







GEMEINDENA CHRICHT

St. Michael im Lungau







"Gesegnete Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2012"



wünschen
Bürgermeister Ing. Manfred Sampl,
die Gemeindevertretung und die
Bediensteten der Marktgemeinde!

Impressum: "Gemeindenachricht" Nr. 135 – Dezember 2011, Erscheinungsort und Verlagspostamt St. Michael i. Lg., Zulassungsnummer 313367895U, Medieninhaber, Hersteller und Herausgeber: Marktgemeinde 5582 St. Michael im Lungau, Marktplatz 1

An einen Haushalt – P.b.b.





Aus dem Inhalt

- > Vorwort des Bürgermeisters
- Christbaumspenden
- Ruhestände
- Steuern und Gebühren 2012
- > Friedenslicht
- Adventsingen MGV Oberweissburg
- Brandschutz in der Weihnachtszeit
- 🦴 Verordnung Feuerwerkskörper

- Recyclinghof Weihnachtsdienstzeiten
- Schneeräumung-Anrainerpflichten
- Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten
- Mutter-Elternberatungsstunde
- Selbsthilfegruppe Leben nach einem

 Herzinfarkt
- Müllabfuhrplan 2012 (zur Entnahme)

VORWORT DES BÜRGERMEISTERS

Liebe St. Michaelerinnen! Liebe St. Michaeler!

Das Jahr 2011 neigt sich mit Riesenschritten seinem Ende zu und üblicherweise werden im Advent neben stimmungsvollen Weihnachtsfeiern auch die Weichen für die Tätigkeit im kommenden Jahr gestellt. In den öffentlichen Institutionen drückt sich dieser Umstand im Beschluss eines Jahresvoranschlages zur finanziellen Absicherung von Projekten, Investitionen

aber auch der Finanzierung der laufenden Geschäfte einer Gemeinde aus. Für 2012 wurde wieder ein ausgeglichenes Budget erstellt, welches mit € 9.045.000,-- im ordentlichen Haushalt um ca. € 400.000,-- höher angesetzt ist als in den vergangenen zwölf Monaten.

Konnten die Aufwendungen für die Bereiche Verwaltung und öffentliche Infrastruktur

stabil gehalten werden, so steigen die Kosten für Sozialausgaben wesentlich an. Kinder- und Seniorenbetreuung muss uns aber als Gemeinde etwas Wert sein und ist investiertes gut Geld in unsere Gemeinschaft. Mit den Einnahmen aus dem Finanzausgleich (Aufteilung österreichischen Steuern auf Bund, Länder und Gemeinden) und höheren Einnahmen Betriebsansiedelungen durch Betriebsvergrößerungen ist der laufende Haushalt für die immer wiederkehrenden Ausgaben gesichert.

Der außerordentliche Haushalt umfasst alle Investitionen der Gemeinde und wurde mit € 1.686.000,-- um fast € 500.000,-- höher angesetzt als im laufenden Jahr. Daraus werden die Sanierung unserer Straßen und Brücken, die Verbesserung Parkplatzsituation im Marktbereich, Renovierung unserer ehrwürdigen Kirche in St. Martin, ein attraktiver Treffpunkt für unsere Kinder und Jugendlichen sowie die Verbesserung unserer touristischen Infrastruktur finanziert. Ab dem Frühjahr 2012 wird es auch möglich sein, den Grünschnitt (z.B. Gras nach Rasenmähen, Balkonblumen usw.) kostenlos über die Gemeinde zu entsorgen. Insgesamt wurde ein reichhaltiges Arbeitsprogramm für 2012 mit den Stimmen aller in der Gemeindestube vertretenen Parteien beschlossen.

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, das vergangene Jahr war geprägt von einer regen Bautätigkeit im ganzen Ort und den damit verbundenen zahlreichen Baustellen. Ich darf mich an dieser Stelle für das Verständnis und die Geduld bedanken, die ausnahmslos alle Anrainer gezeigt haben.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Baulärm, Staub oder Umwege über Monate hinweg in Kauf genommen werden. Allen Betroffenen ein herzliches Dankeschön für die Kooperationsbereitschaft!

Abschließend darf ich mich bei allen bedanken, die im letzten Jahr unsere Marktgemeinde so tatkräftig unterstützt haben und damit St. Michael lebenswert machen. Vergelt's Gott allen Vereinen und Gruppierungen, die durch ihre Veranstaltungen und Programme für einen und reichhaltigen abwechslungsreichen Jahreskreislauf sorgen. "Gemeinsam sind wir stark", lautet ein altes Sprichwort, welches noch immer Gültigkeit hat und hoffentlich auch durch das neue Jahr begleitet.

Für 2012 wünsche ich uns, nicht ins neue Jahr zu rutschen sondern mit festem Schritt und sicherem Tritt hineinzugehen und in die Zukunft zu schreiten, um sie gemeinsam zu gestalten – denn unsere Zukunft passiert nicht, sie wird von uns geschaffen. In diesem Sinne entbiete ich uns allen ein gesegnetes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2012!

Euer

Manfred Sampl



<u>CHRISTBAUMSPENDEN</u>



Foto: Gemeinde

Ein herzliches Dankeschön

Wie auch in den vergangenen Jahren schmücken wieder einige Christbäume die öffentlichen Plätze unserer Gemeinde. Es ist uns ein aufrichtiges Anliegen, uns für die Spende dieser Christbäume bei folgenden Persönlichkeiten zu bedanken:

Bäckerei Di Bora Marktstraße 69 Familie Peter Felber Höf 48

Weiters bedanken wir uns ganz herzlich für die Tannengraßspenden bei –

Familie Erich Löcker, St. Martiner-Straße 34 Familie Manfred Pichler, Ablanzergasse 3

RUHESTAND



Foto: Gemeinde

Frau Maria König ist seit mehr als 20 Jahren als Reinigungskraft in der Volksschule und im Kindergarten Oberweißburg sowie in den letzten Jahren auch als Aufsichtsperson für Fahrschüler eine verlässlich, engagiert und in hohem Maße selbstständig arbeitende Mitarbeiterin im Gemeindedienst und wird nun mit 1. Jänner 2012 in den wohlverdienten Ruhestand treten. Die Marktgemeinde St. Michael im Lungau bedankt sich bei Frau König aufrichtig und herzlich für die geleistete Arbeit und wünscht für den neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute – vor allem natürlich viel Gesundheit.

Entsprechend des einstimmigen Beschlusses der Gemeindevorstehung als zuständiges Gremium für Personalangelegenheiten wurde die Stelle von Frau Maria König an <u>Frau Liane König</u>, wohnhaft in St. Michael im Lungau, Oberweißburg 133, welche bisher bereits als Vertretungskraft tätig war, vergeben.

Wir wünschen unserer neuen Kollegin viel Engagement und Freude im beruflichen Wirken!

Ebenfalls mit 1. Jänner 2012 tritt <u>Herr Eduard Payer</u> in den wohlverdienten Ruhestand. Herr Payer ist seit 1. Mai 1980 im Reinhalteverband St. Michael im Lungau als Klärwärter tätig. Bgm. Ing. Manfred Sampl, Obmann des Reinhalteverbandes St. Michael im Lungau, und Manfred Aigner, Geschäftsführer, bedanken sich bei Herrn Payer für sein verlässliches Wirken sowie seine stete Kollegialität und wünschen für den weiteren Lebensweg viel Gesundheit und Freude.



Foto: Gemeinde

Steuern und Gebühren 2012

Haushaltsbeschluss

Auf Grund des Beratungs- und Abstimmungsergebnisses wird folgender Haushaltsbeschluss gefasst.

§ 1

Als Grundlage der Gebarung des Gemeindehaushaltes im Rechnungsjahr 2012 werden die im beigeschlossenen Voranschlag (und in den Untervoranschlägen) vorgesehenen Bruttoeinnahmen festgesetzt. Die Zusammenfassung der im Voranschlag festgesetzten Ausgaben und Einnahmen ergibt folgende Schlusssummen:

Ordentlicher Voranschlag:	Ausgaben: Einnahmen:	€	9.045.900,00 9.045.900,00
Außerordentlicher Voranschlag:	Ausgaben: Einnahmen:	€	1.685.800,00 1.685.800,00

§ 2

Die Gemeindesteuern werden für das Rechnungsjahr 2012 wie folgt festgesetzt:

		2011	2012	
1	Grundsteuer von land- und forstwirtschaftlichen Betrieben (A)	500,00	500,00	%
2	Grundsteuer von Grundstücken nach dem Steuermessbetrag (B)		500,00	%
3	Kommunalabgabe	3,00	3,00	%
4	Hundesteuer für Wachhunde und von Hunden, welche in Ausübung eines Berufes oder Erwerbes	0,00	0,00	€
	gehalten werden.			
5	Hundesteuer für sonstige Hunde gem. FAG 2005 Art. 1 § 15 Abs. 3 Ziff. 2	37,00	37,00	€
6	Weitere Hunde	37.00	37.00	€
7	Vergnügungssteuer nach der Steuerordnung	10,00	10,00	%
8	Kegelbahnenabgabe pro Bahn und Monat	15,00	15,00	€

9	Automatenabgabe	10,00	10,00	%
10	Ortstaxe	1,10	1,10	€
11	Ortstaxenpauschale gemäß § 4 Abs. 4, LGBl. Nr. 92/92 i.d.g.F	198.00 -	198.00 -	€
		396,00	396,00	
12	Friedhofsgebühren pro Einzelgrab und Jahr	16,00	17,00	€
13	Friedhofsgebühr pro Grabstelle und Jahr	8,00	9,00	€
14	Gebühr für die Abwasserbeseitigung pro m³	3,13	3,19	€
15	Kanal – Mindestgebühr 20 m³ à € 3,05	63,00	65,00	€
16	Abwassergebühr wenn kein Zähler pro Einheit und Jahr	211,00	215,00	€
17	Wassergebühr pro m³	2,52	2,52	€
18	Zählermiete – Eichgebühr pro Wasserzähler 1,5 – 3 m³	15,00	15,00	€
19	pro Wasserzähler 7 m³	19,00	19,00	€
20	pro Wasserzähler 20 m³	27,00	27,00	€
21	pro Wasserzähler 30 m³	74,00	74,00	€
22	Interessentenbeitrag pro Bew. Punkt Kanal	542,40	535,10	€
23	Interessentenbeitrag pro Bew. Punkt Wasser	475,00	484,00	€
24	Wasserbereitstellungsgebühr pro Bewertungspunkt	6,54	6,54	€
25	Marktstandgeld pro lfm. – für Feilbietungen an Märkten und Veranstaltungen	4,00	4,00	€
26	Standgeld pro m² (1 Biertisch) – für Feilbietungen an Märkten und Veranstaltungen	25,00	25,00	€
27	Marktstandgeld für Bar und Barwagen klein	50,00	50,00	€
28	Marktstandgeld für Bar und Barwägen gross	150,00	150,00	€
29	Pflichtbeitrag pro Nächtigung	0,05	0,05	€
30	Winterdienst Pauschal pro Laufmeter	1,00	1,00	€
31	Müllabfuhr 20 Liter und Person pro Abfuhr	1,60	1,80	€
32	Müllabfuhr - Gewerbe pro 110 Liter	5,40	5,60	€
33	Müllabfuhr - Gewerbe pro 120 Liter	5,80	6,00	€
34	Müllbereitstellungsgebühr pro Haushalt und Jahr mit Biomüllentsorgung	93,00	98,00	€
35	Müllbereitstellungsgebühr pro Haushalt und Jahr	69,00	74,00	€
36	Müllbereitstellungsgebühr pro Gewerbe und Jahr	69,00	74,00	€
37	Gemeindewalze pro Stunde	27,00	27,00	€
38	Unimog Groß pro Stunde	38,00	38,00	€
39	Unimog pro Stunde klein	31,00	31,00	€
40	Kompressor pro Stunde	23,00	23,00	€
41	Friedhofspauschale (Friedhofswagen)	28,00	28,00	€
42	Badebenützungsentgelte gleichbleibend	==,,,,	,	€
43	Hilfsarbeiter pro Stunde	25,00	25,00	€
44	Ausstellung eines Meldezettels	2,10	2,10	€
45	Austellung eines Grundbuchauszuges	5,00	5,00	€
46	Verleihung von Sesseln pro Stück	0,50	0,50	€
47	Verleihung pro Bühnenelement	5,00	5,00	€
48	Kindergartengebühr St.Michael	53,00	59,00	€
49	Kindergartengebühr Oberweißburg	49,00	59,00	€
50	Kindergartentransport 1/3 der anfallenden Kosten pro Tag	1,00	1,00	€
51	Gemeindeverwaltungabgabe lt. LGBL. 16/2005	1,00	1,00	€
52	Kommissionsgebühren lt. BGBl. 110/201 i.d.g.F			€
	Mittagessen für Nichtinsaßen und Essen auf Rädern	5,50	5,50	€
55	Mitagessen für Mentinsassen und Essen auf Madern	3,50	5,50	
	Heimkosten im Pensionistenwohnheim laut Obergrenzenverordnung:			
55	Zimmer Kat. A Basistarif pro Kalendertag	26,65	27,05	€
56	Zimmer Kat. B Basistarif pro Kalendertag	25,32	25,70	€
57	Zimmer Kat. C Basistarii pro Kalendertag	23,90	24,35	€
58	Rückvergütung für Verpflegung pro Tag	7,00	7,00	€
-0	Traces or Baseriel and Act bringing has and	7,00	7,00	
	Zusätzlich für Pflege:			
59	Pflegestufe 1 pro Kalendertag	8,30	8,40	€
60	Pflegestufe 2 pro Kalendertag	18,30	18,60	€
61	Pflegestufe 3 pro Kalendertag	44,80	45,60	€
62	Pflegestufe 4 pro Kalendertag	56,60	57,60	€
63	Pflegestufe 5 pro Kalendertag	67,50	68,70	€
	Pflegestufe 6 pro Kalendertag	72,80	74,10	€
64				

§ 3

Gemäß § 31 Abs. 2 GHV 1998, LGBl. 39/1998 i.d.g.F. wird der Bürgermeister ermächtigt, bei unabdingbaren Bedarf Kassenkredite Kontokorrentkredite) bis zu einem Höchstausmaß von € 673.000,-- aufzunehmen.



FRIEDENSLICHT

Das Friedenslicht aus Bethlehem wird auch heuer wieder von der Feuerwehrjugend ausgegeben und kann am Heiligen Abend, 24.12.2011, von 09.00 bis 13.00 Uhr beim Feuerwehrhaus St. Michael bzw. von 11.00 bis 13.00 Uhr bei den Feuerwehrhäusern in Oberweißburg und St. Martin abgeholt werden.

<u>ADVENTSINGEN</u> <u>AM 23. DEZEMBER 2011</u> IN OBERWEISSBURG



Einstimmung auf den Heiligen Abend mit dem Männergesangsverein Oberweißburg am Freitag, dem 23. Dezember 2011 um 19.30 Uhr in der Filialkirche Oberweißburg.

" Freier Eintritt "

Auf euer Kommen freuen sich die Sänger und wünschen allen gesegnete Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

BRANDSCHUTZ IN DER WEIHNACHTSZEIT



Adventkränze und Christbäume

Jedes Jahr kommt es zu erheblichen Sach- und leider auch Personenschäden durch von Christbäumen und Adventkränzen verursachte Brände.

Damit nicht auch Sie zur Statistik beitragen ein paar Tipps:

- Der Baum sollte möglichst frisch sein und auch schon vor dem Fest in einem Wassergefäß stehen. Tannenzweige trocknen von Tag zu Tag mehr aus und brennen dann explosionsartig ab!
- Verwenden Sie einen besonders **stabilen Christbaumständer**. Hier gibt es auch Ständer, welche den Baum mit Wasser versorgen, damit dieser nicht so schnell austrocknet.
- Stellen Sie den Baum standsicher und in ausreichendem Abstand zu brennbaren Gegenständen auf (Vorhänge, Tischdecken usw.).
- Stellen Sie Adventgestecke nur auf feuerfeste Unterlagen.
- Verwenden Sie am besten Elektrokerzen.
- Wenn Sie dennoch nicht auf Wachskerzen verzichten wollen, dürfen Sie diese nie unbeaufsichtigt brennen lassen. Auch **Heimrauchmelder** können vor bösen Überraschungen helfen.
- Bringen Sie die Kerzen nicht unmittelbar unter einem Ast an und achten Sie auf ausreichendem Abstand zu benachbarten Zweigen und Christbaumschmuck. 10 cm über der Flamme herrscht immer noch eine Temperatur von 280 Grad!
- Zünden Sie die Kerzen von oben (Wipfel) nach unten an und lassen Sie die Kerzen nie ganz abbrennen!
- Vergewissern Sie sich immer, ob Sie auch wirklich alle Kerzen gelöscht haben.
- Verzichten Sie auf Sternspritzer in der Wohnung, vor allem wenn der Baum bereits vertrocknet ist.
- Stellen Sie vor dem Anzünden der Kerzen einen Nasslöscher oder einen mit Wasser gefüllten Eimer bereit.

Beachten Sie auch die Gefahren des offenen Lichtes bei anderen Weihnachtsbräuchen wie Adventkränze oder das ewige Licht am Fenster. Beachten Sie hier:

- Kerzen am Adventkranz oder an Adventgestecken austauschen, bevor sie bis zu brennbaren Gegenständen wie Reisig oder Tannenzapfen abgebrannt sind.
- Stellen Sie keine Kerzen in Fenster mit Vorhängen. Denken Sie an unvermutete Windstöße, welche den Stoff in die Flamme bewegen könnten.
- Sorgen Sie auch bei elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen im Innenbereich dafür, dass keine brennbaren Stoffe wie Papier, Reisig, Vorhänge oder Kunststoffe zu nahe an den Lichtern sind.

Rufen Sie bei einem Brand sofort die Feuerwehr! 2 122

Die Freiwillige Feuerwehr St. Michael möchte sich bei der Bevölkerung für die Unterstützung bedanken und wünscht allen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesegnetes Jahr 2012.

<u>VERORDNUNG - FEUERWERKSKÖRPER</u>

Zahl: 4/2924-1-139-3/2011

<u>Datum</u>: 12. Dez. 2011

Betrifft: Verbot des Abbrennens von Feuerwerks-

körpern der Kategorie F2 im Ortsgebiet: Ausnahmeregelung für Silvester 2011/2012



YERORDNUNG

Gemäß § 38 Abs. 1 Pyrotechnikgesetz 2010, BGBI. NR. 131/2009 i.d.g.F. und der darin enthaltenen Verordnungsermächtigung des Bürgermeisters wird verordnet, dass das Abbrennen von Feuerwerkskörpern der Kategorie F2 für die Zeit vom

31.12.2011, 12.00 Uhr Mittag, bis 01.01.2012, 01.00 Uhr,

mit Ausnahme von 50 Metern im Umkreis des Pensionistenwohnheimes in St. Michael im Lungau gestattet ist.

Der Bürgermeister:

Ing. Manfred Sampl

Auf vielfachen Wunsch aus der Bevölkerung wird wiederum ersucht, Knallkörper, Feuerwerke etc. nicht auf Fremdgrund zu schießen. Sollte es dennoch passieren, wäre es selbstverständlich und wünschenswert, dass die Reste vom Fremdgrund durch den Verursacher entfernt werden. Weiters befinden sich in vielen Häusern kranke und alte Personen, für die die Sylvesterknallerei eine große Belastung darstellt – um größtmögliche Rücksichtnahme wird in diesen Fällen höflichst ersucht.

<u>RECYCLINGHOF</u> - WEIHNACHTSDIENSTZEITEN

WICHTIGE INFO – WICHTIGE INFO – WICHTIGE INFO

Am Freitag, 23.12.2011, am Freitag, 30.12.2011 sowie <u>zusätzlich am Montag, 02.01.2012</u> ist der Recyclinghof in der Zeit von 13.00 bis 17.00 Uhr geöffnet!

Am Samstag, 24.12.2011 (Heiliger Abend), sowie am Samstag, 31.12.2011 (Silvester) ist der Recyclinghof GESCHLOSSEN.

<u>SCHNEERÄUMUNG -</u> ANRAINERPFLICHTEN

Seitens der Marktgemeinde St. Michael im Lungau wird <u>aus gegebenem Anlass</u> (Winterbeginn) auf die Verpflichtung der Anrainer gem. § 93 StVO 1960, BGBI.-Nr. 1960/159 idgF, hingewiesen (Verpflichtungen betreffend die Schneeräumung, Streuung bzw. Reinigung der Gehsteige und Gehwege sowie die Beseitigung von Schneewächten und Eisbildungen von den Dächern). Bei öffentlichen Privatstraßen ist der jeweilige Grundeigentümer und bei Interessentenstraßen die Weggenossenschaft zur Räumung und Streuung der Straße verpflichtet. Gelegentlich (insbesondere aus arbeitstechnischen Gründen) werden bestimmte Teilstücke von Gehsteigen und Gehwegen sowie öffentliche Privatstraßen und Interessentenstraßen, für die grundsätzlich der jeweilige Anrainer bzw. Grundeigentümer zuständig und verantwortlich ist, vom Winterdienst der Marktgemeinde St. Michael im Lungau mitbetreut. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass

- diese Winterarbeiten durch die Marktgemeinde St. Michael im Lungau eine freiwillige Arbeitsleistung darstellen, die unverbindlich sind und aus der kein Rechtsanspruch abgeleitet werden kann
- die damit verbundene zivilrechtliche Haftung für die zeitgerechte und ordnungsgemäße Durchführung der Arbeiten in jedem Fall beim verpflichteten Anrainer bzw. Straßeneigentümer verbleibt

• eine Übernahme dieser Räum- und Streupflicht durch stillschweigende Übung iS des § 863 Allgemeines Bürgerliches Gesetzbuch (ABGB) ausdrücklich ausgeschlossen wird

Die Marktgemeinde St. Michael im Lungau ersucht um Kenntnisnahme sowie um gewissenhafte Erfüllung der gesetzlichen Verpflichtungen durch die jeweiligen Anrainer bzw. Grundeigentümer.



Widerrechtliche Schneeablagerung auf Gemeindertraßen

Leider mussten wir auf Grund sehr <u>vieler Anrufe</u> in den Dezembertagen feststellen, dass Anrainer ihren Schnee <u>vom Vorplatz und auch von Gartenbereichen auf die Gemeindestraßen räumen</u> und somit zu einer weiteren Verschärfung der oftmals bereits schon angespannten Schneelage auf diesen Straßen beitragen.

Diesbezüglich wird seitens der Marktgemeinde St. Michael im Lungau festgestellt, dass das Ablagern von Schnee vom privaten Bereich (Vorplatz, Gartenfläche usw.) auf der Gemeindestraße nach den Bestimmungen des § 92 StVO (Straßenverkehrsordnung) verboten ist. Personen, die diesen Vorschriften zuwiderhandeln, können, abgesehen von den Straffolgen, zur Entfernung, Reinigung oder zur Kostentragung für die Entfernung oder Reinigung verpflichtet werden.

<u>ABSETZBARKEIT VON</u> KINDERBETREUUNGSKOSTEN

Seit 2009 können die Kosten für die Betreuung von Kindern (unter 10 Jahren) bis zu 2.300 Euro pro Jahr und Kind von der Steuer abgesetzt werden. Diese Möglichkeit wird leider von vielen Familien nicht genutzt.

Wichtige Informationen über die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten finden Sie unter

http://www.bmwfi.gv.at/Familie/Kinderbetreuung/Seiten/SteuerlicheAbsetzbarkeit.aspx

MUTTER-ELTERNBERATUNGSSTUNDE

Unser Angebot in St. Michael

In der Mutter- und Elternberatungsstunde

jeden 3. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr, Volksschule erhalten Sie kostenlos und ohne einen Termin vereinbaren zu müssen Beratung, Information und Hilfestellung

- bei Fragen zu Ernährung/Stillen, Gesundheit, Pflege und Entwicklung Ihres Kindes
- Hilfe bei Anpassungs- und Regulationsproblemen, z. B. wenn Ihr Baby viel weint, Beruhigungsmöglichkeiten, Schlafberatung
- irztliche Untersuchung Ihres Kindes und Impfungen laut Impfscheckheft
- Gewichts- und Wachstumskontrolle
- Treffpunkt für Eltern und Kinder zum Erfahrungsaustausch und Spielen

Es beraten Sie: Dr. Peter Koller, Arzt für Allgemeinmedizin

Margarethe Pfeifenberger, Dipl.Hebamme Mag. Christine Steiner Pöllitzer, Psychologin

Still- Ernährungs- und Pflegeberatung

Kostenlose Einzelberatung auch bei Ihnen zu Hause möglich. Information und Terminvereinbarung: Margarethe Pfeifenberger, Dipl.Hebamme, Tel. 0676 88710780

Psychologische Beratung

Individuelle psychologische Begleitung für Schwangere, Eltern und Betreuungspersonen mit Säuglingen und Kleinkindern, Hilfe in familiären Konfliktsituationen.

Mag. Christine Steiner Pöllitzer, telefonische Vereinbarung unter Tel. 0699 10660258

Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft

Kosten: € 35,00 für maximal 10 Einheiten

Information und Anmeldung: Anita Neumann, Hebamme, Tel.: 0664 141 98 22

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

<u>Die Mutter-/Elternberatung 2012 findet an folgenden Tagen in St. Michael im Lungau in der Volksschule (Marktstraße 67) statt:</u>

Zeit	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
14:00	17.	21.	20.	17.	15.	19.	17.	21.	18.	16.	20.	18.



<u>SELBSTHILFEGRUPPE</u> LEBEN NACH EINEM HERZINFARKT

Wir hatten vor ein paar Jahren einen schweren Herzinfarkt oder eine Herzoperation. So manchen von uns wurden damals auch Fremdkörper eingesetzt. Nach der Rehabilitation ging es uns wieder besser, nur der Kopf wollte nicht richtig mitspielen. Immer wieder hatte man das Gefühl, wieder einen Infarkt zu bekommen. Mal hatte man Bauchschmerzen, mal kamen die Schmerzen von der Wirbelsäule, die in die Brust strahlten, mal kribbelte der linke Arm. Zum Glück war es immer blinder Alarm.



Viel Zeit muss vergehen, um die Beschwerden wieder eindeutig zuordnen zu können. Die Stents als Fremdkörper hat man schon fast vergessen. Viele der Beschwerden sind psychosomatisch. Dadurch kommt es auch zu unbewusstem Verkrampfen der Muskulatur, aus dem viele der genannten Krankheitszeichen resultieren.

Wir haben viele Monate gebraucht, bis wir wieder einigermaßen am normalen Leben teilnehmen konnten, geschweige denn einen Arbeitsversuch gemacht haben. Einige leiden bis heute an Angstattacken und sind bei jeder Art von gesundheitlicher Beeinträchtigung sofort sehr besorgt. Es scheint offensichtlich zu sein, dass Menschen mit einem akuten Herzereignis sehr häufig unter psychischen Konsequenzen zu leiden haben. Leider muss man sich den Fahrplan zurück in ein einigermaßen normales Leben individuell selbst zusammen stellen. Manche haben aber Glück und finden früh gute "Begleiter". Für die "psychosomatisch bedingten Beschwerdebilder ist sehr zu empfehlen, Hilfen bei alternativen Heilmethoden zu suchen. Das wichtigste ist aber immer: das ist nicht abnormal - es ist in Ordnung, für sich zu sorgen!!! Schwindel, Schweißausbrüche, Klopfen am Hals, Ermüdungserscheinungen und co. sind an der Tagesordnung, aber Sie werden weniger!!!

Diese Krankheit hat uns und Dir erst einmal das Urvertrauen in den Körper genommen; Doch lasst Euch nicht entmutigen. Versucht es über den Herzverband und unsere Koronargruppe. Das gemeinsame Schicksal schweißt zusammen, der Sport lenkt ab und Ihr findet wieder Freude am Leben, mit immer weniger Zipperlein.

"Wir tun was für unser Herz, bevor es für uns nichts mehr tut"

Die Herzverbandgruppe Lungau

Unsere gemeinsamen Übungen finden jeden Freitag um 13:00 im

Avos Gebäude Murgasse 27 5580 Tamsweg statt. Bei Interesse bitte melden bei Roland Karner Therapeut - 0650 2330 960 Jutta Kandolf - 0664 1572 669 Roswitha Major - 0664 2344 815



Zeit zum Erinnern und Gedenken –
Zeit zum Geben und Verschenken
Zeit zum Verzeihen und Versöhnen –
Zeit zum Verweilen und Verwöhnen
Zeit für Gemütlichkeit und Plaudern –
Zeit, trübe Gedanken wegzuzaubern
Zeit der Wünsche und der Träume –
Zeit der geschmückten Lichterbäume
Zeit der Wunder und der Heimlichkeiten –
Zeit, Freude und Hoffnung zu verbreiten
Zeit zum Genießen und zum Singen –
Zeit, Kingeraugen zum Strahlen zu bringen.

Zeit der Düfte und der Kerzen – Zeit der weiten offnen Herzen Zeit, den andern zu verstehen Zeit, aufeinander zuzugehen.

Die le

Comobies - las

1

Merhand