



Fensterloas

Ein Dankeschön an alle die Mithelfen unseren schönen Ort in vorweihnachtlichen Glanz zu hüllen.

Am 8.12. starten wir um 16 Uhr im Marienheim zur ersten „Roas“.

Es sind dann noch zwei gemeinsame „Roasen“ am 16.12. (Treffpunkt Elektro Kreuzmayr) und 23.12.2015 (Treffpunkt Hauptplatz) jeweils 18 Uhr angesetzt.

Wir würden uns sehr freuen, viele Gallspacher und Gallspacherinnen dabei begrüßen zu dürfen.

Laternen nicht vergessen!



Kinder und Mami's der Mütterrunde Gallspach beim Dekorieren ihres Fensterls zum Thema „Hänsel und Gretel“ am Hauptplatz.

Volkstanz trifft West Coast Swing



Große Neugier stand am Beginn der Tanzabende. West Coast Swing ist ein eleganter Tanz mit weichen, flüssigen Bewegungen, der zu Blues und Swing bis zur aktuellen Hitparade getanzt werden kann.

Am ersten Abend wurde der Grundschritt geübt, in den weiteren jeweils eine neue Figur. Im zweiten Teil jedes Abends beschäftigten wir uns mit den Volkstänzen. Auch hier wurden die Tänze mit Fortdauer des Kurses schwieriger. Das Ergebnis am letzten Abend bei der Wiederholung konnte sich sehen lassen. Alle Teilnehmer machten die gleiche Erfahrung:

Es waren wunderbare Abende mit Begeisterung fürs Tanzen, sehr viel Freude miteinander und eine gemütliche Zeit beim Zusammensitzen.

Georg Mallinger.

Herzliche Einladung zum

Vortrag mit Hr. Franz Schiermayr

Kinder stark machen für ein gesundes/suchtfreies Leben

**am Montag, 8. Feb. 2016
um 19 Uhr im Marienheim**



Eintritt: freiwillige Spende

Wir alle wollen, dass unsere Kinder gesund und geborgen aufwachsen!

Das ist nicht immer eine leichte Aufgabe. Unsicherheiten und Gefährdungen gibt es genug. Das Thema Sucht ist eines davon.

Was brauchen also Kinder, um ihr Leben möglichst frei von Abhängigkeit und Ersatzmitteln zu gestalten und Freude daran zu haben?

Das können Sie als Eltern tun:

Eltern sind für lange Zeit die wichtigsten Bezugspersonen für ihr Kind. Sie können – unabhängig vom Alter des Kindes - durch Erziehung, Beziehung und Vorbildverhalten die gesunde Entwicklung ihrer Kinder maßgeblich beeinflussen.

Suchtvorbeugung in der Familie: Wie geht das?

Welchen Einfluss haben Eltern?

Anregungen und Tipps, was Sie für Ihr Kind tun können.

Der Vortrag wird unterstützt vom Institut Suchtprävention.

Moderation: Mag.rer.nat Eliane Eder-Manser

Der aktuelle Selbstschutztipp:

Sicher im Internet

Das breite Informations- und Möglichkeitsspektrum im Internet spiegelt auch die Vielfalt der Betrugereien und Probleme wieder. Generell setzt sich dabei jeder Internethalter einer ständigen Gefahr aus, die sich jedoch durch aufgeklärte, bewusste und vorsichtige Nutzung minimieren lässt.

Unser Tipp: Fordern Sie die Broschüre „Internetsicherheit“ beim Oö. Zivilschutzverband an: www.zivilschutz-ooe.at



Sternwanderung

Am 4. Okt. 2015 traf man sich zum gemeinsamen Sternwandern der Gesunden Gemeinde Gallspach. Dabei wurden wieder verschiedene Strecken erwandert. Auch eine Familienrunde durfte nicht fehlen.

Den Sonntag nachmittag ließen wir dann im Gasthof Hiegelsberger gemütlich ausklingen.

Ich freue mich schon auf die Sternwanderung im nächsten Jahr.

AK-Leiter DI Dr. Peter Rohrmoser



Bei schönem, windigem Herbstwetter teilten sich die Wanderbegeisterten auf mehrere Runden auf.

Beach Volleys Gallspach

Toller Start der neu gegründeten Jugend Hallen-Volleyballspielgemeinschaft Gallspach/Grieskirchen

Vor allem im Sommer 2015 hat sich eine tolle und motivierte Jugend Volleyball-Gruppe entwickelt. Es wurde fast jeden Tag auf unserer Beachvolleyball-Anlage gespielt und regelmäßig trainiert. Bei verschiedenen Beachturnieren konnten einige tolle Erfolge gefeiert werden.

Um auch im Herbst/Winter den Jugendlichen ein regelmäßiges Training und Meisterschaftsspiele in der Halle bieten zu können, haben wir uns entschlossen eine Jugend-Spielgemeinschaft mit der Union Grieskirchen Sektion Volleyball zu gründen. Mit einem U17 Damenteam und U13 Mixedteam nehmen wir derzeit an der Hallenvolleyball-Verbandsmeisterschaft teil. Trainiert wird im Schulzentrum Grieskirchen und in der Volksschule Gallspach. Die U17 Damen konnten in der ersten Meis-

terschaftsrunde gleich einen 3:1 Sieg in Sätzen gegen Braunau feiern. Gespielt wurde in der neu renovierten Halle in der Volksschule Gallspach. Das U13 Team belegte beim ersten Turnierauftritt in Linz einen tollen 7. Platz und platzierte sich vor einigen erfahrenen Teams.

Du möchtest auch gerne Volleyball spielen? Dann melde dich bei uns! Informationen zu Trainingszeiten, Infos... usw. findet man auf unserer Homepage www.beachvolleysgallspach.at oder auf unsere Facebookseite: www.facebook.com/beachvolleysgallspach

Christoph Ortner

Obmann Beachvolleys Gallspach



Mit Zeit Freude schenken

Ältere Menschen leben oft alleine. Wenn es dann wegen körperlicher Beschwerden immer schwieriger wird, das Haus zu verlassen, dann ist Einsamkeit zunehmend ein Thema.



„Mit dem Caritas-Besuchsdienst wollen wir der Einsamkeit älterer Menschen begegnen“, sagt Bernadette Humer, die ab sofort dieses Angebot für die Gemeinden Bad Schallernbach, Grieskirchen, Gallspach, Kematen, Schlüßlberg und Wallern leitet.

Das ehrenamtliche Besuchsteam bringt mit den regelmäßigen Besuchen ein wenig „Sonne“ und Leben in den Alltag älterer Menschen. „Je nachdem, was von beiden Seiten gewünscht wird, stehen Gespräche führen, karteln, Zeitung lesen, Kaffee trinken oder auch Spaziergänge, Einkaufsfahrten und kleinere Ausflüge auf dem Programm“, erzählt Humer. Die Treffen können wöchentlich, 14-tägig oder einfach nach Bedarf vereinbart werden.

„Sich für andere Menschen einzusetzen, heißt Zeit zu schenken, es heißt aber auch beschenkt zu werden, mit Begegnungen und wertvollen Erfahrungen“, weiß Humer Bernadette aus Erfahrung.

Wer selbst bereit ist, einem anderen Menschen ein wenig Zeit und Lebensfreude zu schenken oder wer gerne besucht werden möchte, kann sich an den kostenlosen Caritas-Besuchsdienst wenden: Tel.: 0676 / 8776 2591.



Die Gesunde Gemeinde Gallspach freut sich wieder einen

KOCHKURS mit Bernhard Kogler

anbieten zu können:



**Am 15. März 2016 werden
um 19 Uhr in der Waldesruh**

„Frühlingshafte Leckereien für liebe Gäste“

zubereitet und anschließend verspeist.

Für Lebensmittel und Kurs sind € 15 zu bezahlen.

Bitte am Gemeindeamt, Fr. Krempf (Tel: 62355-15 oder Mail: christine.krempf@gallspach.at) anmelden – begrenzte Teilnehmerzahl!

Rückblick auf Herbstveranstaltungen:

Marterlroas

Gemeinsam mit der Pfarre wurde im September eine „Marterlroas“ angeboten.

Grundlage bildete das Büchlein „Kapellen, Marterl und Wegkreuze in und um Gallspach“ (erhältlich in der Pfarrkanzlei und im Büro der Vitalwelt Gallspach).



Für Familien gab es eine eigene „kleinere“ Runde, die vom Familienliturgieteam der Pfarre gestaltet wurde.

Gut 100 interessierte Kultur- und Naturliebhaber machten sich auf den Weg von der Pfarrkirche in einer Rundwanderung einige der Kleinode zu erkunden und näheres darüber zu erfahren.

Abschließend gab es im schönen Kirchinnenhof eine Stärkung.

Ein Dankeschön an die Eigentümer der Kleinode, die sich Zeit nahmen um den Wanderern die Geschichte ihrer Klein-

denkmäler näher zu bringen. Auch an die vielen GallspacherInnen die sich um die Pflege und Erhaltung der Kapellen und Marterl kümmern.

Vorschau: Aufgrund der großen Nachfrage, wird auch im kommenden Spätsommer, voraussichtlich am Sonntag, 11.9.2016, wieder eine Marterlroas angeboten.

Kinderworkshops

Weihnachtsbäckerei

In der Kindergartenküche durften 16 Mädchen und Burschen gemeinsam mit Margit Kogler, Christine Straßl, Ulli Schwentner und Petra Gaubinger beim Kekserl backen Weihnachtsduft schnuppern. Ein Dankeschön an die Damen, die sich dafür Zeit nahmen.



In der Weihnachtsbäckerei.

Dufte Sachen

wurden gemeinsam mit Romana Schörgendorfer gebastelt und schön weihnachtlich verpackt.



Auch die **Workshops für Erwachsene** – Vegane Naturseifen, Geschenke selber machen, sowie das Trockenfilzen fanden wieder großen Anklang.



Fotos: Workshops mit Romana Schörgendorfer.



Wir gemeinsam - Termine:

Mo., 14.12. um 19.00 Uhr

„Plausch und Tausch mit Keksen & Geschenken“ Pfarrheim / Marktplatz 3 / 4707 Schlüßberg

Do., 28.01.2016 um 19.00 Uhr

„Plausch und Tausch“

Mehrzweckraum der Gemeinde / Kirchenplatz 1 / 4076 St. Marienkirchen/Polsenz

Mo., 29.02.2016 um 19.00 Uhr

„Plausch und Tausch“

Pfarrheim / Marktplatz 3 / 4707 Schlüßberg

Do., 17.03.2016 um 19.00 Uhr

„Plausch und Tausch“

Mehrzweckraum der Gemeinde / Kirchenplatz 1 / 4076 St. Marienkirchen/Polsenz

Mo., 25.04.2016 um 19.00 Uhr

„Plausch und Tausch“

Pfarrheim / Marktplatz 3 / 4707 Schlüßberg

Nachbarschaftshilfe in Kürze

WIR GEMEINSAM bringt die Menschen zusammen (LOGO)

Wir alle besitzen Fähigkeiten, die jemand anderem nützen können. Jüngere und ältere, mehr und weniger begüterte Menschen treffen sich bei WIR GEMEINSAM und tauschen ihre vielfälti-

gen Talente, was dieses System zu einer modernen Form der altbewährten Nachbarschaftshilfe macht.

Das Besondere an WIR GEMEINSAM ist das Abrechnen in Zeit-Einheiten.

Nicht Geld bestimmt, was wir uns leisten können, sondern unsere Fähigkeiten und die Zeit, die wir gerne einsetzen wollen. Jede geleistete Stunde zählt gleich viel, egal um welche Tätigkeit es sich handelt. Bieten Sie an, was Sie gerne tun und gut können.

Suchen Sie nach Unterstützung bei Tätigkeiten, die Sie nicht gerne tun oder nicht können. Das System funktioniert ganz flexibel: Maria betreut die Kinder von Eva, Eva hilft Otto im Haushalt, Otto repariert das Moped von Maria, usw. Der Vorteil für alle Beteiligten: Es ist auf diese Weise ein tragfähiges Netzwerk entstanden, das die Menschen zusammenhält. Ein Netzwerk, in dem man sich aufgehoben fühlt und gegenseitig gerne hilft. Und der eigene Freundeskreis wird um neue Bekanntschaften erweitert.

Sicher ist sicher

Für alle Mitglieder von WIR GEMEINSAM besteht ein umfassendes Versicherungspaket (Haftpflicht, Unfall, Rechtsschutz), das diese bei Hilfsdiensten im Rahmen der Nachbarschaftshilfe umfassend versichert. Die Haftpflichtversicherung deckt Schäden bis zu 5 Mio Euro ab (Selbstbehalt von 100 Euro), auch im Falle der Nachbarschaftshilfe und sog. „Tätigkeitsschäden“.

Danke und liebe Grüße sendet

Alexandra Klinglmair-Gruber

Entspannen mit Klangschalen



Gerade die stille Zeit vor Weihnachten ist in Wahrheit oft sehr stressig. Man ist getrieben und findet kaum Möglichkeit zum Abschalten und Kraft tanken. Darum freut es mich besonders mit meinen Klangschalenmeditationen Gelegenheit zum Entspannen zu geben. Auch im neuen Jahr darf ich für die Gesunde Gemeinde weitere Termine anbieten:

Montag, 11.01.2016, 15.02.2016, 14.03.2016 immer um 19.30 Uhr im Kindergarten Gallspach

Anmeldung: Daniela Lang, 0664/7509 4855 oder wegezurkraft@gmail.com



In den Mokassins eines anderen gehen

MANTANKA® - In den Mokassins eines anderen gehen - ist eine intuitive und energetische Praxisarbeit. Durch absichtsloses Gehen im wissenden, morphogenetischen Feld werden Anliegen/Themen/Fragen unter einem anderen Blickwinkel betrachtet. Dieses „Hineingehen und Schauen“ ist eine Reise zur Ursache, um energetische Begebenheiten wahrnehmen zu können. Dadurch ergeben sich meist andere Ansätze und Erkenntnisse für ganzheitliche Lösungsmöglichkeiten. Dies ist ein klarerer Weg für Entscheidungen und um sich „im Hier und Jetzt“ weiterzuentwickeln.

Jeder Mensch ist intuitiv veranlagt, sei es hellseherisch, hellfühlend, hellhörend oder hellwissend – nur der „Sender“ muss meist erst wieder richtig eingestellt werden!

Voranmeldung erbeten: 0650/6117288 oder lebensraum@tao-eu.at

• **13.01.2016 / 19:30 - 21:00 Uhr**

• **08.03.2016 / 19:30 - 21:00 Uhr**

• **26.04.2016 / 19:30 - 21:00 Uhr**

Seminarraum

Alexandra Klinglmair-Gruber

Buchenweg 2, 4713 Gallspach

Telefon: +43 650 6117288

Web: www.tao-eu.at

Unkostenbeitrag: 8€

Weiters möchte ich auch einladen, meine Veranstaltungstermine im Yogastudio Grieskirchen zu beachten. Alle Termine finden Sie unter www.wege-zur-kraft.at. Falls Sie noch ein Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben suchen:

-20% Rabatt auf Geschenkgutscheine und viele Weihnachtsengel und Schutzengel warten bei mir auf einen neuen Besitzer!

Ich wünsche noch ruhige und erholsame Feiertage und ein glückliches neues Jahr!
Daniela Lang.