



GEMEINDENACHRICHTEN

Jänner 2021 / Nr. 1-2021

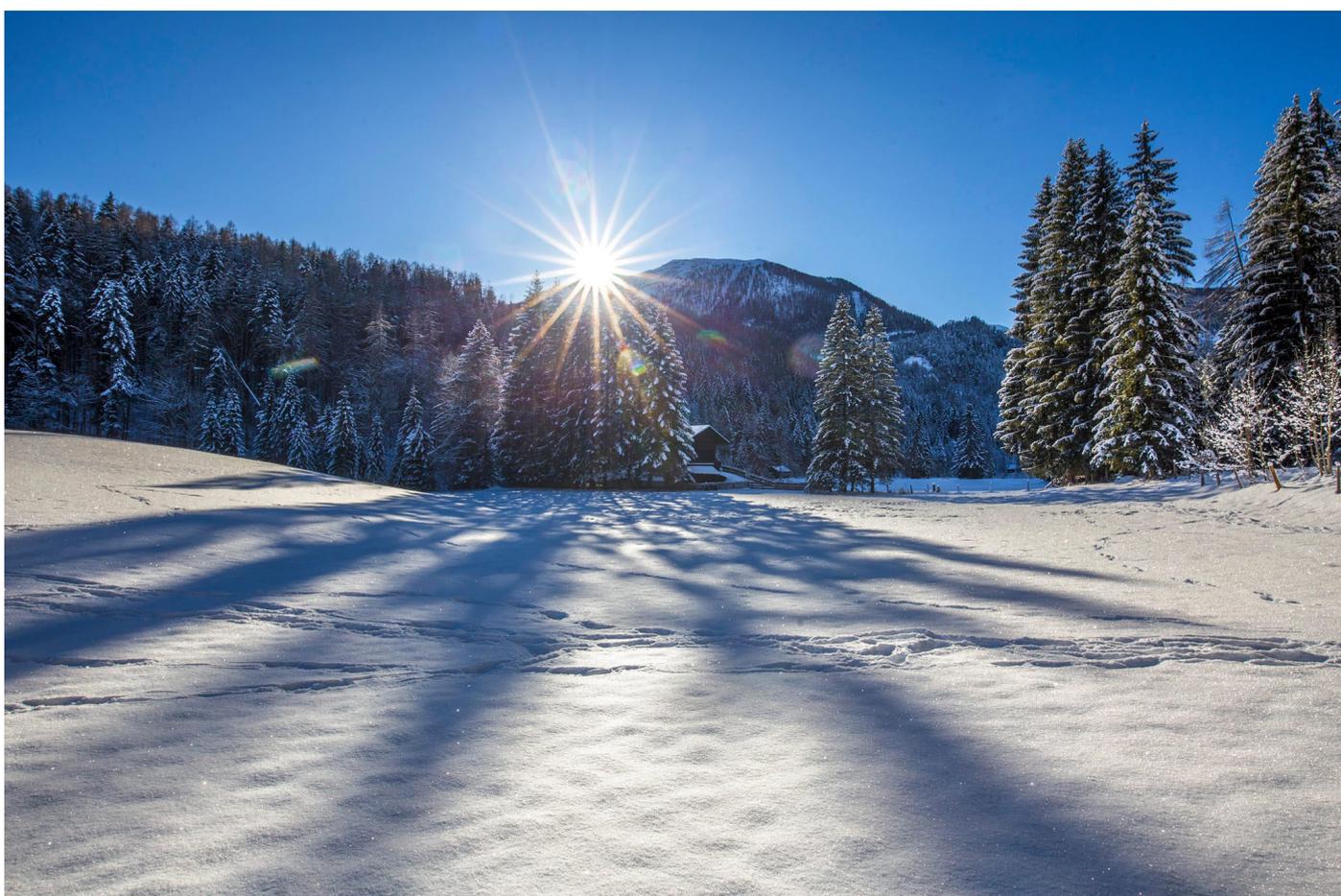


Foto: Bernhard Paschinger

**Haftungsfragen
im Winterdienst**

Seite 3

**Lichtraum von
Gemeindestraßen**

Seite 4

**Corona-Test &
Impfung**

Seite 12

Liebe Vorderstoderinnen und Vorderstoderer,

die derzeitige Situation rund um die Corona-Pandemie ist alles andere als einfach für uns alle. Die verordneten Einschränkungen und Maßnahmen betreffen unser Leben in sehr unterschiedlichem Ausmaß. Während manche davon relativ wenig berührt sind und nur in gewissen Bereichen das Leben „reduziert“ wird, kämpfen andere um ihren Arbeitsplatz oder die Existenz ihres Unternehmens.

Die Infektionszahlen sind auch nach den harten Lockdown-Maßnahmen zu hoch, um größere Lockerungsschritte verantworten zu können. Darum bin ich auch sehr skeptisch, dass sich die wirtschaftliche Situation in den nächsten Wochen grundlegend verbessern könnte. Mit dem Auftauchen der englischen Mutation B.1.1.7., die wesentlich ansteckender ist, werden sich die Zahlen wieder eher nach oben als nach unten bewegen.

Wir haben nur wenige Möglichkeiten, uns gegen die Pandemie zu stemmen:

1. Durch die Reduzierung der Kontakte, durch das Tragen von Masken (am Besten FFP2 oder höher), Abstand halten und Handhygiene.
2. Testen, testen, testen – vom 22. – 24. Jänner finden wieder die Gratistests im Kulturhaus Römerfeld in Windischgarsten statt und das ständige Testangebot im Bezirk wird weiter ausgebaut – das gibt uns die Chance, unerkannte Virenträger zu finden und Ansteckungsketten zu unterbrechen. Die Details finden Sie auf der Rückseite der Gemeindenachrichten.
3. Die Impfung ist da – in den Altersheimen werden bis Ende Jänner alle Bewohner und Mitarbeiter geimpft, sofern sie das wollen. Für über 80-Jährige aus Vorderstoder besteht die Impfmöglichkeit schon in wenigen Tagen

(die Betroffenen werden per Post gemeinsam mit Gemeindefacharzt Herrn Dr. Grassner und der Gemeinde Hinterstoder informiert). Bitte meldet Euch für die Impfung an.

Auch die Nächst-Älteren werden bald die Möglichkeit haben, sich impfen zu lassen und können sich auch schon vormerken lassen, genauso wie Risikopatienten und Menschen aus Risikogruppen.

Mögliche Nebenwirkungen der Corona-Impfung sind sehr klein und selten – im Falle einer Erkrankung sind die Risiken aber um ein Vielfaches höher. Die Entwicklung der Impfstoffe ist in sehr kurzer Zeit gelungen, weil viele Tausende Mediziner und Wissenschaftler intensiv daran gearbeitet haben und in den Jahrzehnten davor die Grundlagen geschaffen wurden. Zig-Tausende Freiwillige haben sich der Impfung unterzogen und die Gesundheitsbehörden haben die einzelnen Impfstoffe sehr genau geprüft.

Ich werde mich impfen lassen, wenn ich an der Reihe bin!

**Euer Bürgermeister
Gerhard Lindbichler**



**BILANZ
BUCHHALTUNG**

Frieda Stadtfeld - Vorderstoder

**0664 / 52 42 778
office@bibustadtfeld.at**

Buchhaltung - Jahresabschluss -
- Personalverrechnung -
- Fakturierung - Steuerberatung lt. BiBuG

HAFTUNGSFRAGEN IM WINTERDIENST

Winterdienst stellt den Straßen-erhalter nicht nur vor logistische Probleme, er ist auch häufig mit rechtlichen Fragen konfrontiert, die sich oftmals nicht immer ganz einfach lösen lassen.

Dadurch, dass keine Straße mit einer anderen völlig identisch ist, stellt die Rechtssprechung der Gerichte immer auf den Einzelfall ab. Dadurch kann aus dieser Rechtsprechung lediglich ein Leitfaden an Empfehlungen für den Winterdienst abgegeben werden („Der konkrete Umfang der zu treffenden Maßnahmen hängt immer von den Umständen des Einzelfalls ab“ = Spruchpraxis des OGH.).

Als Rechtsgrundlagen für die Straßenerhaltung sind sowohl das ABGB, die Straßengesetze der Länder und die Straßenverkehrsordnung heranzuziehen.

■ § 1319a ABGB regelt die Haftung des Straßenerhalters für den mangelhaften Zustand einer Straße, wobei die Haftung auf grobe Fahrlässigkeit beschränkt ist.

■ § 93 Straßenverkehrsordnung (Pflichten der Anrainer) verpflichtet jeden Liegenschaftseigentümer, dessen Grundstück an die Straße grenzt, den Gehsteig von 6:00 – 22:00 Uhr auf einer Breite von drei Meter geräumt zu halten. Befindet sich dort kein Gehsteig, ist auf einer Breite von einem Meter geräumt zu halten.

■ Die Straßengesetze der Länder verpflichten den Straßenerhalter, die Straße in einem Zustand zu erhalten, dass diese unter Bedachtnahme auf die Witterung und die Verkehrsverhältnisse gefahrlos zu benutzen ist.

Straßenerhalter haftet nur für grobe Fahrlässigkeit

Der Straßenerhalter haftet nach der zentralen Bestimmung des § 139a ABGB nur für grobe, nicht aber für leichte Fahrlässigkeit.

Aus dieser Bestimmung ist die Einsicht des Gesetzgebers zu entnehmen, dass der Straßenerhalter (nicht nur) bei winterlichen Verhältnissen nicht immer, sofort und überall aufgetretene Mängel beseitigen kann (angefangen von Reif, über Schnee- und Eisglätte bis hin zum umgestürzten Baum etc.). Das Verkehrsbedürfnis und die Zumutbarkeit des Erhaltungsumfanges hängt von

- der Art des Weges,
- dessen Widmung (öffentliche Straße – Interessentenstraße),
- der geografischen Lage und
- der Natur der Benützung ab.



Bauverhandlungstermine Frühjahr 2021:

- Donnerstag, 18. Februar 2021
- Donnerstag, 22. April 2021

Planunterlagen zur Vorprüfung bzw. zur Bauverhandlung (vereinfachtes Bauverfahren - mit Nachbarunterschriften) sind bis spätestens eine Woche vor den genannten Terminen am Gemeindeamt Vorderstoder abzugeben.

Planunterlagen zur Durchführung einer Bauverhandlung gemäß § 32 OÖ Bauordnung 1994 (ohne Nachbarunterschriften), sind mindestens 14 Tage vor den genannten Terminen am Gemeindeamt Vorderstoder abzugeben.

IMMOBILIENBÖRSE VORDERSTODER

1. Zu kaufen gesucht:

Baugrund, Wohnhaus oder Landwirtschaft.

Angebote unter der Tel.Nr.:
0660 460 95 19 erbeten

LICHTRAUM VON GEMEINDESTRASSEN

Oft ragen Äste von Sträuchern und Bäumen von Privatgrundstücken in den Lichtraum von Gemeindestraßen und Güterwegen. Um das nötige Lichtraumprofil zu wahren, sind überragende Teile der Äste zu entfernen.

Die Grundeigentümer werden hiermit aufgefordert Äste, Sträucher oder Hecken entlang eines Gehsteiges bis zur Grundgrenze auf einer Höhe von 2,50 m und entlang einer Straße 0,75 m vom Bankett entfernt und bis auf eine Höhe von 4,5 m zurückzuschneiden.

Laut StVO dürfen Äste von Bäumen, Sträuchern, Hecken und dergleichen nicht die Verkehrssicherheit beeinträchtigen beziehungsweise die freie Sicht behindern. Durch überhängende Äste kommt es bei der Benützung der Gehsteige und Straßen, z. B. beim Abholen der Mülltonnen, zu Behinderungen und fallweise Beschädigungen der Fahrzeuge.

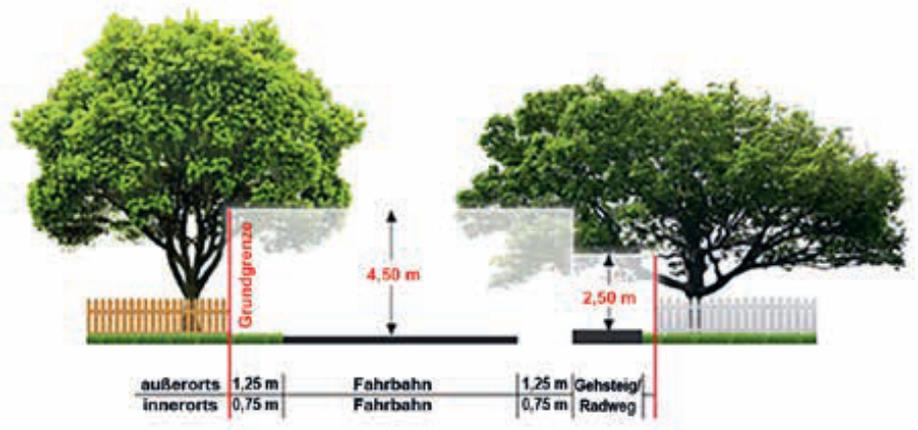
Für Schäden an den Fahrzeugen werden die Grundeigentümer verantwortlich gemacht.

Beachten Sie beim Rückschnitt, dass Pflanzen zum Licht immer rasch nachwachsen. Denken Sie an unsere Mitarbeiter und die Firmen, die sich bemühen, ihre Arbeit ordnungsgemäß zu erledigen bzw. zu Ihrer Zufriedenheit durchzuführen. Um einer Mithaftung bei Unfällen und Beschädigungen zu entgehen,

sind diese Maßnahmen des Rückschnittes unbedingt einzuhalten bzw. vom Grundeigentümer zu veranlassen.

Ein gefahrloses Benützen der Straßen, Wege und Gehsteige insbesondere der Zu- oder Ausfahrten sowie bei Kreuzungen hilft jedem.

In diesem Sinne bitten wir um Ihre Mithilfe, die Straßen und Gehwege in der Gemeinde sicher zu gestalten.



Öffnungszeiten Bergladen Vorderstoder

Montag, Donnerstag und Freitag:
08:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Samstag:
08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Bei Bedarf können sich kurzfristig die Öffnungszeiten ändern.



Du interessierst dich für eine gute und krisensichere Ausbildung?

Informiere dich über das vielfältige Bildungsangebot in den Abteilungen

- ART & DESIGN
- ELEKTRONIK – IT
- MASCHINENBAU – FAHRZEUGTECHNIK
- MECHATRONIK

www.htl-steyr.ac.at



www.instagram.com/htlsteyr

Melde dich und komm zu einem

Schnuppertag

Anmeldung für das Schuljahr 2021/22
bis Freitag, 05.03.2021

Schlüsselhofgasse 63, 4400 Steyr

07252/72914



Heizkostenzuschuss 2021

Das Amt der OÖ. Landesregierung gewährt auch dieses Jahr wieder sozial bedürftigen Personen einen einmaligen Heizkostenzuschuss **von € 152,00** für die Beheizung einer Wohnung (Haus) - gleichgültig mit welchem Energieträger. Voraussetzung ist der Hauptwohnsitz in Vorderstoder.

Soziale Bedürftigkeit liegt vor, wenn das durchschnittliche monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich im Haushalt/der Wohnung lebenden Personen die Summe folgende Netto-Einkommensgrenzen nicht übersteigt:

Alleinstehende:	€ 933,06
Ehepaare/Lebensgemeinschaft:	€ 1.500,00
für jedes minderjährige Kind mit Familienbeihilfe:	€ 240,00
für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt:	€ 520,00
für jede weitere erwachsene Person im Haushalt:	€ 350,00
Freibetrag Lehrlingsentschädigung:	€ 232,49

Ein Einkommensnachweis ist bei Antragstellung vorzulegen.

Ein Heizkostenzuschuss kann nur jenen Personen gewährt werden, die auch tatsächlich für Heizkosten aufzukommen haben. Demnach ist die Gewährung eines Heizkostenzuschusses an jene Personen ausgeschlossen, bei denen vertraglich sichergestellt ist, dass für ihre Heizkosten Dritte aufzukommen haben (z. B. im Rahmen eines Übergabevertrages). Im diesem Sinne gilt dasselbe für Personen, die ihren Brennstoff aus eigenen Energiequellen abdecken.

Bei der Antrag stellenden Person muss ein eigener Haushalt vorliegen. Ein solcher liegt bei einer Heimunterbringung jedenfalls nicht vor. Leben mehrere Personen in einem Haus, liegen getrennte Haushalte nur insoweit vor, als diese Personen in jeweils abgeschlossenen Wohneinheiten (Küche, Wohn/Schlafraum, Sanitäreinheit) leben.

An unterhaltsberechtigten Kindern mit eigener Wohnung kann kein Heizkostenzuschuss gewährt werden, da für deren Lebensunterhalt jene Person aufzukommen hat, die für den/die Unterhaltsberechtigten/sorgepflichtig ist.

Die Antragstellung ist bis 23. April 2021 am Gemeindeamt Vorderstoder möglich.

KINDERGARTEN



VORDERSTODER

Kindergarteneinschreibung bzw. Vormerkung für einen Krabbelstubenbesuch

Die Einschreibung für das Kindergarten- bzw. Krabbelstubenjahr 2021/22 findet

ab Montag, den 1. Februar 2021

im Kindergarten Vorderstoder statt.

Bitte vereinbaren Sie unter der Telefonnummer **0680/2353618** einen Termin mit der Kindergartenleitung.

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, und bringen Sie dabei folgende Dokumente mit:

- Geburtsurkunde des Kindes
- Impfzeugnisse des Kindes

Der **Kindergarten** ist für Kinder im Alter von 3 Jahren bis zur Erreichung des schulpflichtigen Alters zugänglich.

Beitragspflichtig sind nur jene Kinder, die den Kindergarten auch am Nachmittag besuchen.

In die **Krabbelstube** werden Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahren aufgenommen. Beitragspflichtig sind Kinder unter 30 Monaten.

Alle Beiträge richten sich nach dem **Familieneinkommen**.

Zur Berechnung nehmen Sie bitte schon zur Einschreibung Ihre aktuellen Jahreslohnzettel mit.

Bei Selbständigen, Gewerbetreibenden oder Einkünften aus Land- und Forstwirtschaft wird der Einkommensteuerbescheid bzw. die Berechnungsgrundlage der Sozialversicherungsbeiträge benötigt.

Terminänderungen vorbehalten, falls sich die Corona-Bestimmungen bis dahin wieder verschärfen. Ein Mund-Nasenschutz ist für die erwachsene Begleitperson verpflichtend zu tragen.

GELBER SACK

Leider funktioniert die Einhaltung der Abfuhrtermine immer noch nicht. Die letzte Abfuhr des Gelben Sackes war am 17.12.2020. Bereits in den darauf folgenden Tagen waren wieder Gelbe Säcke in den Sammelkisten.

Bei der Kontrollfahrt am 4. Jänner 2021 sammelte der Bauhof ca. 40 Gelbe Säcke ein. Diese Säcke müssen bis zur nächsten Abfuhr

am 29. Jänner 2021 im Bauhof zwischengelagert werden. Dies ist erstens ein unnötiger Arbeitsaufwand und zweitens mit Kosten verbunden.

Bitte bedenken sie, dass die Abfuhr des Orangen Sackes zweiwöchentlich ist und deshalb die Firma Kälhs mühselig die Orangen Säcke von den Gelben Säcken trennen muss.

In Zukunft werden daher stichprobenartig die Säcke geöffnet und dies auf Grund illegaler Müllablagerung zur Anzeige gebracht!



Ist eine Ablagerung des Gelben Sackes zum jeweiligen Abholtermin nicht möglich, so ist der Sack entweder bis zur nächsten Abfuhr bei sich zuhause aufzubewahren, oder die Plastikverpackungen sind im Altstoffsammelzentrum zu entsorgen.

ASZ Hinterstoder

Öffnungszeiten:

Montag 08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 13:00 - 18:00 Uhr
Samstag 08:00 - 12:00 Uhr

Kontakt:

Tel.: 0505 409 4573
hinterstoder@bav-kirchdorf.at
4573 Hinterstoder 4 b

ASZ Windischgarsten

Öffnungszeiten:

Montag 08.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 18.00 Uhr
Freitag 08.00 – 12.00 Uhr und
13.00 – 18.00 Uhr
Samstag 09.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Tel.: 0505 409 4580
windischgarsten@bav-kirchdorf.at
Bundesstraße 1
4580 Windischgarsten

Abfuhrtermine Gelber Sack 2021

Freitag, 29.01.2021
Freitag, 12.03.2021
Freitag, 23.04.2021
Samstag, 05.06.2021
Freitag, 16.07.2021
Freitag, 27.08.2021
Freitag, 08.10.2021
Freitag, 19.11.2021
Freitag, 31.12.2021



Winterliche Freizeitaktivitäten und Wildtiere Rücksichtsvoll durch die verschneite Natur

Die Natur und somit der Lebensraum unserer Wildtiere wird vom Menschen immer mehr genutzt. Gerade jetzt in Corona-Zeiten ist die Erholung in der Natur für uns Menschen zu einem noch wichtigeren Faktor geworden. Dadurch werden aber auch Ruhebereiche der Tiere immer kleiner, ohne dass dies den meisten Menschen bewusst ist. Vor allem im Winter, wenn Nahrung und Verstecke knapp werden, können Aktivitäten wie Schitourenlauf, Langlauf und Schneeschuhwandern diese Situation verschlechtern. Durch Rücksichtnahme, überlegtes Handeln und Bewusstseinsbildung können jedoch negative Auswirkungen auf Wildtiere und deren Lebensraum vermieden bzw. verringert werden.

Ruhe – das Um und Auf

Die Bereiche, wo Ruhe besonders wichtig ist, sind beispielsweise Fütterungen (für Rehe und Hirsche) und Gebiete, wo Tiere wie Hasen, Gämsen, Birk-, Auer- und Schneehühner sowie Rebhühner und Fasane ihre natürlichen Nahrungsquellen und „Wohnzimmer“, also die Rückzugsräume, aufsuchen. Gerade in den Wintermonaten ist es wichtig, dass die Tiere nicht gestört werden, um so ihre Energiereserven bestmöglich einsetzen zu können und dadurch negativer Einfluss auf den Wald vermieden wird.

Viele der heimischen Tiere sind „Energiesparer“. Sie drosseln ihre Körpertemperatur, ihren Herzschlag und ihre Atmung. Bei frostigen Verhältnissen kommt es durchaus vor, dass Rotwild, aber auch andere größere Wildarten täglich für einige Stunden in eine temporäre Kältestarre fallen, um den Energieverbrauch noch weiter zu reduzieren. Dazu Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner: „Ich habe schon oft beobachtet, dass Störungen von sich in einer solchen Starre befindlichen Wildtieren, zum Beispiel ein Tier mit Kalb, also ein weiblicher Hirsch mit ihrem Jungen, extrem belastend sind. Die Tiere flüchten noch halb klamm, weil die Beine energetisch aufwändig vermehrt durchblutet werden müssen. Auch wir Jäger berücksichtigen das bei der Ausübung unserer Aufgaben.“

Gefährlich für die Tiere wird es also dann, wenn sie hochschrecken und innerhalb weniger Sekunden ihren Stoffwechsel hochfahren müssen. Dies wirkt sich besonders negativ aus und kann im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Jede Flucht oder jedes aktive Verstecken greift die Energiereserven der Tiere an und steigert den Nahrungsbedarf.

Durch Wissen über, Verständnis für und Rücksichtnahme auf die Natur, die wir alle schätzen und nicht zuletzt für unser Wohlbefinden brauchen, können wir dazu beitragen, die Beunruhigung der Wildtiere in ihrem Lebensraum möglichst gering zu halten. Zahlreiche Beispiele zeigen, dass ein Konsens zwischen den Naturnutzern – und das sind wir alle – möglich ist und dadurch alle profitieren; Mensch und Wildtier.

Für ein naturverträgliches Miteinander Ihre OÖ Jägerschaft



OÖ. Landesjagdverband

Rückfragehinweis:

Mag. Christopher Böck

07224/20083 | 0699/12505895 |

ch.boeck@ooeljv.at

Auf der Flucht kommt es mitunter zu lebensbedrohlichen Erschöpfungszuständen bei den Wildtieren.

(Schi)Tourenplanung mit Rücksicht auf Wildtiere

- Bitte beachten Sie Markierungen und Hinweistafeln sowie Anweisungen der Jäger.
- Ruhezonen und Schutzgebiete respektieren, Winterfütterungen großräumig umgehen, Lärm vermeiden, markierte Wege nicht verlassen.
- Dem Wild nach Möglichkeit großräumig ausweichen. Wildtiere nur aus Distanz beobachten, nicht weiter nähern oder nachfahren/gehen.
- Eine Stunde vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang sollten der Wald und die darüber liegenden Freiflächen den Wildtieren gehören (wichtige Aktivitätszeiten – Nahrungsaufnahme).
- Benutzen Sie im Waldbereich für den Aufstieg als auch den Abstieg/die Abfahrt die Forststraße. Niemals durch Aufforstungen und Jungwuchsf Flächen auf- bzw. absteigen.
- An der Waldgrenze: Ausreichend Abstand zu Einzelbäumen oder Baumgruppen halten (Aufenthaltsbereich von Birkhühnern, Schneehasen usw.).
- Befahren Sie Hänge oberhalb der Waldgrenze nicht ganzflächig. Zwischen den Abfahrtsrouten müssen Ruhe- und Rückzugsgebiete für Wildtiere verbleiben.
- Hunde bitte an die Leine nehmen.



LANDJUGEND VORDERSTODER



DIE LANDJUGEND VORDERSTODER WÜNSCHT

ALLES GUTE IM JAHR 2021





Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Die eigene psychische Widerstandskraft stärken

Die Corona-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Für viele von uns ist diese Situation mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden, da auch Maßnahmen immer wieder neu angepasst werden müssen. Gerade jetzt ist es deshalb sehr wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und Ressourcen zu mobilisieren.

Tipps und Anregungen

- ☺ **Erinnern Sie sich bewusst an Ihre *eigenen Stärken*** und daran, wie Sie frühere Krisen und Herausforderungen bewältigt haben.
- ☺ Sorgen Sie für ***Sicherheit und Kontrolle***. Strukturieren Sie Ihren Alltag. Planen Sie beängstigende Situationen vorab und/oder holen Sie sich Unterstützung, wenn nötig. Routinen geben zusätzlich Sicherheit.
- ☺ ***Sorgen Sie für sich*** durch Entspannung und ausreichend Schlaf. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihrem sozialen Umfeld aus und lassen Sie Genuss, Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. So können Sie inneren Anspannungen vorbeugen.
- ☺ ***Alle Gefühle sind erlaubt!*** Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Sorgen Sie für Rückzugsmöglichkeiten und Abstand, sollten Konfliktherde entstehen.
- ☺ ***Soziale Verpflichtungen*** können überfordern. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sagen Sie ruhig auch einmal „nein“. Sprechen Sie konkret an, wenn Sie sich unwohl fühlen oder sorgen Sie, falls nötig, für zusätzliche Schutzmaßnahmen.
- ☺ Finden Sie einen ***gesunden Umgang mit (sozialen) Medien*** und versuchen Sie sich abzugrenzen. Seien Sie ruhig auch einmal offline.
- ☺ ***Auch Ihre Kinder können mit Unsicherheiten konfrontiert sein.*** Nehmen Sie diese ernst und schenken Sie Ihren Kindern die nötige Zuwendung. Rituale sorgen bei jüngeren Kindern für Stabilität. Jugendlichen brauchen den Austausch mit Freundinnen und Freunden. Wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, benötigt es vielleicht einen guten Kompromiss bezüglich der Nutzung von sozialen Medien.

Sorgen Sie für sich durch Entspannung und ausreichend Schlaf!

Es ist wichtig, sich zu fragen „Was kann ich konkret tun?“. Vielleicht ist es auch notwendig, dass Sie sich Unterstützung holen. Wenden Sie sich an Psychologinnen/Psychologen oder Ärztinnen/Ärzte - vor allem wenn Sie Panikattacken, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen haben. Sie werden damit nicht alleine gelassen!



Power-Smoothie

Zutaten: 4 Portionen

150 g Hokkaido-Kürbisfleisch
2 große Karotten
1/2 Birne
1/2 Apfel
Geriebene Zitronenschale
Etwas Honig zum Süßen

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen. Mit den anderen Zutaten fein pürieren.

TIPP Der Smoothie schmeckt lauwarm besonders gut.



Energy-Balls

Zutaten: ca. 15 Stück

200 g Trockenfrüchte (Feigen, Marillen, Pflaumen, Rosinen,...)
50 g Nüsse oder Samen
50 g Getreideflocken
Zum Wälzen nach Belieben:
Mohn, Leinsamen, Sesam, Kokosflocken, Kurkumapulver, Kakaopulver, rote Rübenpulver, grünes Teepulver, Vanille, Zimt, Kardamon, Chili zum Würzen
ev. 1 EL Honig

Zubereitung:

Trockenfrüchte und Getreideflocken einige Stunden in Wasser einweichen und mit den restlichen Zutaten im Mixglas pürieren. Kleine Kugeln formen, nach Belieben in verschiedenen Zutaten wälzen und im Kühlschrank kaltstellen, damit sie fest werden.

TIPP In einer luftdichten Dose sind die Energy-Balls 2 – 3 Wochen haltbar.

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



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



Erdäpfelsuppe mit Linsen

Zutaten: 4 Portionen

300 g Erdäpfel mehlig gewürfelt
50 g Zwiebel gehackt
2 EL Rapsöl
20 g Linsen getrocknet und gemahlen
250 ml Gemüsefond
250 ml Magermilch
25 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer
Lorbeer
Majoran
Kümmel
Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel in wenig Rapsöl glasig anlaufen lassen, Erdäpfel dazugeben (50 g Erdäpfelwürfel zur Seite geben und extra anbraten) und würzen. Mit Linsenmehl stauben und mit Gemüsefond und Milch auffüllen. Erdäpfel weich kochen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Sauerrahm vollenden.

TIPP Als Einlage passen gut gebratene Pilze oder Erdäpfelwürfel, Speckkrusteln oder ein Stück Räucherforelle gewürfelt dazu, die man kurz mitziehen lässt.

Durch die Kombination der verschiedenen Eiweißquellen von Erdäpfeln, Milch, Linsen und Fisch kann der Körper das enthaltene Eiweiß besser zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen verwenden (= höhere biologische Wertigkeit).



Roter Rüben-Aufstrich

Zutaten: 4 Portionen

250 g Magertopfen
1/2 Becher Joghurt
1 rote Rübe gekocht
1 Apfel säuerlich
Salz, Pfeffer
Kren frisch

Zubereitung:

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

Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken. Die wertvollen ätherischen Öle verflüchtigen sich aber rasch. Das beeinträchtigt Geschmack und Wirkung. Um die kulinarischen und medizinischen Vorteile optimal zu nutzen, sollte Kren möglichst frisch verwendet werden. Daher am besten nur den Teil der Wurzel, den man zu verbrauchen gedenkt waschen, schälen und reiben.

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



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



Liebe Vorderstoderinnen und Vorderstoderer!

Damit wir das Corona-Virus eindämmen können, brauchen wir EURE Hilfe. Erneut gibt es nun die Möglichkeit für einen kostenlosen Corona-Test. Wir bitten EUCH: Macht mit! Geht testen!

**Freitag, 22. Jänner bis Sonntag, 24. Jänner 2021
im Kulturhaus Römerfeld jeweils von 08:00 bis 19:00 Uhr**

Wie kann ich teilnehmen? Muss ich mich anmelden?

Eine Anmeldung hat vorrangig zu erfolgen (Terminreservierung bei ausgewählter Teststation). Bitte ausgedrucktes Personendatenblatt zur Teststation mitnehmen! Sie können aber auch die Anmeldung vor Ort durchführen. **Bitte E-card mitnehmen!**

Was passiert, wenn der Schnelltest positiv ist?

Man wird umgehend telefonisch informiert und es wird für denselben Tag ein zweiter Testtermin vereinbart. Bei einem positiven zweiten Test wird man von der Gesundheitsbehörde kontaktiert und erhält alle weiteren Informationen persönlich. Die Auswertung des PCR-Test dauert rund 24 Stunden. Sollte dieser zweite Test negativ ausfallen, wird ebenfalls sofort informiert.

Was passiert, wenn der Schnelltest negativ ist?

Bei einem negativen Schnelltest wird nicht mehr angerufen. Achtet aber bitte weiterhin auf die derzeit geltenden Grundregeln: Regelmäßig Hände waschen, Abstand halten und kein Händeschütteln, Mund-Nasen-Schutz tragen, Husten und Niesen in Papiertaschentuch oder Ellenbeuge, auf die aktuell geltenden Corona-Regeln achten.

Falls bei Ihnen Symptome auftreten, bitte unverzüglich mit 1450 oder mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und bis zur Abklärung zu Hause bleiben! WICHTIG: Eine vorgeschriebene Quarantäne durch die Gesundheitsbehörde ist ausnahmslos einzuhalten!

Wir suchen noch freiwillige MitarbeiterInnen für die Testungen!

Anmeldung bitte unter gemeinde@vorderstoder.ooe.gv.at oder Tel. Nr. 07564 82 55

COVID-19 IMPFUNG !

Mit der Covid-19-Impfung gibt es nun die Hoffnung auf ein Ende dieser Krise. Insbesondere unsere älteren MitbürgerInnen müssen besonders vom Corona-Virus geschützt werden. Es werden daher alle über 80-jährigen BürgerInnen unserer Gemeinde eingeladen, das Angebot zu nutzen, sich impfen zu lassen. Die Anmeldung zur Impfung ist telefonisch bei der Hotline 0732 7720 78700 oder online auf der Homepage des Landes OÖ ab Freitag, 15. Jänner 2021 möglich.

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Redaktion und Druck

Gemeinde Vorderstoder, 4574 Vorderstoder 66

Politischer Bezirk: Kirchdorf an der Krens

Tel.: +43(0) 7564 82 55, Fax: +43(0) 7564 82 55-20

gemeinde@vorderstoder.ooe.gv.at, www.vorderstoder.ooe.gv.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Freitag, 5. Februar 2021