

St. Ulricher Gemeindefachrichten

Ausgabe 5 / Oktober 2020

Amtliches Mitteilungsblatt der Gemeinde St. Ulrich bei Steyr
An einen Haushalt zugestellt durch Post.at



- kurz & bündig - Seite 3
- Duale Zustellung - Seite 4
- Gesunde Gemeinde - Seite 8-9

Sanierung Hangerbrücke

Mit Ende Oktober ist die Sanierung der Brücke über dem Ramingbach abgeschlossen. Das Land Oberösterreich hat rund EUR 600.000,- in diese Verbindung im Bereich des Friedhofes Kleinraming über dem Ramingbach investiert. Damit wurde auch die Abbiegemöglichkeit in bzw. von der Ramingtaler Landesstraße wesentlich verbessert.

FF Ebersegg – Branddienstleistungsabzeichen in Bronze

21 KameradInnen der Feuerwehr Ebersegg haben das Branddienstleistungsabzeichen in Bronze abgelegt. Bei dieser Prüfung galt es die verschiedenen Löschangriffe zum Einsatz zu bringen, zusätzlich wurde das Wissen über das Fahrzeug und die Gerätschaften überprüft.

Ich bedanke mich für den Einsatz und die Bereitschaft zur Weiterbildung und gratuliere herzlich zur bestandenen Prüfung.



ORF - Bericht zum Thema „Littering“

Zahlreiche Reaktionen gab es auf den ORF-Bericht zum Thema „Littering“ - achtloses Wegwerfen von Abfall in die Landschaft - in unserer Gemeinde. Es haben sich Leute bei mir gemeldet und ihre Erfahrungen mitgeteilt. Ein

großes Dankeschön allen, die Abfälle entlang von Wegen und Straßen wegräumen und damit einen Beitrag leisten, dass unsere Umgebung sauber bleibt.

„Loderfire“ - Ennstaler Feuergarten

Herzlichen Glückwunsch an Heinz Hirtenlehner zur Eröffnung des „Ennstaler Feuergartens“ in der Eisenstraße 73. „Loderfire“ bietet alles rund um Feuerstellen im Garten, ich wünsche viel Erfolg am Standort.

Nachruf Elfriede Fletzberger



Frau Elfriede Fletzberger war aktives Mitglied im Pensionistenverband St. Ulrich.

Im September mussten wir uns von ihr verabschieden. Sie hat sich für die Menschen in unserer Gemeinde engagiert, dafür ein letztes herzliches Dankeschön.

Seniorentreff

Aufgrund der Situation mit Covid-19 haben wir beschlossen, den Seniorentreff heuer nicht abzuhalten. Es ist uns ein großes Anliegen für die Sicherheit unserer älteren Mitbürgerinnen und -bürger zu

sorgen. Wir hoffen im kommenden Jahr diese schöne Veranstaltung wieder organisieren zu können.

Herzlichst!



Annemarie Wolfsjäger
Bürgermeisterin

Kontakt der Bürgermeisterin:

Tel.: +43 7252 533 03-17 oder
+43 664 964 40 62

E-Mail: wolfsjaeger@st-ulrich.at

Sprechtage: Do, 17 Uhr – 18 Uhr

tel. Anmeldung im Sekretariat,
Fr. Altenburger
Tel. +43 7252 533 03-14

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber

Gemeinde St. Ulrich bei Steyr
Pfarrplatz 7, 4400 St. Ulrich b. Steyr
Tel. +43 7252 533 03
Fax. +43 7252 533 03-10
E-Mail: gemeinde@st-ulrich.at
Homepage: www.st-ulrich.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Bgm.ⁱⁿ Annemarie Wolfsjäger
E-Mail: wolfsjaeger@st-ulrich.at
Tel.: +43 7252 533 03-17

Redaktionsschluss:

30. November 2020

Berichte bitte per Mail an:
eckel@st-ulrich.at

Besuchen Sie uns auf Facebook:

<https://www.facebook.com/SanktUlrichbeiSteyr>

Parteiverkehr:

Montag:	08:00 - 12:00
Dienstag:	08:00 - 12:00 14:00 - 16:00
Mittwoch:	08:00 - 12:00
Donnerstag:	08:00 - 12:00 14:00 - 16:00
Freitag:	08:00 - 12:00

Personelles



Manuela Stubauer kam nach 6-jähriger Babypause ins Meldeamt/Bürgerservice zurück.

Neuaufgabe des Ortsplanes St. Ulrich



Diese Neugestaltung erfolgt durch den Verlag Schubert & Franzke in einer Auflagenhöhe von 5000 Stück. Der neue Ortsplan wird an alle Haushalte sowie NeubürgerInnen und Gäste verteilt werden.

Den in St. Ulrich ansässigen Gewerbetreibenden wird auch hier wieder die Möglichkeit geboten, mit einer Werbeanzeige in diesem Plan präsent zu sein.

Neben der Werbewirksamkeit bietet dieser Plan eine übersichtliche Information über alle wichtigen Einrichtungen in der Gemeinde St. Ulrich bei Steyr und stellt gleichzeitig einen willkommenen Wegweiser für BesucherInnen dar.

Gemeindekalender 2021

Ab Ende des Jahres können Sie sich den neuen St. Ulricher Gemeindekalender im Gemeindeamt/Bürgerservice abholen.

Aktuelle Volksbegehren:

Derzeit können für folgende beim BMI registrierte Volksbegehren Unterstützungserklärungen abgegeben werden:

- Notstandshilfe
- Stop der Prozesskostenexplosion
- Bedingungsloses Grundeinkommen umsetzen!
- Stoppt Leberdientier-Transportqual Recht auf Wohnen
- Kauf Regional
- Zivildienst-Volksbegehren
- Wiedergutmachung der COVID-19-Maßnahmen
- Black Voices

Österreichische Staatsbürgerinnen und Staatsbürger, die in der Wähler-evidenz einer österreichischen Gemeinde eingetragen sind (auch AuslandsösterreicherInnen können für die oben genannten Volksbegehren Unterstützungserklärungen abgeben. Dies ist in jeder österreichischen Gemeinde zu den Amtsstunden (Zeiten des Parteienverkehrs) oder online (mittels „Bürgerkartenumgebung“, insbesondere per „Handysignatur“) möglich.

Änderungen Abfuhrintervalle: Biomüll und Gelber Sack

Der Gemeinderat in seiner Sitzung am 24. September 2020 beschloss eine Verkürzung **des Abfuhrintervalles bei Biomüll auf 2 Wochen ab 2021.**

Kunststoffverpackungen werden ab **2021** generell 4-wöchig abgeholt.

Dh. folgende Änderungen ab 2021:

- 1100 L Container Wohnanlagen: 4 Wochen anstelle bisher 3 Wochen
- 1100 Liter Container Gewerbe: 4 Wochen anstelle bisher 6 Wochen
- Gelber Sack: 4 Wochen anstelle bisher 6 Wochen

kurz & bündig

Nächste Abfuhrtermine:

Restmüll:	05/06.11.2020
Biomüll:	10.11.2020
Gelber Sack:	28.10.2020 09.12.2020
Rote Tonne:	16.11.2020 (Zone1) 14.12.2020 (Zone2)

Sachkundenachweise

Termine:

07. November 2020
09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Vereinsheim ÖRV, Betriebspark 13, St. Ulrich bei Steyr
Anmeldung: Klaudia Beck, Tel.: +43 650 300 95 71
Kosten: 25,00 €

Bautage:

09.11.2020
21.12.2020

Termine nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung
Unterlagen sind mind. 14 Tage vor dem jeweiligen Termin einzureichen.

Hallenbad:

Unser Hallenbadsaison startet mit 02.11.2020.

Öffnungszeiten:

Freitag, jeweils von 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Schuleinschreibungen:

VS St. Ulrich bei Steyr
18.11.2020, 13:30- 15:00

VS Kleinraming

18.11.2020, 13:00 - 15:00
19.11.2020, 13:00 - 15:00

DUALE ZUSTELLUNG



Ein neues Service der Gemeinde St. Ulrich bei Steyr

Machen Sie mit uns einen großen Schritt in Richtung
Verwaltungsvereinfachung und Bürgerfreundlichkeit!

Diese Art der Zustellung erfolgt **vollkommen papierlos** durch das Versenden von E-Mails, ist aber so sicher wie ein geschriebener Brief und auch nur durch Sie abrufbar.

Um dieses Service nutzen zu können, benötigen wir nur Ihre E-Mail-Adresse.

Schicken Sie einfach ein kurzes Mail mit der Angabe Ihres Namens, der Adresse und die gewünschte E-Mail-Adresse an: muehlberger@st-ulrich.at

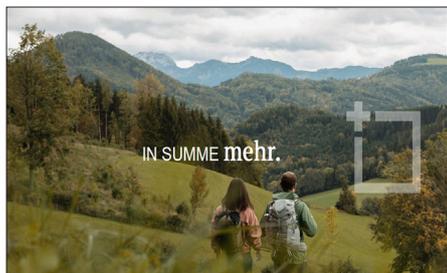
Tragen auch Sie ein Stück zur Umweltfreundlichkeit und Verwaltungsmodernisierung bei. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Ihre Vorteile:

- E-Mailverständigung, sobald elektronische Post für Sie bereit steht
- einfache Anmeldung, ohne Passwörterstellung
- keine zusätzlichen Kosten
- Ihre Post wird elektronisch archiviert und geht nicht verloren

Tourismusverband Steyr und die Nationalpark Region

Endlich ist sie da – unsere neue Homepage www.steyr-nationalpark.at!



copyright Stefan Mayerhofer

Hier finden Sie alle Angebote und Highlights aus den 18 Gemeinden unserer Tourismusregion und somit wertvolle Tipps für Ihren nächsten Ausflug in Steyr und der Nationalpark Region.

Unsere Facebook und Instagram Accounts @visitsteyrnationalpark sind erfolgreich gestartet.

Wir freuen uns über neue Follower und Likes.

Posten Sie Ihre Erlebnisse und besonderen Momente mit den Hashtags #visitsteyrnationalpark und #insummehier!

WIR SIND DABEI!



Über-drüber Flusspartie: Neue länderübergreifende Radroute

Ganz besonders lässt sich Radfahren mit dem Erleben der Flusslandschaft und historischer Städte verbinden, wie in unserer Region des Enns-Donau Winkels. Eine neue besonders reizvolle Radroute führt entlang dieser Flüsse auf beiden Seiten: Enns-Donau Radroute, die über-drüber Flusspartie.

Genussvoll pendeln wir entlang der Grenze zwischen Ober- und Niederösterreich. Mittelpunkt ist immer das Wasser, zunächst der unscheinbare Bach im Ramingtal, dann die ruhige und breite Enns bis zum Strom der mächtigen Donau.

Wir bewegen uns von den sanften Hügeln im Süden zu den flachen und weiten Kulturlandschaften im Norden, zwischen Birnbäumen und Vierkanthöfen dem Wasser entlang, wo an den Mündungen romantische Städte zum Kennenlernen einladen.



Die malerische Mostlandschaft entlang von Seen und Flüssen, idyllische Platzerl, viele Möglichkeiten zum Rasten und Übernachten machen den besonderen Reiz aus.

Auf hauptsächlich wenig befahrenen Nebenstraßen und Wegen können wir je nach Lust und Laune die Seiten wechseln. Zehn Brücken bieten ideale Gelegenheiten über den Fluss

nach drüben zu schauen. Die neue Radroute ist ca. 100 km lang und führt im Rundkurs von Kleinraming über Ramingdorf/Steyr entlang der Enns nach St. Pantaleon/Mauthausen, entlang der Donau nach Wallsee/Mitterkirchen und über Strengberg und Stadt Haag zurück.

Erleben Sie die unterschiedlichen Facetten der Flusslandschaft, das liebevolle Voralpenland am Bach und die malerische Kulisse des breiten Stromes, das Land der Mostbirnbäume und die Region der historischen Städte und Plätze.

Die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister freuen sich: „Unsere Enns-Donau Radroute bietet viele schöne Erlebnisse, vor allem lohnt es sich, die zahlreichen Angebote beiderseits der Flusslandschaften zu nutzen.“

Tipp: Eine kompakte Übersicht über die neue Radroute, die auch für Familien mit Kindern leicht zu bewältigen ist, bietet die neue Broschüre „Enns-Donau Radroute“ und „MostRadCard“. Beides gibt es ab Oktober

kostenlos bei den Gemeindeämtern und Tourismusbüros der Radroute.

Informationen & Rückfragen
Kleinregion Mostviertel Ursprung
Bürgermeister Karl Josef Stegh
4441 Behamberg
T +43 7252 310 00
gemeinde@behamberg.gv.at

DIE WICHTIGSTEN INFOS DEINER GEMEINDE

Rotes Kreuz: Pflegeteams sind bei den Menschen

Die Mobilen Pflegedienste des Roten Kreuzes stellen eine hochqualitative Versorgung pflegebedürftiger Menschen in der Region sicher. Damit wird ihnen der Verbleib in den eigenen vier Wänden ermöglicht, Angehörige erhalten eine wichtige Entlastung und die stationären Pflegeeinrichtungen werden entlastet. Im Zentrum stehen dabei die engagierten Mitarbeiter des Roten Kreuzes. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet Karin Diesenreither in der Mobilen

ein Klient die Selbstständigkeit wiedererlangt und damit die Betreuung erfolgreich abgeschlossen werden kann. Nicht zu vergessen, die Freude und Dankbarkeit der Klienten wenn man zur Tür herein kommt. Die Rotkreuz-MitarbeiterInnen sind für viele ältere Menschen ein wichtiger sozialer Kontakt. Lisa Mayr ist seit 15 Jahren beim Roten Kreuz aktiv, davon 10 Jahre beruflich in der Pflege. „Vor einigen Jahren musste ich eine ältere Dame bis zu drei Mal täglich betreuen. Die Verhältnisse auf dem Bauernhof waren sehr einfach und ich musste oft aus dem Wenigen

Aktuell sind 45 MitarbeiterInnen für das Rote Kreuz in den Pflegediensten tätig. „Wir suchen immer wieder gut ausgebildetes Personal in den Bereichen Heimhilfe, Fachsozialbetreuung und Diplomierte Pflegepersonen um unser Team zu erweitern“, wirbt Alexander Weintoegl. Er verantwortet als Pflegedienstleister für das Rote Kreuz im Bezirk den Bereich der Mobilen Pflege und Betreuung. „Das Rote Kreuz ist eine große und nette Familie, die hinter dir steht und großen Wert auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie legt“, sind sich Karin Diesenreither und Lisa Mayr einig.



Pflege und Betreuung der größten Hilfsorganisation des Landes. „Während meiner Ausbildung habe ich ein Praktikum im Bereich der Hauskrankenpflege absolviert und war sofort begeistert. Nach dem Ausbildungsende habe ich mich dann beim Roten Kreuz beworben“, so die 45-Jährige. Die Aufgaben sind abwechslungsreich und man arbeitet selbstständig und eigenverantwortlich. Im Zentrum steht dabei immer der persönliche Kontakt zu den Menschen. „Man baut durch die oft langjährigen Betreuung Beziehungen auf und so kann man auch gut auf persönliche Bedürfnisse der Klienten eingehen“, weiß Karin Diesenreither.

Freude und Dankbarkeit

Zu den schönsten Momenten der Arbeit zählen sicherlich jene, wenn

etwas machen. Aber die Dankbarkeit in den ausdrucksstarken Augen werde ich nie vergessen“, so die Mutter aus Pfarrkirchen.

Mehrwert durch Vielfalt

Das Rote Kreuz hat neben der Mobilen Pflege und Betreuung zahlreiche Angebote für ältere Menschen. Sei es Essen auf Rädern, Rufhilfe oder das Angebot der Tagesbetreuungseinrichtungen. Damit kann den Klienten ein umfassendes Angebot gemacht werden, um eine gute Betreuung zu Hause sicherzustellen. Die MitarbeiterInnen der Mobilen Pflegedienste sind hier wichtige Drehscheibe für die Vermittlung und Abstimmung der Angebote.

Arbeiten in der Rotkreuz-Gemeinschaft



BLUTSPENDEAKTION

ST. ULRICH

Montag, 7. Dezember 2020
15:30 - 20:30 Uhr

Volksschule Kleinraming

Am Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Christkindl aus dem Schuhschachtel

Die OÖ. Landlerhilfe lädt auch heuer wieder zu Beteiligung an der Aktion „Christkindl aus der Schuhschachtel ein. Die mit Süßigkeiten, Schul- und Spielsachen, Toilettartikel und Kleidung gefüllten Schachteln, wandern zu den bedürftigen Kindern in der Ukraine und in Rumänien.

Von 09. bis 27. November können die Packerl in Ihrer Schule, Kindergarten oder beim Gemeindeamt abgegeben werden.



Kindergarten St. Ulrich

Erfreulicherweise konnten wir dieses Jahr, aufgrund des großen Andrangs, im Kindergarten St. Ulrich eine Krabbelgruppe eröffnen. In dieser Gruppe werden unsere jüngsten Kinder, unter drei Jahren von Anja Reither und Bianca Mitterhauser mit viel Engagement betreut.



Durch diese Krabbelgruppe haben wir die Möglichkeit, den Alltag der jungen Kinder an ihre altersgemäßen und individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Wir freuen uns schon sehr auf die neuen Kinder und auf ein spannendes Jahr.



WE NEED YOU Jugendcoaching

- Schule vorbei und keinen Plan?
- Lehre abgebrochen und keine Idee, wie es weitergehen soll?
- Ist das Leben gerade schwierig?

Die richtige Ausbildung oder Lehrstelle zu finden, stellt junge Menschen oft vor große Herausforderungen.

„Was soll ich werden? Wo liegen meine Stärken und Talente? Kann ich mir Firmen auch mal ansehen und schnuppern?“ sind nur einige der Fragen, die Jugendliche und ihre Eltern nach der Schulzeit beschäftigen. Das Jugendcoaching der Sozialen Initiative unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 24 Jahren, um gemeinsam Perspektiven

LWBFS Kleinraming

2,5 Millionen Menschen täglich essen in Österreichs Kindergärten, Schulen, Mensen, Spitalsküchen, Kasernen, Seniorenheimen und wissen nicht, woher ihr Essen kommt.

Wir an der FS Kleinraming sind der Meinung, dass die Kennzeichnung der Herkunft unserer Lebensmittel wichtig ist. Wir bringen damit die Wertschätzung für unsere Landwirtschaft zum Ausdruck und wollen der Jugend den Zusammenhang zwischen regionalen Lebensmitteln, Arbeitsplätzen und Qualitätssicherheit vermitteln.

Gerade auch die letzten Monate haben uns vor Augen geführt, wie wichtig die Versorgung mit heimischen Lebensmitteln ist. Daher sind wir seit Schulanfang „Gut zu Wissen“ zertifiziert.

Schülerinnen und Schüler, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Gäste haben volle Transparenz am Speiseplan.

Alle in den Lehrküchen und in der Schulküche verarbeiteten Lebensmittel stammen von regionalen Anbietern und Landwirten aus der Umgebung und aus unserem Schulgarten. Die Kennzeichnung der Herkunft der Lebensmittel ist eine Initiative der Landwirtschaftskammer Österreich.

für ihre weitere berufliche Zukunft zu entwickeln. Manches Mal verhindern aber unterschiedliche Probleme die berufliche Orientierung. Auch dann ist das Jugendcoaching an der Seite der jungen Menschen.

Der Fokus der Beratung liegt dann auf der Stabilisierung der jeweiligen Lebenssituation - erst wenn die notwendige persönliche Basis geschaffen ist, können Schritte in Richtung Ausbildung oder passendes Projekt gesetzt werden.

Das Anliegen der Coaches ist es, individuelle und machbare Lösungen gemeinsam mit den Jugendlichen zu entwickeln und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Eine gute Vernetzung mit den Betrieben der Region, dem AMS,

Kürbis-Erdäpfel-Gratin



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g speckige Kartoffeln
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 125 ml Schlagobers
- 125 ml Milch
- 200 g Emmentaler oder Bergkäse, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter für Form

Zubereitung:

Erdäpfel schälen und in etwa 2 mm starke Scheiben schneiden. Kürbis gut waschen (Schale kann am Kürbis bleiben) und ebenfalls in 2 mm dicke Streifen schneiden. Milch und Schlagobers mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen, aufkochen. Erdäpfel und Kürbis in den Topf zugeben und kernig kochen, öfters umrühren. Masse in eine bebutterte Form geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° C etwa 30 Minuten backen.

aber auch mit Projekten und anderen Unterstützungssystemen gewährleistet, dass die Ziele der Jugendlichen erreicht werden.

Unsere Beratungen finden nach Terminvereinbarung in unserem Büro, Stadtplatz 31, Steyr, auf Wunsch auch bei den Jugendlichen zu Hause, oder einem anderen Ort statt

Terminvereinbarung unter:
Tel.: +43 676 841 314 634

Die Teilnahme am Jugendcoaching ist freiwillig und kostenlos.

Dieses Angebot wird unter Einbindung von Mitteln des Sozialministeriums finanziert.

Brennessel



Die Brennnessel ist nicht sehr beliebt in unseren Gärten, aber ein wahres Superfood. Die ganze Pflanze kann verwendet werden, und steht uns fast das ganze Jahr zur Verfügung. Ihre Eigenschaften sind blutbildend, stoffwechsellanregend, schleimlösend, wasser-treibend, stärkend, blutreinigend und cholesterinsenkend. Außerdem enthält die Pflanze Kieselsäure, Vitamin A und B, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium uvm. Darum sollte sie in keinem Kräutertee fehlen.

Am besten sammelt man die jungen Blätter mit Handschuhen und trocknet sie. Aus den frischen Blättern lässt sich ein wunderbares Pesto machen, oder klein geschnitten in einen Kräutertopfen, als Spinat, ins Kräutersalz oder aber als Chips, im Rohr gebacken, zum Knabbern. Die Samen der Brennnessel kannst du anstatt den importierten Chiasamen verwenden, ins Müsli, in den Salat oder aufs Butterbrot. Sie schmecken nussig und sind viel gesünder. Dazu ein super Tipp für Müsliliebhaber: Brennnesselsamen und Walnüsse (du kannst auch andere Nüsse oder Samen dazu nehmen) in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann in ein Schraubglas geben und mit Honig auffüllen. Schmeckt super lecker im Joghurt oder als Müslitopping.

Viel Spaß beim Sammeln

Deine Nicole



GRÜN.ZEUG

Nicole Käfer
Dipl. Kräuterpädagogin
kaeferniki@gmail.com
4523 Neuzug

Bewusstheit durch Bewegung

... mit der Feldenkrais® Methode

Über achtsame, sanfte, angeleitete Bewegungen erlangst du ein Bewusstsein über „was ist“ und bekommst Wahlmöglichkeiten „was noch sein kann“.

Allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. Viele kleine Bewegungen erreichen tiefe Muskelschichten, es kann eine Reorganisation der Muskelketten stattfinden und Verspannungen können sich auflösen.

Wann: jeweils Mittwoch
14-tägig ab 16.09.2020
20:00-21:00 Uhr

Wo: Voglhuberweg 1,
St. Ulrich

Gebühr: 12 € pro Einheit

Anmeldungen:

Frau Kristin Reich,
Tel.: +43 676 615 83 55
kristinreich@gmx.at



Eltern-Kind Turnen mit Michaela Kocher

Sa, 14.11.2020, 09:30 - 11:00 Uhr

Sa, 12.12.2020, 09:30 - 11:00 Uhr

Sa, 16.01.2021, 09:30 - 11:00 Uhr

Sa, 27.02.2021, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: VS Kleinraming
Turnsaal

Kosten: 4 € Termin/Fam.

Mit viel Spaß an der gemeinsamen Bewegung, Lauf- und Fangspiele, Turnen auf Geräten und viel Platz zum Toben.

Anmeldung:

Michaela Kocher
Tel.: +43 699 818 881 86

Klangyoga

Die Verbindung von Klang und Yoga verstärkt die Wirkung der Asanas, der Körperübungen im Yoga und bringt die Seele zum Schwingen. Körper, Geist und Seele werden durch wenige Klänge bereits tief berührt und können durch regelmäßige KlangYoga-Praxis wieder in Balance kommen. Wenn gewünscht, können die Klangschalen während der Yoga Übungen auf den Körper der Yogis aufgestellt werden



Wann: 10.11.2020 und 01.12.2020
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Klangbalance Karin,
Hoferweg 6
4400 St. Ulrich

Gebühr: 26,00 €

Anmeldungen:

Karin Asen
Tel.: +43 680 334 77 60
oder über die Homepage:
<https://www.klangbalance.at/>

Stammtisch für pflegende Angehörige

Jeden zweiten Donnerstag im Monat
jeweils 19:30 Uhr.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Theresia Burgstaller
(Tel. +43 680 235 71 43).

Erstbesucher des Stammtisches bitte bei Frau Burgstaller anmelden!

Besuchen Sie uns auch auf

Facebook

<https://m.facebook.com/Gesunde-Gemeinde-St-Ulrich-2138759489741317/?ref=bookmarks>



Seelennahrung Ernährungsspaziergang



Mit einem Lächeln im Gesicht und gutem Essen geht's gleich viel leichter. Wir lassen das schlechte Gewissen zu Hause und machen uns auf den Weg ins „Lebensmittelland“.

Welche Lebensmittel tun mir gut? Welche meide ich?

Welche verbiete ich mir?

Sich gut zu versorgen, ist nicht nur für meinen Körper sondern auch für meine Stimmung (Psyche) wichtig! In der Kleingruppe starten wir in den Wald. Schritt für Schritt werden wir das Gute in unseren Lebensmitteln wiederentdecken!

Wann: 18.11.2020, 17:00 Uhr

Wo: GH Schoiber

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung erforderlich:

Mag. Gudrun Bertignoll
Ernährungswissenschaftliche
Beratung
Tel.: +43 650 841 27 82
info@gudrun-bertignoll.at
www.gudrun-bertignoll.at

Wertvoll essen & leben – Ich in der (Corona) Krise

Wohin der Weg führt, ist manchmal ungewiss. Was macht diese Ungewissheit mit mir? Wie gehe ich damit um, wenn das Leben plötzlich nicht nach „meinem“ Plan läuft? Welche Gefühle entstehen? Überkommt mich ein Heißhunger? Eine Schwermut? Bin ich genervt, überfordert oder fühle ich mich „ausgeliefert“?

Woran kann ich (mich) festhalten? Wie kann ich meine Zuversicht stärken? Was trägt mich? Was nährt meinen Körper und meine Seele? In diesem Workshop ist Platz für Sie als Person. Als Person, die isst, lacht und weint.

Nicht der Weg entscheidet über mein Wohlbefinden sondern wie ich gehe.



Wann: 23.11.2020, 18:00 Uhr

Wo: Gemeindeamt St. Ulrich

Gebühr: 28,00 €

Anmeldung erforderlich:

Mag. Gudrun Bertignoll
Ernährungswissenschaftliche
Beratung
Tel.: +43 650 841 27 82
info@gudrun-bertignoll.at
www.gudrun-bertignoll.at

lebendig, g'sund und fit im Herbst

Gerade in dieser jetzigen Jahreszeit, wo auch die Tage immer kürzer werden, ist es umso wichtiger, auf ein starkes Immunsystem zu achten und sich bewusst kleine Auszeiten zu nehmen.

Mit welcher einfachen Methoden dir dies gelingt - lebendig, g'sund und fit im Herbst (und im Kopf) zu bleiben - gebe ich dir in meiner 3-teiligen Vortragsreihe mit.

Trink dich **LEBENDIG** am Mittwoch, den 11.11.2020, 18.00 Uhr
● Wasser und Chlorophyll – die positiven Auswirkungen auf deinen Körper spüren!

Iss dich **G'SUND** am Montag den 16.11.2020, um 18.00 Uhr
● Wie mit den „richtigen“ Nahrungsmitteln dein Immunsystem gestärkt und dein Gehirn dank „Brainfood“ gut versorgt wird!

Beweg dich **FIT** am Mittwoch, den 25.11.2020, um 18.00 Uhr
● Die Balance zwischen Bewegung und Ruhe finden inkl. einer kurzen Entspannungsmeditation!

Dauer: jeweils ca. 1,5 Stunden

Wo: Gemeindeamt St. Ulrich

Gebühr: 20 € pro Vortrag bzw. 55 € für die 3 teilige Vortragsreihe

Aufgrund der aktuellen Bestimmungen ist eine **Anmeldung erforderlich!**

Vegan Coach
Deine vegane Kochbegleitung

Verena Altenburger
Dipl. Vegan Ernährungstrainerin

Tel.: +43 650 515 10 87

Email: v.altenburger@gmx.net

AUF FRÜHLING 2021 VERSCHOBEN:

VORTRAG
Schneller - höher - weiter
Referent: Dr. Matthias Dorn

Kurzworkshop zum Thema
Psychische Gesundheit
Bleiben Sie gesund - Mir reicht's!
Referentinnen:
Mag. Sylvia Heller
Mag. Julia Wimmer-Elias

Lebens-, Sterbe- und
Trauerbegleitung - Vortrag

Fotoklub

Der Fotoklub St.Ulrich ist trotz der schwierigen Situation aktiv. Wir verlegen den Großteil unserer Zusammenkünfte in die Natur, treffen uns aber auch, unter Einhaltung sämtlicher Vorschriften, im Klub. Wir sind im Internet sehr aktiv und so gibt es jeden Monat ca 20 Bilder zu verschiedenen Themen.



Das alles ist natürlich auf unserer Homepage, www.fotoklub-ulrich.com, zu sehen. Wir sind auch auf Facebook unter der Adresse - www.facebook.com/fotoklubstulrich - zu finden, wo auch immer wieder neue Bilder zu betrachten sind. In diesem Sinne wünschen wir allen GemeindegängerInnen einen wunderschönen und vor allem gesunden Herbst.

Seniorenbund St. Ulrich

Am 2. September 2020 besuchten wir den Bio-, Obst- und Gemüsehof Wild-Obermayr in Niederneukirchen. Um dorthin zu gelangen trafen wir uns am Pfarrplatz um Fahrgemeinschaften zu bilden.



Nach einem Getränk im überdachten Hof und dem möglichen Einkauf im angeschlossenen Hofladen, führte uns der Chef des Hauses durch den Betrieb – sprich: die Felder. Dabei wurden uns interessante Einblicke

gewährt und so mancher – auch zu Hause anwendbarer - Tipp gegeben. Mit Biogemüse und neuem Wissen im Gepäck ging es weiter zum GH Mayr in Wolforn, um uns zu stärken und wo ein reger Austausch stattfand. Es war auf jeden Fall ein interessanter und geselliger Nachmittag.

Am 22. September 2020 war unsere 1. Busausfahrt (im Bus herrschte Maskenpflicht) mit 34 Teilnehmern. Sie führte uns nach Hinterstoder, wo wir als erstes das Alpineum besuchten und Informationen über das Stodertal erhielten. Nach einer Jause ging es weiter Richtung Schiederweiher, wo wir einige Stunden Zeit zum Wandern, Natur genießen und Einkehren hatten.



Viele von uns wählten den Rundwanderweg und hatten somit drei Fliegen auf einen Schlag (Schiederweiher, Einkehr in Polsterlucke und herrliche Natur). Durch wunderschöne Landschaft führte uns auch der Weg zum GH Zottensberg, wo wir bei gutem Essen und Musik unseren Ausflug noch gemütlich ausklingen ließen bevor es wieder heimwärts ging.

!!!! Seit September ist auch unsere

Seniorenbund Kleinraming

Unsere Fahrt nach Kärnten führte uns über die Nockalmstraße nach St. Urban. Von dort ausgehend unternahmen wir unsere Ausflüge, wir besichtigten Villach mit Stadtführung, fuhren mit der Gondel auf die Gerlitzten und machten eine Schiffsrundfahrt am Ossiachersee. Am Tag darauf stand Klagenfurt am Programm mit Landhaus- und Wappensaalbesichtigung. Am Nachmittag genossen wir die wunderbare Aussicht vom Pyra-

midenkogel. Weiters besichtigten wir die interessante Ausstellung im Benediktinerstift St. Paul. Bei der Rückreise ins Hotel machten wir einen Abstecher auf die Burg Hochosterwitz. Auf der Heimreise stand noch die Besichtigung der Köhlbreinsperre am Programm.



Bei idealem Wanderwetter im August machten sich 21 Seniorinnen und Senioren auf um in Kürnberg zu wandern. Unter der Leitung von Wanderführerin Anna Seirlehner wanderten wir über Kronsitz – Stelzer Graben – Grundner – Ortner wieder nach Kürnberg. Dabei konnten wir auch die wunderbare Fernsicht genießen. Nach ca. 2 Stunden Wandern schmeckte das Mittagessen im GH Somer ganz besonders.

Durch den Ausfall unseres im Mai geplanten Seniorennachmittags wurden die Geburtstagsjubilare der Monate Februar bis August zum Seniorennachmittag Ende August eingeladen. Umrahmt wurde diese Feier mit Gedichten und dem ersten Auftritt von unserer Flötengruppe.

Die Wallfahrt ging über die Autobahn nach Ybbs – Persenbeug – Emmersdorf – Maria Laach am Jauerling. In der Wallfahrtskirche feierten wir die Hl. Messe. Nach dem Mittagessen ging es nach Kirchberg an der Pielach zur Dirndlmanufaktur Fuxsteiner. Bei der Führung im Betrieb erfuhren wir vieles über den Wildstrauch "Dirndl" und die Verarbeitung der Frucht. Bei einer Verkostung konnten wir uns von der Qualität der aus dieser Frucht gewonnenen Produkte überzeugen. Gemütlicher Abschluss im GH Mitterböck in St. Michael am Bruckbach.

Bibliothek Kleinraming

Buchausstellung - heuer mit verlängerten Öffnungszeiten

Freitag 20.11.2020

Samstag 21.11.2020

Sonntag 22.11.2020



Das Team der Bibliothek Kleinraming freut sich, Sie auch heuer wieder zur Buchausstellung in Kleinraming einladen zu dürfen. Ein Buch begleitet durch den Advent, erzählt die Geschichte vom Nikolaus, liegt unter dem Christbaum. Besuchen Sie uns und wählen Sie aus unserem Angebot, lesen Sie Romane oder lassen Sie sich von Bilderbüchern verzaubern. Die Buchhandlung Ennsthaler präsentiert Bücher zum Advent, aktuelle Neuerscheinungen, Bilderbücher, Kinder- und Jugendbücher. Gerne bestellen wir jedes lieferbare Buch aus dem Onlineangebot

Die bestellten Bücher können ab Mittwoch 02.12.2020 während der Öffnungszeiten in der Bibliothek abgeholt werden.

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:30 - 10:30 Uhr

18:00 - 21:00 Uhr

Samstag: 19:00 - 20:30 Uhr

Sonntag: 10:00 - 11:30 Uhr

außer an Feiertagen

erster Freitag im Monat 9 -11 Uhr mit Kaffee und Kipferl



BIBLIOTHEK

Erlesen und erleben in Kleinraming

Dorferneuerungsverein

Wegen der aktuellen Lage rund um das Coronavirus, haben wir uns vom Dorferneuerungsverein dazu entschlossen, den für 2021 geplanten Faschingsumzug in Kleinraming abzusagen.

Wir hoffen, dass wir den Umzug im Jahr 2022 durchführen können.

Landjugend

Agrar- und Genussolympiade

Am Freitagabend, den 11. September 2020, fand in der landwirtschaftlichen Berufs- und Fachschule Kleinraming die Bezirks- Agrar- und Genussolympiade statt. Drei Teams mit jeweils zwei TeilnehmerInnen nahmen von unserer Ortsgruppe St. Ulrich-Kleinraming teil. Ganz besonders gratulieren wir Alexander Gasplmayr und Felix Stögbauer zum 3. Platz, den sie beim Bezirksentscheid erreichten. Durch ihre herausragende Leistung bei theoretischem und praktischem Wissen, wurden sie zum Landesentscheid am Sonntag, den 27. September 2020, in Burgkirchen eingeladen. Das kombinierte Wissen des BOKU-Studenten und des leidenschaftlichen Bauern schafft es unter die Top 10. Sie erreichten durch ihre gute Leistung den 9. Platz von 30 Teams bei der Landes- Agrarolympiade.

Gratulation, tolle Leistung Jungs!



Landjugend-Austausch

Aufgrund des überaus gelungenen Landjugend-Austausches letzten Jahres mit der Landjugend Wippstetten, veranstalteten wir dieses Jahr erneut einen Landjugend-Austausch. Dieses Jahr etwas regionaler mit der Landjugend Pfarrkirchen-Adlwang. Wir nutzen den schönen Sonntagnachmittag, am 20. September 2020, um

den Soccerpark in Goldberg unsicher zu machen. Die Teams wurden zusammengelost und gemeinsam wurden 18 Bahnen bewerkstelligt. Es war ein sehr lustiger Nachmittag und viele neue Freundschaften wurden geschlossen. Gerne treffen wir uns wieder mit der Landjugend Pfarrkirchen-Adlwang um weitere Aktivitäten miteinander zu unternehmen.



Herzlich Willkommen kleine Leonie!

Das lange Warten hat ein Ende. Am 29. September 2020 um 01:28 Uhr erblickte die kleine Leonie von den stolzen Eltern Martina Hiebaum und Christian Hiesmair das Licht der Welt. Wir gratulieren herzlich zur Ankunft eurer Kleinen und wünschen euch für eure Familie alles erdenklich Liebe und Gute! Wir freuen uns sehr mit euch!

Erntedank Kleinraming

Zum Dank der guten Ernte dieses Jahr wurde am 4. Oktober 2020, die Erntekrone in Kleinraming geweiht.



Um die Tradition zu bewahren, wird die Erntekrone gemeinsam mit möglichst vielen Händen von der Landjugend St. Ulrich Kleinraming gebunden und erneuert. „Die Erntezeit, sie kommt im nu, bringt Getreide, Korn und Obst dazu und eines noch, das geht nicht ohne: am Kirchenaltar die Erntekrone!“



Anna Gmainer
80 Jahre



Dr. Klaus Fanta
80 Jahre



Maria Breurather
85 Jahre



Anna Mitterhuber
85 Jahre



Franz Kleeberger
90 Jahre



Doris und Klaus Fanta
Goldene Hochzeit



Anna und Herwig Micko
Goldene Hochzeit

Weiters feierten:

- Margarete Hochstraßer 80 Jahre
- Gerda & Heinz Backfriedler
Goldene Hochzeit



Berta und Hermann Dutzler
Diamantene Hochzeit



Margareta und Engelbert Fischer
Diamantene Hochzeit

Herzlichen Glückwunsch



PHOTOVOLTAIK - Anlage E-MOBILITY - Ladestation



**Besonders attraktive
FÖRDERUNGEN !**

Jetzt informieren !

expert  **WILD**

Werkstraße 2, 4451 St. Ulrich bei Steyr • Tel.: 07252 487 59 • www.elektrotechnik-wild.at

Bezahlte Werbung