Quelle: Topothek, Gasthaus Lackner

Die zweite Brauerei in Gramastetten war im Hause Nr. 28 untergebracht. Die Brauerei gehörte der Marktkommune, wird aber im Bräuverzeichnis 1785 nicht mehr bei den Kommune-Brauereien geführt, sondern bei den „freieigenen“. Bis 1794 wurde hier Bier gebraut. Seit 1878 war das Haus Nr.28 (heute Marktstraße 41) ein Gasthaus und erhielt den Namen „Wirt am Sauzipf“ (Sauzipf hieß das untere Ende der Marktstraße). Die letzten Wirtsleute waren Bruno und Johanna Lackner. In den Jahren nach 1960 wurde dieses Gasthaus entfernt, um einer neuen Raiffeisenbank Platz zu machen.

Im Haus Gramastetten Nr.16 wurde bereits im Jahre 1600 weißes Bier gebraut. 1795 erzeugte diese Brauerei mit dem Brauer Johann Sauerwein 1.139 Eimer Bier. 1827 wurde die

Quelle: Buch „Sakrale Kleindenkmäler“ (Herausgegeben vom Gramastettner Arbeitskreis für Kleindenkmäler: Adolf Lehner, Herbert Ginterseider, Herbert Rechberger Verfasser: Dr. Thomas Schwierz



MALEREI WIESINGER
Andreas GmbH



- **VERKAUF** von Farben und Werkzeugen
- **DURCHFÜHRUNG** von Malerarbeiten im Innen- & Außenbereich

Mühlkreisbahnstraße 24
A-4111 Walding

+43 (0)7234 / 84 428
office@malerei-wiesinger.at
www.malerei-wiesinger.at

Öffnungszeiten:
Mo-Do 08.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 17.00 Uhr
Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Farben- und Werkzeugshop



Baumeister und Zimmermeister GmbH
Sägewerk und Baustoffhandel



Handschlagqualität.
Seit 1885.

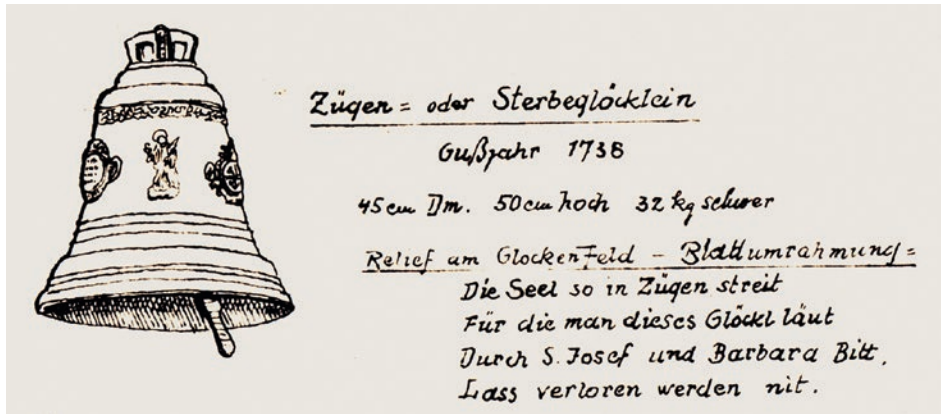
SIMADER ist eines der führenden Bauunternehmen Oberösterreichs in den Bereichen **Hochbau** und **Zimmerei**, mit eigenem **Sägewerk** und **Baustoffhandel**.

4181 Oberneukirchen
Tel: 07212 / 7212
sekretariat@simader.at

4020 Linz
Tel: 0732 / 65 65 94

www.simader.at

Wilheringer Glocken läuten in Gramastetten



Quelle: Skizze aus der Kirchenchronik von Hugo Gielge

die Töne d, fis, a und d. Die Ave- und die Wandlungsglocke wurden am 23. März 1917 vom Turm abgenommen und für Kriegszwecke abgeliefert. Die Segenglocke folgte etwas später. Das Züngelöcklein in der Turmlaterne hat die beiden Weltkriege überlebt und wird noch heute geläutet. Es stammt ebenfalls aus der Werkstatt von Silvio Creuz und wurde 1738 gegossen.

Den ersten Hinweis auf Glocken in Gramastetten haben wir aus dem Jahr 1569, als das tägliche Gebetläuten zum „Englischen Gruß“ erwähnt wird, das Papst Kallixtus III. 1455 zur Abwendung der Türkengefahr angeordnet hatte. Das Geläut, dessen sich Gramastetten bis zum Ersten Weltkrieg erfreute, stammte mit Ausnahme einer Glocke aus der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Die große Glocke hatte einen Durchmesser von 1,36 Metern. Die Umschrift lautete: Zu der Ehr Gottes leit man mich – die Lebendhigen perueff ich – die Toten beweinh ich. – Melchior Schorer zu Linz goss mich Anno 1702.

Das Mühlkreisamt genehmigte das Umgießen. Leopold Graml aus Linz führte den Auftrag aus und goss eine neue Segenglocke mit 65 Zentimetern Durchmesser und 180 Kilogramm Gewicht. Diese vier Glocken hatten

Viele weitere Interessante Geschichten über Gramastetten finden sie unter anderem in den Heimatbüchern von Gramastetten (zum Ausleihen im BiblioGram oder zu kaufen über www.kulturforum-gramastetten.at und beim Winkler Markt Gramastetten)

Quelle: Buch „900 Jahre Gramastetten“ (Herausgegeben vom Gramastettner Arbeitskreis für Kleindenkmäler: Adolf Lehner, Herbert Ginterseher, Herbert Rechberger. Verfasser: Dr. Thomas Schwierz).

Die Ave-Glocke mit einem Durchmesser von 1,09 Metern und einem Gewicht von 749 Kilogramm sowie die Wandlungsglocke, 0,91 Meter breit und 465 Kilogramm schwer, goss 1735 Silvio Creuz (Croce). Diese zwei letzteren könnten gemeint sein, wenn eine Überlieferung behauptet, das Gramastettner Geläute sei ursprünglich für Wilhering bestimmt gewesen, aber dort für zu schwach befunden worden. 1733 zerstörte ein gelegtes Feuer das Stift. Für den Neubau waren ebenfalls Glocken in Auftrag gegeben worden. Im Jahr 1800 zersprang in Gramastetten eine Glocke.

KLEINE & GROSSE GESCHENKIDEEN!

- **Kerzen & Wax Melts** aus tierversuchsfreiem & veganem Sojawachs.
- **Kunstwerke** aus Epoxidharz von Schlüsselanhängern, Lesezeichen bis hin zu Luxury Broken Bottle Art.
- **Raisin Produkte** / Home decoration für das ganze Jahr.



Schau doch gerne bei mir im Geschäft vorbei!



Melanie Zarzer
Ziegelbauerstraße 1
4111 Walding



EPOXY Melly

www.epoxymelly.com



Impressum

Medieninhaber: Oberösterreichische Volkspartei | Obere Donaulände 7-9, 4020 Linz
Herausgeber und Redaktion: ÖÖVP Gramastetten | GPO Anita Eckerstorfer | Lassersdorf 42, 4201 Gramastetten
Hersteller und Herstellungsort: Druckerei Haider Manuel e.U., Niederndorf 15, 4274 Schönau im Mühlkreis
Bildernachweis: Fotos, wenn nicht anders angeführt: privat oder vom jeweiligen Verein zur Verfügung gestellt.
Die Bilderrechte liegen bei den angeführten Bildquellen.
Angaben zur Offenlegung nach §25 Mediengesetz finden sie unter www.ooevp.at/impressum
Angaben zum Datenschutz finden sie unter www.ooevp.at/datenschutz

SCHLEISSHEIMER PERCHTEN

Auf der Burgruine Lichtenhag



Ein Bericht von Renate Kogler

Es herrschte eine ganz besondere und magische Atmosphäre, als die Schleichheimer Perchten am Areal der Ruine umherzogen. Die historische Kulisse der Burgruine und das beeindruckende Brauchtum der Perchten ergänzten sich perfekt. Aber warum fand dieses besondere Ereignis hier statt?

Der Obmann der Schleichheimer Perchten, Thomas Haunschmid, war maßgeblich an den Konservierungsarbeiten der Burgruine zwischen 2016 und 2019 beteiligt. Als Bauleiter der Firma Weixelbaumer in Wels, die sämtliche Holzarbeiten in der Ruine übernahm, hatte er engen Bezug zu diesem Ort.

Zudem ist Thomas der Ehemann meiner Cousine Andrea, und auch ihr Sohn Mark ist bei den Schleichheimer Perchten aktiv dabei. Thomas und ich sprachen schon oft davon, das jährliche Fotoshooting der Schleichheimer Perchten hier zu machen – und heuer im Oktober hat es endlich geklappt!

PERFEKTE ORGANISATION FÜR EINEN REIBUNGSLOSEN ABLAUF

Die Planung und Organisation von Parkplätzen und Shuttle-Bussen war im Vorfeld entscheidend. Über 50 Perchten mussten inklusive Masken, Fellen und Equipment zur Ruine gebracht werden. Ein großes Dankeschön an die

Firma Mühlberger, Stephan Freiseder für die Bereitstellung des Parkplatzes und das Busunternehmen Hofer für den Transport. Ein weiterer Dank geht an die Shuttle-Bus-Fahrer Franz, Renate, Fredi und Harald, die dafür gesorgt haben, dass alle sicher zur Burg und wieder zurückgekommen sind. Für das leibliche Wohl sorgten die Damen des Vereins mit Kaffee und Kuchen – vielen Dank an alle für die großartige Unterstützung!

WAS STECKT HINTER DER MASKE?

Hinter jeder schaurigen Maske steckt ein Mensch. Bei den Schleichheimer Perchten gibt es rund 70 Mitglieder, darunter viele Familien mit Kindern. Die jüngste Perchte ist gerade einmal sechs Jahre alt. Der Blick durch die Maske erfolgt durch schmale Schlitze, was das Sichtfeld stark einschränkt. Manchmal greifen Zuschauer nach den Hörnern der Perchten – oft nicht ahnend, dass darunter eine zierliche Person stecken kann, die die schwere Maske trägt. Das kann schmerzhaft und gefährlich sein, weshalb bei vielen Veranstaltungen Security anwesend ist.

Die Schleichheimer Perchten haben einen klaren Kodex: Im Vordergrund stehen Unterhaltung, Faszination und Spaß. Gewalt und Ausschreitungen sind absolut tabu, da sie nichts mit dem ursprünglichen Brauchtum zu tun haben.



**WIR STEHEN FÜR
BESTE QUALITÄT**

CR Meistermalerei GmbH
Uttendorf 23
A-4174 Niederwaldkirchen

T 07231 333 12
office@diemeistermalerei.at
www.diemeistermalerei.at



WER SIND DIE SCHLEISSHEIMER PERCHTEN?



der Region fast ausgestorben. Die Gründungsmitglieder wollten das Brauchtum wieder aufleben lassen und gemeinsam mit den Menschen der Region weitertragen. Mit großer Leidenschaft wurde der Verein aufgebaut, und seither ist die Gruppe stetig gewachsen. Heute umfasst der Verein rund 70 Mitglieder, darunter Perchten, Hexen und weitere Figuren, aber auch zahlreiche Helfer, die bei den Auftritten unterstützen.

KINDERGRUPPE „ZOTDASCHLN“

Besonders stolz ist der Verein auf die Kindergruppe „Zotdwaschln“, die 2006 ins Leben gerufen wurde. Die Gruppe besteht aus etwa 20 Kindern im Alter von 6 bis 15 Jahren, die bei den Auftritten oft den Zug anführen. Die Kindergruppe setzt sich aus Perchten, Hexen und weiteren Figuren zusammen. Dabei legen die Vereinsmitglieder großen Wert darauf, das Brauchtum authentisch weiterzugeben und die Traditionen zu bewahren. Die „Zotdwaschln“ sind bei den

kleinen Zuschauern besonders beliebt, da sie den Brauch auf eine spielerische und kindgerechte Weise näherbringen.

Der Verein möchte das ursprüngliche Brauchtum bewahren und an die nächste Generation weitergeben. Die Schleißheimer Perchten sind weit mehr als nur schaurige Gestalten – sie sind Glücks- und Segensbringer, die den kalten Winter vertreiben und mit ihren Auftritten Freude und Faszination bei Groß und Klein auslösen.



Fotos: www.tims-photo

Die Schleißheimer Perchten wurden 1997 von einigen Brauchtumsbegeisterten aus Schleißheim bei Wels gegründet. Zu dieser Zeit war der Perchtenbrauch in

Den vollständigen Text mit vielen Informationen zum Brauchtum, zahlreiche Fotos und Videos sowie die Termine der Schleißheimer Perchten gibt es auf unserer Website www.burg-lichtenhag.at.

RAUMAUSSTATTER DUMFART

...werkstatt für schöneres wohnen

Marktstraße 8, A-4201 Gramastetten | +43 7239 8204 | www.raum-dumfart.com

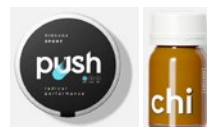
IMEDV
www.imedv.at



Ihr Partner für Hardware
Software & Service
B2B & B2C
0699-11581959

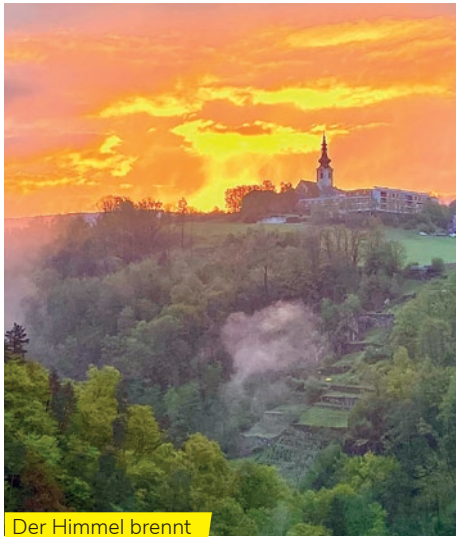


Mayrhofer - Ringana Partner
mayrhofer.ringana.com
0677-63685422
Fresh Skincare, Baby & Kids,
Sport, Supplements



WINTER IN GRAMASTETTEN

Fotoaktion: Zeig uns deine schönsten Schnappschüsse aus Gramastetten!



Der Himmel brennt



Supermond in Gramastetten



Regenbogen über Gramastetten



Eisformationen entlang der Rodl



Feuersalamander im Rodltal



Krippe aus Holz

Du hast ein schönes Foto aus unserem Ort, das du gerne mit anderen teilen möchtest? Dann mach mit bei unserer Fotoinitiative!

Sende uns deine besten Schnappschüsse und freuen wir uns gemeinsam über die vielen Schönheit von Gramastetten. Als Dankeschön verlosen wir unter allen Einsendungen eine kleine Überraschung!

SO GEHT'S:

- Sende dein Foto per E-Mail an info@pro-gram.at. Bitte schreib uns eine kurze Bildbeschreibung dazu (Ort, ev. Zeit und was dir sonst noch wichtig ist)
- **Einsendeschluss: 1. März 2025**
- Die Fotos werden in der nächsten Ausgabe unserer Zeitung und auf der Homepage der ÖVP Gramastetten veröffentlicht.
- Mit der Einsendung erklärst du dich damit einverstanden, dass dein Foto veröffentlicht wird.

Nicht alle unsere Gemeindegänger:innen sind noch mobil und können die Schönheit unseres Ortes selbst erleben. Mit dieser Aktion möchten wir ihnen die Möglichkeit geben, diese Eindrücke ins Wohnzimmer zu holen. Wir freuen uns auf deine Fotos und bedanken uns bereits jetzt herzlich für deine Unterstützung dieser Initiative.

WieshofLaden
Fam. Strasser-Pargfrieder
Wieshof 5, 4201 Gramastetten
straparg@gmail.com
Telefonische Voranmeldung:
+43 660 1603362

WIESHOF
ALPAKAS



Ideale Weihnachtsgeschenke

- Schuh-Einlagen
- Kuschelige Socken
- Stolen und Schals
- Hauben und Stirnbänder
- Handschuhe
- Bettdecken
- Alpakadünger



BÜCHER, BEGEGNUNG, BETEILIGUNG

Neues aus dem BiblioGram

In Verbindung mit anderen Menschen Erlebnisse schaffen, Ideen- und Gedankenaustausch ermöglichen, miteinander und voneinander lernen, sich aktiv an Kultur- und Bildungsangeboten beteiligen: Gelegenheiten dazu bieten sich im Laufe des Jahres in der BiblioGram!

Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr zurück, was vor allem durch unterschiedliche Kooperationen (Gesunde Gemeinde Gramastetten, Arcus...) und nur dank des tatkräftigen, engagierten Einsatzes des Teams ehrenamtlicher Mitarbeiter:innen möglich ist.

Als Fixpunkte bieten wir jedes Jahr wiederkehrende Veranstaltungen, wie z. B. den monatlich stattfindenden Buchstart-Treff (1,2,3 zur Bücherei – Bücherbabys) oder die jährlich abgehaltene Lange Nacht der Bibliotheken.

Darüber hinaus werden Vorträge, Lesungen – und heuer auch wieder eine LiteraTour – sowie spezielle Angebote für unterschiedliche Personengruppen (Ferienprogramm und Lesungen für Kinder, Spielenachmittage für SelbA-Gruppen und Seniorenbund; Bastel-Treffs usw.) auf die Beine gestellt.

LITERATURBRUNCH



Zu einem besonderen Highlight wurde der Literaturbrunch mit Maria Hofstätter im Oktober. Sie brachte Ausschnitte aus Petra Piuks Roman „Toni und Moni. Anleitung zum Heimatroman“ zum Besten. Gemeinsam mit den Freunden des Rodlbads haben wir aufgezeigt, welches Potenzial sich entwickelt,

wenn die Köpfe zusammengesteckt und aus vagen Ideen wunderbare Projekte werden.

Musikalisch wurde diese Reise in die österreichische Provinz vom Duo Faruco (Kerstin Zauner & Manfred Seifriedsberger) begleitet. Fazit: Ein literarisch, musikalisch und kulinarischer Hochgenuss.

ADVENT IN DER BIBLIOGRAM

Ausklingen lassen wir das Jahr heuer wieder mit unserem BiblioGram-Advent an den Adventsamstagen. Am **24.12.2024 öffnen wir VORMITTAGS unsere Pforten**, damit das Warten aufs Christkind etwas kurzweiliger wird. Ob Lesen, Spielen, letzte Dekorationen basteln, Geschenkverpacken oder vielleicht auch noch „Üben“ für den Abend – wir freuen uns auf ein paar stimmungsvolle gemeinsame Stunden mit den Besucher:innen.

Auch 2025 möchten wir ein vielfältiges Programm für unsere Besucher:innen auf den Weg bringen und dabei noch stärker auf Kooperationen sowie aktive Beteiligung aller Interessierten setzen. Gemeinsam können wir alle – über uns hinaus – wachsen.

Sie/Ihr haben/habt Ideen oder Wünsche, was die BiblioGram bieten könnte/sollte?

Wir freuen uns über Vorschläge – entweder direkt in der Bibliothek (Ideenbox) oder online unter folgendem Link bzw. QR-Code: <https://pinnet.eu/b/2025-bibliogram>

Bitte bis 6. Jänner 2025 eintragen.



BIBLIOGRAM
Bibliothek Gramastetten



Fotos: Manfred Müllereder und BiblioGram

KALTES VERGNÜGEN

Der Eisbadestammtisch im Rodlbad



Eisbaden erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit und hat sich zu einer faszinierenden Tradition entwickelt, die nicht nur Körper und Geist herausfordert, sondern auch Gemeinschaft und Zusammenhalt fördert. Initiiert von Andreas und Gregor Luckeneder, trifft sich jeden Freitag eine bunte Gruppe von Enthusiasten zum sogenannten Eisbadestammtisch im Rodlbad. Katharina Dessl hat die Runde besucht und ein paar Eindrücke und Emotionen eingesammelt, wenn Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen zusammenkommen, um gemeinsam in die kalte Rodl zu steigen und die erfrischende Erfahrung des Eisbades zu teilen.

Die regelmäßigen Treffen bieten nicht nur die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen, sondern auch, die gesundheitlichen Vorteile des Eisbades zu entdecken und von der Eisbade-Erfahrung anderer zu profitieren. Während der kalten Monate überwinden die Teilnehmer ihre Komfortzone und genießen das Gefühl, das kalte Wasser auf der Haut zu spüren – ein Erlebnis, das für viele eine Art von Ritual geworden ist. Dieser Stammtisch im Rodlbad ist mehr als nur ein Treffen. Es ist eine Quelle der Motivation und des gemeinsamen Erlebens, die das Eisbad zu einer bereichernden Erfahrung für Körper und Seele macht.

Für alle, die jetzt Lust zum Eisbaden bekommen haben, hat Katharina den Gramastettner Daniel Fetz, der sich in der Eisbadeszene einen Namen gemacht

hat, um wertvolle Tipps gebeten. Denn Eisbaden braucht Vorbereitung, um sich mit einem guten Gefühl auf das eiskalte Abenteuer einlassen zu können.

Daniel, danke, dass du dir Zeit nimmst, bitte gib uns zuerst einen Überblick: Was ist Eisbaden und woher stammt die Tradition?

Die Menschen praktizieren Eisbaden schon seit Jahrtausenden. Bei Hippokrates, dem Urvater der Medizin, findet man Schriften, auch die Yamabushi-Mönche machen es seit Jahrtausenden. Die Russen haben einen eigenen Eisbad-Feiertag, und auch die Römer haben ganze Legionen durch kaltes Wasser gejagt und die Kaltwassertherapie zur Abhärtung genutzt. In unserer Region kennt man es von Sebastian Kneipp. 2021 wurde der 200. Geburtstag von Kneipp gefeiert. Er war schwer krank, litt an Tuberkulose, und



Rodlbad
GRAMASTETTEN

jeden Freitag
15:00h

Bitte den unten angeführten Parkplatz verwenden, oder das Fahrzeug auf den öffentlichen Parkplätzen im Ort abstellen. (Kirchleitenweg in den Wintermonaten gesperrt.)

Parkplatz:
Im Rodl (zw 14 und 16)
4201 Gramastetten



Der WhatsApp Gruppe beitreten

hat sich selbst sowie Tausende andere Menschen mit Kaltwassertherapie geheilt. Also, eigentlich ist es ein alter Hut. Der ORF hat einmal einen Beitrag gebracht, über eine Bewegung in Wien in den 1920er Jahren, die unter dem Motto „Verkühle dich täglich“ stand. Auch damals war das Eisbaden schon ein Thema. Heute, durch Social Media und die Wim-Hof-Bewegung, kommt es wieder mehr in die Sichtbarkeit, und das ist, glaube ich, ganz gut.



Was passiert mit dem Körper, wenn man ins kalte Wasser steigt?

Es ist ein Stress für den Körper, man nennt das einen hormetischen Reiz. Das bedeutet, man fügt dem Körper einen kleinen Schaden zu, der Körper reagiert aber mit einer Verbesserung. In der Sportwissenschaft nennt man das das Prinzip der Überkompensation oder Superkompensation: Ein gezielter Reiz, eine Belastung, führt dazu, dass man nach dem Training nicht in die Ausgangssituation zurückkehrt, sondern stärker wird und die Leistungsfähigkeit steigt.

EIN PAAR „HARD FACTS“ DAZU:

Durch den Reiz des kalten Wassers ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um den Körper vor der Kälte zu schützen. Das passiert vor allem in den Extremitäten – Hände, Füße, Finger, Nase – hier machen die Blutgefäße zu. Der Körper priorisiert. In der Körpermitte erweitern sie sich, es entsteht eine zentralisierende Wirkung, die Körpermitte bleibt warm.

Durch diesen Prozess erzeugen wir bewusst eine stressige Situation. Mit Hilfe der Atmung lernst du, mit dem Stress durch die Kälte des Wassers umzugehen. Du atmest bewusst länger aus als ein und entspannst dich dabei. Wenn man lernt, mit dem Stress im kalten Wasser umzugehen, kann man auch besser mit stressigen Situationen im Alltag und im Leben umgehen. Man wird stressresistenter.

Du wirst nicht stressresistenter, wenn du Stress vermeidest, sondern wenn du lernst, wie du damit umgehen kannst. Wer Höhenangst hat, sollte auf den Berg gehen, sich den Ängsten stellen, um damit umgehen zu können. Glückshormone wie Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet. Man dreht das Stimmungsbarometer ein Stück heller – das ist auch wissenschaftlich belegt. Es ist sehr gut für Menschen mit Depressionen.

”

Nach dem Eisbaden sind die erste Gedanken Wohlfühlen, Erwärmung und es steigen Glücksgefühle auf. Es geht einem einen Tag richtig gut. Entspannung, Gelassenheit stellen sich ein. Aus diesem Grund mache ich das schon seit sechs Jahren, und es wird immer intensiver.

Andi Luckeneder

“

Welche gesundheitlichen Vorteile hat Eisbaden?

Nach einem Eisbad produziert der Körper sofort mehr weiße Blutkörperchen – die „Kriegerzellen“ in uns, die wichtig für unser Immunsystem sind. Man trainiert das Durchblutungssystem. Man bedenke: Jeder Dritte stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man trainiert das autonome Nervensystem und lernt, sich „auf Kommando“ zu entspannen und in den parasympathischen Rest-and-Digest-Modus zu gehen. Das fördert Ruhe, Erholung und Verdauung. In diesem Zustand heilt der Körper.

Heutzutage sind wir viel zu sehr am Gas. Unser sympathischer Nerventonus ist ständig aktiv – durch die Nachrichten auf unseren Handys, durch volle E-Mail-Postfächer, durch die Nutzung von Social Media. Wir sind überstimuliert. Wir sind eine Generation, die körperlich unterfordert und mental überfordert ist. Es ist immer schlecht, wenn ein System über- und gleichzeitig unterfordert ist. Es geht darum, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das Eisbaden bringt dich körperlich wieder ins Gleichgewicht und hilft, die mentalen Herausforderungen der Gesellschaft besser zu meistern.

EIN WEITERER GESUNDHEITLICHER VORTEIL: Es ist gut für die Haut, das Lymphsystem und den Stoffwechsel, Entzündungswerte sinken – zum Bei-

spiel Interleukin-6, ein Entzündungsmarker. Dieser sinkt tatsächlich. Man weiß zwar nicht genau, warum, vermutet aber, dass der Adrenalinausstoß eine Rolle spielt. Adrenalin wirkt entzündungshemmend, und Eisbaden ist ja, wie schon gesagt, ein hormetischer Reiz.

”

Es ist schon ziemlich kühl, aber es ist nachher immer wieder ein geiles Gefühl. Der positive Effekt ist, dass du sehr, sehr selten krank wirst und aus diesem Grund mache ich es.

Gregor Luckeneder

“

Gibt es Risiken oder Kontraindikationen? Wer sollte keinesfalls Eisbaden? Wann sollte man keinesfalls Eisbaden (z. B. bei Erkältung, Fieber...)?

Es wird empfohlen, dass man eine gewisse Grundgesundheit mitbringt. Wer ernsthafte Erkrankungen hat, sollte das mit dem Arzt abklären. Dabei muss man allerdings sagen, dass die meisten Ärzte das Thema auch nicht in ihrem Studium gelernt haben. Sie müssen sich das genauso nachlesen. Ich habe schon die Erfahrung gemacht, dass viele kranke Menschen bei mir Eisbaden und zum regelmäßigen Eisbader geworden sind. In solchen Fällen sollte man es aber ganz langsam angehen.

Grundsätzlich sagt man: Bei einem Blutdruck über 160 sollte man aufpassen, weil was passiert: Die Blutgefäße machen zu und der Blutdruck steigt. Bei einem Wert unter 160 sollte man sich keine Sorgen machen. Man sagt immer: Hör auf dein Gefühl, und die Dosis macht das Gift.

Der Körper ist dafür gemacht, diese 2 bis 4 Minuten Eisbaden auszuhalten. Die meisten sagen, man muss diesen „Kampf im Kopf“ gewinnen.

Es ist nicht jeder Tag gleich, und auch jeder Körper reagiert anders. Wer unsicher ist, kann einen professionellen Eisbade-Workshop besuchen oder sich von einem Arzt beraten lassen, der Erfahrung damit hat.

WER SICH SICHERER FÜHLT, KANN SICH VORHER MEDIZINISCH DURCHCHECKEN LASSEN.

Bei Erkältungen oder Fieber, also wenn das Immunsystem schon auf Hochtouren läuft und „egoistisch“ ist, weil er die ganze Lebensenergie an sich reißt, sollte man besser nicht ins kalte Wasser. „Krank sein“ bedeutet ja immer auch, dass der Körper heilt, und dafür braucht er seine ganze Energie. Aber wenn man die ersten Symptome spürt – ein Kratzen im Hals zum Beispiel, wenn die ersten „Kämpfe“ gegen Eindringlinge wie Viren und Bakterien stattfinden – dann kann Eisbaden durchaus einen Boost fürs Immunsystem geben und helfen, die Kurve zu kratzen. Pauschal lässt sich das nicht sagen, aber meine Empfehlung: Hör auf dein Gefühl.

Viele sagen auch, Schwangere sollten nicht Eisbaden. Aber auch hier gilt: Wenn du vor der Schwangerschaft regelmäßig Eisbaden warst und das für dich ein „positiver Stress“ war, warum nicht? Es waren schon schwangere Frauen bei mir, die eine wunderbare Geburt hatten. Es ist also sehr individuell.

Wie läuft ein Eisbadevorgang ab? Was macht man nach dem Eisbad?

Die Vor- und Nachbereitung ist extrem wichtig. Vorbereitung bedeutet, sich leicht körperlich zu erwärmen, etwa indem man zu Fuß zum Rodl-Bad geht oder ein paar Hampelmänner macht. Es ist sehr angenehm, wenn man sogar leicht überhitzt ist. Wenn es wirklich sehr kalt wird, sollte man unbedingt die Füße und Hände schützen. An den Füßen haben wir sehr viele Schmerzrezeptoren auf der unteren Fasziplatte. Wichtig ist auch, die Hände zu schützen, indem man sie aus dem Wasser heraushält oder die Hände unter die Achseln steckt. Man kann auch Winterhandschuhe oder Neoprenhandschuhe anziehen.



Die Eisbader:innen bereiten sich mit einer angeleiteten Atem-Übung vor.

MIT EINEM STOLZEN UND STRAHLENDEN GESICHT STEIGEN DIE EISBADER:INNEN AUS DER RODL, HIER EIN PAAR ERSTE EMOTIONEN:

Guat! Ich mache es zur Selbstberuhigung, zum In-mich-gehen, es macht allgemein ein gutes Gefühl. Ich habe das Atmen heute zum ersten Mal gemacht. Das hat es mir sehr erleichtert. Beim Hineingehen habe ich sonst immer kurz Probleme, aber heute war es zügig in einem Gang durch, bei 6 Grad (nickt zufrieden und stolz.) Und man steht nachher heraußen, und es ist einem nicht kalt.


Philipp Madlmayr

Mein Motto ist immer „Aushalten, durchhalten“. Ich mache es nicht für mein Immunsystem, sondern für meine mentale Stärke.


Karin Hofstätter

Es ist ein voller Schwung und Energie da, und ich mache das hauptsächlich fürs Mentale. Du wirst mental so stark und wenn du das Eisbaden schaffst, dann kannst du im Prinzip alles schaffen. Alles, was im Kopf ist, kannst du auch umsetzen. Und das ist das, was mir so taugt. Und natürlich körperlich bringt es einen voll in Schwung.

Isabella Nowak



www.sommer.eu/at




MYDOOR
DIE PROFIS

www.mydoor.at

Ihr Spezialist für Türen, Tore und Antriebe

- › Garagentore
- › Beton Fertiggaragen
- › Garagentorantriebe
- › Torservice
- › ALU-Haustüren
- › Tor-Reparaturen
- › Hofeinfahrtstore
- › Garagentorfedern
- › Einfahrtsschranken
- › Ersatzteile

SOMMER Ges. mbH
Mühlkreisbahnstr. 21 | 4111 Walding
Tel. +43 7234 84027 | office-at@sommer-group.eu



Dann ganz wichtig: sich „hineinentspannen“ ins Wasser. Nur die ersten 30 bis 60 Sekunden sind hart, dann, wenn die Atmung sich beruhigt hat, merkt man, dass es gut ist. Man sagt immer: „Wenn man die Atmung kontrolliert, kontrolliert man seinen Zustand, wenn ich die Atmung verändere, verändere ich meinen Zustand.“ In der Gruppe ist es definitiv leichter. Zu Beginn sollte man auf die Zeit achten und nicht überreiben. Oft „klicken“ die Glückshormone ein und man bleibt zu lange im Wasser – aber abgerechnet wird später! Nach dem Eisbad sollte man nicht zu lange barfuß auf kaltem Boden herumlaufen, sondern relativ schnell ins Trockene kommen. Einmal kurz Zeit nehmen zum Reinfühlen und wirklich jede Zelle seines Körpers spüren und wahrnehmen, wie es auf einmal warm wird, die Thermogenese setzt ein, das heißt, der Körper hat die Eigenschaft, dass er Wärme produziert.

Dann schnell abtrocknen (besonders im Rodltal, wo es schnell kalt wird) und sich dann einen warmen Tee gönnen – vielleicht etwas mit Ingwer. Und nicht vergessen, sich mit den anderen auszutauschen.

ACHTUNG: Es ist sehr gefährlich, nach dem Eisbaden noch 10 bis 15 Minuten draußen rumzulaufen und dann auszukühlen, weil auch der Kern des Körpers dann wieder abkühlt und nicht nur die äußere Schicht. Also nicht zu lange trödeln. Keinesfalls unmittelbar im Anschluss eine warme Badewanne nehmen oder heiß duschen, das kann tödlich sein.

Wie oft sollte man Eisbaden?

Meine persönliche Erfahrung ist: Einmal pro Woche reicht, um das Niveau zu halten – das ist wie beim Laufen. Wenn du einmal pro Woche joggen gehst, bleibst du auf deinem Niveau. Wenn du kälteunempfindlicher werden möchtest und dein Immunsystem stärker fordern willst, dann steigere dich nach und nach auf zwei bis drei Mal pro Woche.



Wenn man jeden Tag Eisbaden geht, ist das ein sehr starker Reiz, den ich keinem Anfänger empfehlen würde. Man sollte sich langsam hinarbeiten, wie beim Laufen: Man läuft ja auch nicht von 0 auf 100. Wenn man drei Wochen nicht läuft und dann plötzlich einen Marathon macht, wird es sehr hart. Genauso beim Eisbaden: Wenn man drei Wochen nicht geht, muss man wieder von vorne anfangen. Drum meine Empfehlung: Einmal in der Woche, und vielleicht noch eine zusätzliche Einheit zwischendurch. Der Vorteil beim Eisbaden ist, schnell Fortschritte zu machen. Nach viermal Eisbaden mit einem Abstand von drei bis vier Tagen kommt man schnell auf die zwei bis vier Minuten, die man dann auch wirklich genießen kann.

Ist das Ziel, möglichst lange im kalten Wasser zu bleiben?

Nein, keinesfalls.

ES GEHT NICHT UM DIE DAUER, SONDERN UM DEN KURZEN HORMONISCHEN REIZ.

Du machst ja auch nicht den ganzen Tag Liegestütze oder rennst den ganzen Tag – du setzt einen Reiz und fügst dem Körper in einem kontrollierten Rahmen einen kleinen „Schaden“ zu, damit er sich danach verbessern kann. Leute, die immer 10 Minuten Eisbaden gehen, haben teilweise ein höheres Risiko für Herzinfarkte. Es gibt dazu auch Studien. Zwei bis vier Minuten reichen völlig aus, darum sollte man immer auf

die Uhr schauen und nicht zu lange bleiben. Eine grobe Faustregel: So viele Grad, wie das Wasser hat, so lange bleibt man im Wasser. Wenn das Rodltal 8 Grad hat, bleibt man nicht länger als 8 Minuten – für Geübte. Als Anfänger reichen 2 bis 4 Minuten. Eisbaden ist kein Wettbewerb!

Ganz wichtig, vor allem, wenn ihr in der Gruppe seid: Man vertratscht sich, es ist eine schöne Stimmung und man verliert das Zeitgefühl. Da muss man wirklich aufpassen, dass man nicht zu lange bleibt. **WENIGER IST MEHR.**

Was benötigt man für das Eisbaden?

Eigentlich nichts. Ich sage immer, es ist wie ein neues Hobby, nur ohne „Klump“ mehr in der Garage. Wenn es wirklich kalt wird, lohnt sich vielleicht die Investition in Neoprensocken für etwa 20 € im Scubaboard in Linz oder im Internet. Wenn es richtig Minusgrade hat, können sechs bis acht Millimeter Neopren-Boots hilfreich sein, die unten einen Grip haben, damit man nicht ausrutscht. Das ist die High-End-Variante, die kostet etwa 35 bis 40 €. Vielleicht noch Neopren-Handschuhe.

EINEN TEE MITNEHMEN UND EIN

INSIDER-TIPP: Eine alte Isomatte oder Yogamatte, die man zurechtschneiden kann, oder eine Sitzauflage, um sich draufzustellen beim Umziehen. Und nicht vergessen: Haube, denn über den Kopf verliert man viel Wärme. Ein Thermometer, um die Wassertemperatur zu messen, könnte auch nützlich sein. Das ist die Standardausrüstung eines Eisbaders.



Welche Rolle spielt das Eisbaden für dich persönlich?

Es hat mein Leben verändert, es hat meinen Lebensmittelpunkt verändert. Es hat mir geholfen, Weltmeister zu werden. Es hat nicht nur mental, sondern auch körperlich geholfen. Mein Achillessehnenriss und mein Bizepssehnenriss haben sich in Rekordzeit regeneriert. Es hat mein Leben so stark beeinflusst, dass ich sogar mit der Wakeboard-Schule aufgehört habe und diese wird auslaufen.



”
Eisbaden hat meinem Leben einen ganz anderen Sinn gegeben und hat eine viel tiefere, lebensverändernde Bedeutung. Ich kann mir ein Leben ohne Eisbaden nicht mehr vorstellen.

Daniel Fetz

“
 Wenn man nach dem Sinn des Lebens fragt: Es ist viel sinnvoller für mich, einen positiven Beitrag für die Gesellschaft, für die Gemeinschaft, für die Gruppe zu leisten, Menschen das Eisbaden beizubringen, als jemanden einen Wakeboard-Trick zu lehren.

Ich habe zu Hause ein professionelles Eisbadebecken aus Edelstahl, das ich regelmäßig „füttere“. Ich bin auch im Sommer jeden Tag bei 5 Grad drinnen. Ich habe dieses Jahr damit angefangen. Früher habe ich das auch schon

mal mit einer Tiefkühltruhe gemacht, die ich aussilikoniert habe – das wäre ein Tipp für Leute, die das Eisbaden den Sommer über durchziehen wollen. Eisbaden spielt eine zentrale Rolle in meinem Leben, und es ist so was Geiles, weil es nichts dazu braucht. Es gibt auch im Sommer kalte Gewässer, wie die Enns, die Steyr oder der Mühlbach in Linz, und die Rodl bleibt ebenfalls relativ lange kalt. Es ist etwas Natürliches, man muss es nur machen. Das ist das Einzige und dadurch kommt man vielleicht wieder ein bisschen mehr in eine gewisse Selbstverantwortung.

Danke Daniel, bis bald im Rodlbad!



Delfin Wellness®
 MEIN URLAUB ZUHAUSE

POOL SAUNA INFRAROT

Offline-Urlaub
 Entspannung pur im Eigenheim.

Stellen Sie sich vor, Ihr Zuhause wird Ihr **persönliches Wellnessresort**: Ein Ort, wo Alltagsstress in den sanften Wellen Ihres Pools verschwindet und Sorgen in der Wärme Ihrer privaten Sauna schmelzen.

Wir verwirklichen diesen Traum, begleiten Sie von der Idee bis zur Umsetzung, um Ihren Offline-Urlaub zu realisieren – eine Oase der Erholung, die dort beginnt, wo Sie sich am wohlsten fühlen: **Zuhause**.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
 0732 / 68 10 00, office@delfin-wellness.at
www.delfin-wellness.at

my friends
 DEINE FAHRSCHULE

Zentrale: Ottensheim

Nonstopkurse - Schnellkurse - Mopedkurse

Tel. 07234 / 86 064, 0676 / 847 859 600

www.fahrschule-myfriends.at

Nächste Kurse

5 Wochen-Kurs: 07.01.2025
Semesterkurs: 10.02.2025
5 Wochen-Kurs: 04.03.2025
Osterkurs: 07.04.2025



AUFRECHT DURCHS LEBEN

– Bewegung tut uns gut

Aber nehmen wir uns immer ausreichend Zeit, um auf unseren Körper zu achten. Tun wir unserem Körper regelmäßig etwas Gutes? „Gesund bewegt. Bewegt gesund“ – mit diesem Motto möchten wir dir ein paar einfache Bewegungstipps zeigen, die du ganz einfach in den Alltag integrieren kannst. Und darüber hinaus: Treppe statt Lift, Fahrrad statt Auto, Handkneten statt Mixen. Und Spaß an der Bewegung haben.

BLEIBEN WIR GEMEINSAM IN BEWEGUNG! Euer Team der Gesunden Gemeinde Gramastetten

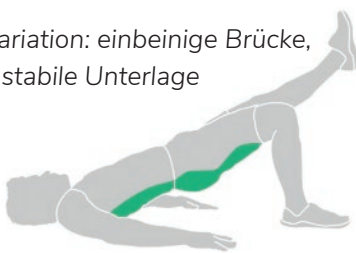
BEINMUSKULATUR: Rücken, Gesäß und Oberschenkel (Rückseite)



Beidbeinige Brücke

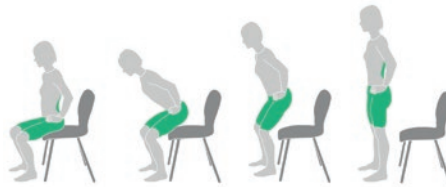
- Starte in Rückenlage. Die Arme sind seitlich abgelegt, die Beine angewinkelt, die Füße hüftbreit abgestellt.
- Hebe nun das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie sind.
- Halte die Position kurz und rolle dich langsam wieder in die Ausgangsposition ab.

Variation: einbeinige Brücke, instabile Unterlage



„Aufstehen vom Stuhl“

Das Aufstehen erfolgt immer von der Vorderkante.



- Spanne deine Bauchmuskulatur an, indem du den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehst, die Füße stehen hüftbreit, leicht nach außen gedreht, auf dem Boden.
- Neige den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne, bis deine Beine das Gewicht übernehmen.
- Stehe mit geradem Rücken auf und belaste deine Beine gleichmäßig auf der gesamten Fußfläche. Achte darauf, dass deine Knie in Richtung Zehenspitzen zeigen.

INNERE OBERSCHENKEL (ADDUKTOREN)



Beinhub innen

- Lege dich auf die Seite und lege das obere Bein im rechten Winkel ab.
- Hebe das untere Bein so weit wie möglich von der Unterlage weg. Die Zehen sind dabei angezogen.
- Senke das Bein langsam wieder ab, ohne es ganz abzulegen.

GESÄSS



Beinaußenrotation

- Lege dich auf die Seite. Die Beine sind übereinander, Hüfte und Knie im rechten Winkel.
- Drehe Knie und Fuß des oberen Beins so weit wie möglich nach oben außen. Das Becken bleibt dabei stabil in der Seitenlage.
- Senke das Bein langsam wieder ab, ohne es ganz abzulegen.

Österreichische Gesundheitskasse

Hier geht's zum Übungsprogramm für zu Hause – inklusive Audioanleitungen



Grafiken und adaptierter Inhalt aus Beweg dich/Gesunder Rücken, ÖGK



CHRISTSTOLLEN

Ein Rezept von Diätologin Silvia Gürtenhofer



ZUTATEN:

- 125g Rosinen
- 50g getrocknete Marillen, Feigen oder Zwetschken, klein geschnitten
- 40 ml Rum
- 150g Weizenmehl Type 700
- 100g Weizenvollkornmehl
- ½ Würfel frischer Germ
- 65 ml lauwarme Milch
- 1 Ei
- 50ml Rapsöl
- 1 Ei Honig, 10g Zucker
- 1 Prise Salz,
- 1 Msp Zimt und 1 Msp Nelkenpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Vanillezucker
- 50g gehackte, geröstete Mandeln
- 25g zerlassene Butter (Bestreichen)
- Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

- Die Trockenfrüchte über Nacht in Rum einweichen.
- Mehlsorten vermischen, Salz und Gewürze untermischen, in der lauwarmen Milch Zucker, Honig, Öl und Germ auflösen, Ei dazugeben, Milchmischung über die Mehlmischung leeren, mit Knethacken zu einem glatten Teig kneten und an einem warmen Ort ca. 30min gehen lassen.
- Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten bis sie duften.
- Zum Schluss Mandeln und Trockenfrüchte mit dem Teig verkneten und einen typischen Stollen formen. Diesen auf ein Backblech setzen und noch einmal ca. 20 min gehen lassen. Bei 160 Grad ca. 50 min backen.
- Nach dem Backen den Stollen mit zerlassener Butter bestreichen und mit Staubzucker bestreuen.

Werkzeug – Maschinen
Haushaltsartikel
Messer aller Art

WHM

Stahlwaren – Bleche
Schleifarbeiten
Lasergravur

Jürgen Messner

Handel mit Waren aller Art

Marktstraße 24 | 4201 Gramastetten | 0664 22 55 196 | office@whm-messner.at | www.whm-messner.at

**KAROSSERIE
KAISER**



*Beim Kaiser ist
der Kunde König*

Lassersdorf 20
 4201 Gramastetten
 +43 7231 2894
office@karosserie-kaiser.at
www.karosserie-kaiser.at

FÜR ANDERE DA SEIN

Gertrude Vovsik über ihre freiwillige Tätigkeit bei ARCUS



Frau Vovsik (links im Bild) arbeitet mit viel Herzblut freiwillig bei ARCUS mit

Gertrude Vovsik aus Gramastetten engagiert sich seit zwei Jahren ehrenamtlich in der ARCUS Wohneinrichtung Sozialforum, einer Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen. Nach ihrem Beruf als Hortpädagogin und Englischlehrerin für Erwachsene suchte sie auch im Ruhestand eine sinnvolle Tätigkeit, die ihr die Möglichkeit bietet, anderen zu helfen.

„Mein Beweggrund war, dass ich mich für Menschen, die es nicht so gut haben im Leben, einbringen möchte, solange mir das geistig und körperlich noch möglich ist,“ erklärt sie. Diese Motivation lebt sie in ihrer Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung voll aus. Besonders ans Herz gewachsen ist ihr eine gleichaltrige Dame,

die sie regelmäßig zu Arztterminen begleitet und mit der sie auch privat Zeit verbringt – beim Kaffee, beim Einkaufen oder bei gemeinsamen Ausflügen. „Unser nächstes Projekt ist: Wir gehen Tanzen,“ erzählt sie mit Begeisterung.

Vovsik schätzt die wertschätzende Atmosphäre und die Unterstützung, die sie von den ARCUS-Mitarbeitenden erfährt: „Die Zusammenarbeit gestaltet sich sehr erfreulich. Der Umgang mit mir ist sehr wertschätzend, und die Arbeit des Teams mit den Bewohnerinnen und Bewohnern erlebe ich als empathisch und engagiert.“

Dieses Umfeld gibt ihr die Freiheit, ihre Zeit und Energie optimal für die Bewohnerinnen und Bewohner einzusetzen.

In ihrer Freiwilligenarbeit geht es Vovsik vor allem darum, ihren biblischen Auftrag der Nächstenliebe zu leben. „Es macht mich zufrieden und glücklich, wenn ich jemandem helfen oder eine Freude machen kann,“ sagt sie. Die Beziehungen, die sie aufbaut, geben ihr viel zurück. Besonders die Nähe und das Vertrauen, die durch ihre regelmäßigen Besuche entstehen.

Für Menschen, die sich für ein Ehrenamt interessieren, hat Gertrude Vovsik klare Worte der Ermutigung: „Es gibt so viele Möglichkeiten, sich mit den eigenen Talenten einzubringen. Die Arbeit ist sinnstiftend und erfüllend – und man wird dankbarer für das eigene Leben.“

ARCUS bietet vielfältige Möglichkeiten für freiwilliges Engagement, und neue ehrenamtliche Mitarbeitende sind jederzeit herzlich willkommen. Freiwillige Mitarbeit im sozialen Bereich gibt nicht nur den Hilfesuchenden, sondern auch den Helfenden eine tiefe Bereicherung.

KONTAKT FREIWILLIGE MITARBEIT

ARCUS Sozialnetzwerk

Frau Gerlinde Arnreiter

gerlinde.arnreiter@arcus-sozial.at

07283/8531-124

www.arcus-sozial.at/mit Helfen

franz
gugler

IHR PERSÖNLICHER
HAUSMEISTER



www.hausmeister-gugler.at

+43 676 520 22 04

info@hausmeister-gugler.at

4201 Gramastetten

Adventkranz Weihe

*Samstag, 30. November / 17 Uhr
in der Pfarrkirche*

Mit der Adventskranzweihe starten wir in einen stimmungsvollen Advent. Musikalische Begleitung der Weihe durch das Chorogram.

*Adventskranzweihe in Neußerling:
Sonntag, 01. Dezember / 08:30 Uhr*



Roraten – Lichtvoller Advent

*Dienstag, 17. Dezember / 07:00 Uhr
Samstag, 21. Dezember / 07:00 Uhr*

Vor Sonnenaufgang laden wir dich zur Roratenmesse ein. Die Gottesdienste werden bei Kerzenlicht gefeiert (bitte Laterne od. Kerze mitnehmen) und sind Symbol für das Warten auf das Licht, auf Christus. Als Abschluss gibt es ein einfaches gemeinsames Frühstück im Pfarrheim.

Mitmach- Krippe

*ab Samstag, 30. November
Missionskapelle bei der Pfarrkirche*

In der Missionskapelle wird die Krippe wieder festlich geschmückt. Wir laden dich ein, diese mitzugestalten, indem du weihnachtliche Figuren, Geschichten oder Gegenstände mitbringst und dort hinstellst, wo wir den Platz vorbereitet haben.



Herbergssuche zur Bergkirche

*Freitag, 13. Dezember / 17:30 Uhr
Treffpunkt Hofer - Tankstelle*

In Anlehnung an die Herbergssuche wandern wir gemeinsam mit der eigenen Laterne zur Bergkirche. Nach einer besinnlichen Andacht bleibt noch Zeit, bei mitgebrachten Keksen & Getränken, den Abend ausklingen zu lassen.



Der Nikolaus kommt zu dir

*Nikolaus-Hausbesuche
am 5. & 6. Dezember möglich*

Details & Terminvereinbarung
unter nikolaus-gramastetten@gmx.at



Kasperltheater mit Nikolausfeier

*Donnerstag, 05. Dezember / 15:30 Uhr
Pfarrheim Gramastetten / Eintritt € 8,-*

Danach besucht uns der Nikolaus.
Anmeldung & Kontakt:
fbz.gramastetten@ooe.familienbund.at



Treffpunkt Kircha

*Samstag, 07. Dezember / 19 Uhr
in der Pfarrkirche*

Musikalisch gestaltet vom Kinderchor Neußerling. Anschließend besucht uns der Nikolaus.



**Die Organisatoren der Pfarre Gramastetten
freuen sich auf dich und deine Familie!**

Advent in unserer Pfarre



Beicht Gelegenheit

Samstag, 21. Dezember
Pfarrkirche Gramastetten

Ab 18 Uhr und nach der Abendmesse laden wir dich herzlich zur Aussprache und Beichte ein.

Weihnachts- kino für Kinder

Samstag, 21. Dezember / 16 Uhr
Pfarrheim Gramastetten

Komm mit Decke, Polster und Lieblingsgetränk zum Weihnachtskino – wir machen aus dem Pfarrheim einen gemütlichen Kinosaal!

Anmeldung bis 20.12.
Infos auf der Pfarrhomepage



Feier der heiligen Nacht

16:00 Uhr *Kindermette in Gramastetten & Neußerling*
21:00 Uhr *Christmette in Neußerling & Geng*
22:30 Uhr *Christmette in Gramastetten & Eidenberg*

„Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter
geboren; er ist der Messias, der Herr.“

Lk 2,10-11

Wir freuen uns auf die Christmette und laden dich herzlich ein, die Geburt Jesu Christi gemeinsam mit uns zu feiern!

Adventfeier der kfb

Sonntag, 15. Dezember / 15 Uhr
Pfarrhof Gramastetten

Die kfb Gramastetten lädt alle sehr herzlich zur besinnlichen Adventfeier im Hof des Pfarrhofes Gramastetten ein.

Sternsinger kommen

ab 27. Dezember
www.dioezese-linz.at/gramastetten

Die Sternsinger ziehen wieder durch die Gemeinde. Wir freuen uns auf deinen Besuch an den verschiedenen Stationen. Infos findest du auf der Pfarrhomepage.



WEIHNACHTEN KLOPFT AN DIE TÜR

– bist du bereit zu öffnen?

Gedanken von Katharina Dessl



Foto: anita-jankovic-FyuHfRmdYlqI-unsplash

Die Vorweihnachtszeit bringt in vielerlei Hinsicht Wärme und Licht in unsere dunklen Wintertage: Lichterketten in den Fenstern, duftende Kekse und fröhliche Lieder. Die Zeit wird gefüllt mit Weihnachtsmärkten, Familientreffen und glitzernden Dekorationen. Für viele ist es die schönste Zeit des Jahres – ein Fest der Freude, der Verbundenheit und der Dankbarkeit. Doch nicht jeder fühlt sich im Dezember vom Zauber des Festes ergriffen. Für manche Menschen ist die Weihnachtszeit eine schmerzhaft Erinnerung an das, was fehlt.

Es sind die Menschen, die jemanden verloren haben, die vielleicht zum ersten Mal Weihnachten ohne einen geliebten Menschen verbringen. Es sind diejenigen, die gerade eine Trennung hinter sich haben und sich plötzlich in einem leeren Zuhause wiederfinden. Menschen, deren Weihnachten durch eine tiefgehende Veränderung wie Krankheit, eine Diagnose oder einen anderen Schicksalsschlag plötzlich ganz anders ist als bisher. Es sind die, die einsam sind, deren Kinder oder Familie weit entfernt wohnen oder die gar niemanden mehr haben, der an ihre Tür klopft.

In dieser Zeit, in der so viel von Frieden, Freude und Familie gesprochen wird, lohnt es sich, einmal kurz innezuhalten

und sich zu fragen: „Weiß ich eigentlich, wie es meinem Nachbarn, meiner Kollegin, oder dem älteren Herrn nebenan geht?“ Oft sind es die stillen Gesichter hinter verschlossenen Türen, die im Lärm des Weihnachtszaubers übersehen werden.

Die Weihnachtszeit bietet uns eine Gelegenheit, achtsam auf unsere Gemeinschaft, auf unser Miteinander, auf unsere Nachbarschaft zu schauen. Vielleicht ist es nur eine kleine Geste – eine Karte, ein aufrichtiges WhatsApp, ein paar selbstgebackene Kekse oder eine kurze Unterhaltung an der Haustür. Manchmal bedeutet es auch, einfach zuzuhören oder anzubieten, zusammen einen Kaffee zu trinken. Jede Geste kann ein Zeichen sein, das signalisiert: Du bist nicht allein.

Und hab keine Angst davor, den ersten Schritt zu tun. Wenn deine Aufmerksamkeit nicht gewünscht ist, wird es dir die Person signalisieren. Nimm es nicht persönlich und versuche es bei Gelegenheit ein weiteres Mal.

Nachbarschaftshilfe muss nicht groß sein, um einen großen Unterschied zu machen. Besonders in der Adventszeit kann eine freundliche Aufmerksamkeit ein kleines Funkeln im Alltag eines anderen sein. Weihnachten klopft an unsere

Tür, und wir haben die Möglichkeit, auch an die Türen anderer zu klopfen und das Gefühl der Gemeinschaft zu teilen.

In dieser Zeit, in der Nähe und Zusammenhalt so sehr betont werden, können wir selbst ein Stück Weihnachten werden – indem wir einfach ein offenes Herz für die haben, die den Zauber des Festes gerade am meisten brauchen.

Vielleicht ist jetzt die Gelegenheit, neue Rituale und Bräuche zu entdecken. Ein schönes Beispiel möchte ich mit euch teilen. Es stammt aus der Familie Bonhoeffer. Ein bedeutendes Ritual. Die Lücke, die durch den Verlust entsteht, wird sichtbar im geschmückten Weihnachtsbaum.

Was im Inneren schmerzt, zeigt sich nach außen. Der Zweig am Grab symbolisiert die Verbindung zum Verstorbenen und drückt aus: Du bleibst ein Teil von uns, auch wenn du eine Lücke hinterlassen hast. Wir lieben dich.

BONHOEFFER – RITUAL Sabine Leibholz-Bonhoeffer

beschreibt: „Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Unser Bruder Walter fehlt. Er, der zweitälteste Sohn meiner Eltern, ist am 28. April 1918 als achtzehnjähriger Fahnenjunker im Westen gefallen. Eine schreckliche Lücke ist nun da, und sie bleibt offen. An diesem Weihnachtstag sagt unsere Mutter: ‚Wir wollen nachher hinübergehen.‘ Das Hinübergehen heißt, wir gehen alle auf den Friedhof. Mama und Papa sind vorher noch einmal ins Weihnachtszimmer gegangen und haben einen Tannenzweig vom Baum geschnitten mit einem Licht und Lametta und nehmen diesen Weihnachtszweig für das Grab von Walter mit. Auch in den folgenden Jahren ist es zu Weihnachten bei diesem Friedhofsgang geblieben.“



Designed by Freepik

KLANG UND LEIDENSCHAFT

Ein musikalischer Gruß zum Nachspielen

Bastler Boarisch

Musik: Klaus Karl (komponiert 2007)

Satz für Akkordeon: Arnold Letschnik

1.

9

17

21

D.C. al Coda

25

Die mittlere Stimme erst bei der Wiederholung spielen!

31

37

1. 2. D.C. al Coda

Fine

EINLADUNG KONZERT 2024

MUSIKVEREIN GRAMASTETTEN

VON ANTON BRUCKNER BIS JAZZ

07 Dez

KONZERT

MUSIKVEREIN GRAMASTETTEN

GRAMAPHON | 20:00 UHR

Am 7. Dezember 2024 findet das dies-jährige Konzert vom Musikverein Gramastetten im Gramaphon statt.

Wie der Name „Von Anton Bruckner bis Jazz“ schon sagt steht ein sehr abwechslungsreicher Ablauf am Programm. Unter der musikalischen Leitung von Kapellmeister Max Reisinger wird somit für jede Besucherin und jeden Besucher etwas dabei sein. Konzertbeginn ist um 20:00 Uhr.

Der MV Gramastetten lädt herzlich zu diesem musikalischen Abend ein und freut sich auf zahlreiche Gäste!



Huemer

...macht was aus Holz



Stiegenbau – Möbel – Türen

4201 Gramastetten Linzer Straße 14
Tel: 07239 / 8161 Mobil: 0664 / 91 232 81

office@huemer-tischlerei.at

www.huemer-tischlerei.at

KINDERFASCHING

Gramophon | Dienstag, 4. März 2025 | ab 15:00 Uhr



Wo flüstert der Pirat dem kleinen Tiger spannende Geheimnisse ins Ohr? Und wo hüpfen Superhelden und Prinzessinnen um die Wette? **Beim Kinderfasching in Gramastetten!**

Foto: ÖVP Gramastetten – Harald Kogler

Am **Faschingsdienstag, den 4. März 2025, ab 15 Uhr** verwandelt sich das Gramophon in ein kunterbuntes Faschingsparadies. Freut euch auf eine Hüpfburg, lustige Spiele, fantastische Luftballontiere und Popcorn.

Egal ob kleine Prinzessin, tapferer Ritter, mutiger Pirat oder quirliger Clown – verkleidet euch nach Lust und Laune und lasst uns gemeinsam feiern! Für gute Laune, Leckereien und ein fröhliches Miteinander wird gesorgt!



VORTRAG

Hormone, Mikronährstoffe und Better Aging ...
Was soll FRAU darüber wissen?

KOSTENLOSER VORTRAG MIT

- Dr. Gudrun Böhm
Fachärztin für Gynäkologie, Ordination am Pöstlingberg
- Susanne Jarolim
Diplom-Lebensberaterin

12. Februar 2025

19:00 Uhr

Gesundheitszentrum
am Pöstlingberg

VA: Gesunde Gemeinde Gramastetten

ANMELDUNG

Ulrike Hofinger
ulrike.hofinger@aon.at
0699 10559550

**Spenglerei
Dachdeckerei**

DACH + WAND

Kiesenhofer u. Grilberger Ges.m.b.H.

**Tel.: 07239 / 71 31
Edlau 46 - 4291 Lasberg
Gewerbepark 1 - 4201 Gramastetten**

www.dach-wand.at

Cafe Restaurant	Mensch zw. 20 u. 30 J. musik. Bühnenwerk	antikes Zupf-instrument, Leier		17. Buchstabe des griech. Alphabets	Stadt am Südrand dt. Komponist, † 1982	Wintersport-fahrzeug	zehn (eng-lisch)		Körperteil der zweite Vokal	drei (span.)	Geliebte des Zeus Nachrichtenagentur			chem. Element, Halogen
Rohling, Raufbold		1		Schauspielerin Maria										starrköpfig, hartnäckig
			Halbwüchsiger (englisch)	Weis-sagung Augen-deckel			4		Journalistin (Antonia) fertig gekocht				11	
ärmel-loser Umhang geistig				Ver-siche-rungen	alles in allem					8				
		Zeile eines Gedichtes	Währungs-fonds (Abk.) vergleichs-weise		Schimpf-wort		Kauf-haus	Assistent (Abk.) ich (latein.)			Ehren-bürger	Schwur vor Gericht		
Gebirgs-mulde chem. Z. f. Phosphor	ital. Kom-ponist † Sternwar-tehaus in Wien				Kontroll-turm des Flug-hafens					aus Zorn laut und schrill schimpfen	durch (lat.)			
großer Mensch, Riese				Chemiker † (Justus von) Sport-begriff					10	Ziffer, einstellige Zahl letzter Rest			5	Straße, die v. Bäumen begrenzt wird
	9	Zugmaschi-ne (Kzw.) Stadtteil v. London			Gattung der Birken-gewächse	Neun-Ton-Intervall US-Staat					Gebirge auf Kreta			
eh. Luft-druckmaß Hauptstadt d. Bahamas				erzählende Dichtkunst Region in Kamerun				Haus-halts-plan		15		eng-lisch: eins		
fern-östliche Sportart	amerikan. Nachrich-tenbüro (Abk.)	Fisch-marder chem. Z. für Chrom		7	alter Schlagler chem. Z. f. Aluminium				2	Hauptschul-oberlehrer Film von Spielberg				12
				Mensch osteuro-päischer Völker		3		englischer Autor † („Der dritte Mann“)						
Intern. DJ								Eingang, Vor-zimmer						2458360

Lösungswort bis 15.12.2024 per Mail an immanuel.wilk@ig-em.com senden.

GEWINNE EINEN SILBERNEN PHILHARMONIKER!



Schlauspapieren statt Bausparen: Endlich richtig sparen mit GOLD!

interGOLD®
Echte Werte schaffen.

€770
IN GOLD
2024

€100
(2002)

€52
IN EURO
2024

FLEXIBLES GOLDSAPREN FÜR JEDERMANN:

- Bereits ab € 50,- monatlich!
- Keine Bindung und jederzeit verfügbar!
- Barren oder Münzen mit LBMA Zertifikat!



IMANUEL WILK
Fazenstr. 4
4201 Gramastetten
office@wilkpedia.at
+43 676 3 666 999

intergold.at

ENTWICKLUNG
GOLD & GELDWERT
SEIT 2002

© interGOLD Edelmetalle GmbH, Adobe Stock, Münze Österreich

LESUNG MIT MARIA HOFSTÄTTER

Weilling Land und Leute – Ein Bauernroman von Max Maetz
Gramophon Panoramasaal | Sa., 8. Februar 2025 | 20:00 Uhr



Am Samstag, 08. Februar, gastiert die aus Gramastetten stammende Schauspielerin Maria Hofstätter und das „Linzer Geiger“ Trio mit einer musikalischen Lesung im Panoramasaal des Gramophons.

1972 erschien der „Bauernroman. Weilling Land und Leute“, verfasst vom Linzer Schriftsteller Karl Wiesinger, geboren 1923 in Linz unter seinem Pseudonym „Max Maetz“.

Im Oberösterreich der 1970er Jahre gab es noch kein Kabelfernsehen. Die Menschen am Land saßen vor ihren Häusern und sprachen mit vorbeigehenden Nachbarn, erzählen sich gegenseitig Tratsch. Wer welchen Traktor gekauft hatte, wer mit dem Traktor wohin gefahren ist, wer unter den Traktor gekommen war.

Die spektakulärsten Live-Acts waren das Feuer-Schauen und das Unfall-Schauen. Gemeinsam fuhr man in den Nachbarort, wenn dort ein Bau-

ernhaus nach einem Blitzeinschlag niederbrannte und fuhr erst heim, wenn die Feuerwehr nur noch die letzten glühenden Balken zum Erlöschen brachte.

Im Roman von Max Maetz spazieren die Bauern während der Arbeit zum „blekboint“, einer unfallreichen abschüssigen, nach außen hängenden Autobahnkurve und warten auf den nächsten Unfall...

Da der Roman im „Brucknerland“ um St. Florian verortet ist, bestreitet man die musikalische Umrahmung in der historischen Besetzung der sogenannten „Linzer Geiger“ (zwei Violinen und Kontrabass) in der Anton Bruckner als zweiter Geiger zum Tanz aufgespielt hat. Einige dieser Ländler werden der Vergessenheit entrissen und an diesem Abend dargebracht. Das Spektrum der Musik erweitern vom Ensemble bearbeitete volksmusiknahe Sequenzen aus Anton Bruckners großen Werken.

VVK € 20,00 / AK € 24,00
Freie Platzwahl!

Vorverkaufskarten erhalten Sie bei

- Kulturforum Gramastetten (0680/2078645)
- www.kulturforum-gramastetten.at
- den Vorverkaufsstellen von oeticket

VA: Kulturforum Gramastetten

GEWINNERINNEN

Silberner Philharmoniker



Claudia, Karli und Heidi

Zweiter Philharmoniker der letzten Ausgabe ging an Laila Haider. (kein Foto)

SANDKASTEN-FÜLLAKTION

Jetzt schon vormerken!



Am 4. April 2025 beliefern wir euch gerne wieder mit frischem Sand. Die Informationen dazu und wo du dich anmelden kannst, folgen in der ersten Ausgabe 2025.

MADLMAYR

Linzer Straße 38
4201 Gramastetten
www.mametall.at

SCHLOSSEREI
Vordächer

Gesellschaft.m.b.H

Tel. 07239/8110
office@mametall.at

Stahlstiegen
Nirostageländer





GARTNER



ÖFFNET DIE TÜREN

MIT VIELEN TOP-ANGEBOTEN

WIR HABEN ÜBER WEIHNACHTEN UND NEUJAHR UNSEREN SCHAURAUUM GEÖFFNET.

2024 FR 27.12. **2025** DO 02.01. **TÄGLICH VON**
MO 30.12. FR 03.01. **09-17 UHR**

TOP PRODUKTE IN HOLZ & METALL

- HAUSTÜREN - FENSTER - INNENTÜREN
- BÖDEN - MÖBEL - STRESSLESS
- TREPPEN - TERRASSEN - GELÄNDER
- ÜBERDACHUNGEN - SCHIEBEVERGLASUNGEN
- ZÄUNE / TORE - SONDERANFERTIGUNGEN



TOP-AKTIONEN



hochwertige
Haustüren ab
€ 2.490,-
(maßgefertigt)



pro m²
€ 39,90
Echtholzparkett
Eiche Astig



**GRATIS
DRÜCKER**
zur Auswahl
3 Modelle

www.gartnertueren.com



PERFEKT FÜR ALLE HÄUSLBAUER & RENOVIERER
Nikola-Tesla-Straße 8 | 4070 Eferding | 07272/69802



Hören bedeutet LEBENSQUALITÄT

**Wir verhelfen zu mehr Lebensqualität.
 Die neuesten Hörsysteme 4 Wochen
 Probe tragen - KOSTENLOS.**



Über 35 Jahre Erfahrung



Kostenlose Hörmessung



Ausführliche Beratung durch top
 ausgebildete HörgeräteakustikerInnen



Top Technologien & nahezu
 unsichtbare Modelle



Krankenkassen-Direktverrechnung



Hausbesuche, u.v.m.



JETZT Website
 besuchen und
 INFORMIEREN!

4020 Linz, Mozartstr. 7 • ATRIUM City-Center
4020 Linz, Am Bindermichl 56
4201 Gramastetten, Marktstr. 32

Tel. 05 0277
 faszination@waldstein.at
 faszination-hoeren.at



w a l d s t e i n

F a s z i n a t i o n H ö r e n