

GEMEINDE ABSAM

Amtliche Mitteilungen der Gemeinde Absam

Jänner 2024



Photo: Gemeinde Absam

AUS DEM INHALT:

| | |
|-------------------------|----------|
| Budget 2024 | Seite 3 |
| EM-Gold für Reitshammer | Seite 4 |
| Vorsicht Betrugsmasche | Seite 7 |
| Der neue ORF Beitrag | Seite 10 |
| Veranstaltungskalender | Seite 12 |

EM-Gold für Reitshammer!

Gemeinderatssitzungen

Die nächsten **öffentlichen Gemeinderatssitzungen** finden am **Do., 18. Jänner 2024** und **Do., 15. Feber 2024** jeweils um 18:00 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt.

Die Sitzungen werden live in Gebärdensprache übersetzt.





GRATISSKITAG

für alle Absamerinnen und Absamer am Glungezer



Am Samstag, **17. Feber 2024** findet heuer der Gratisskitag am Glungezer statt.
Achtung: Sowohl bei der Abholung der Gutscheine als auch beim Eintausch an der Talstation ist unbedingt ein Lichtbildausweis erforderlich.

Die Freikarten können während den Amtszeiten im Gemeindeamt, 1. OG, Sekretariat abgeholt werden.

Mit dieser Aktion möchte die Gemeinde Absam auch heuer das beliebte traditionelle Familienskigebiet unterstützen, damit einerseits auch kleinere Gebiete weiterhin bestehen können und andererseits gerade Familien einen unbeschwertem Skitag genießen können. Die Pisten sind in einem ausgezeichneten Zustand und bestens präpariert.

Aus dem Gemeinderat

Der Gemeinderat hat in der Sitzung am **07.12.2023 u.a. Folgendes beschlossen:**

Flächenwidmungs- und Bebauungsplanänderungen:

Bebauungsplan B- 698:

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung des Bebauungsplanes B-698 im Bereich des Grundstückes mit Gst.Nr. 215/2, Johannesweg 1, KG Absam, wurde beschlossen.

Bausperrenverordnung:

Die Auflage über die Erlassung einer Bausperrenverordnung gemäß § 75 des Tiroler Raumordnungsgesetzes 2022 - TROG 2022, LGBl.Nr. 43 idgF. LGBl.Nr. 63/2023, betreffend der Grundstücke mit Gst.Nr. 297/1, 2712/11, 295/1 und 297/2, KG Absam, im Bereich Walburga Schindl-Straße, wurde beschlossen.

Titelseite: Die Absamer Kindergarten Kinder haben für den Christbaum am Gemeindeplatz Christbaumschmuck gebastelt, den sie mit großem Eifer gemeinsam mit dem Bürgermeister am Baum aufhängen durften!

Danke!

Gesundheits- und Sozialsprengel

Hall i.T. · Absam · Gnadenwald · Thaur · Mils

**365 Tage
für Sie unterwegs!**

Hauskrankenpflege · Med. Hauskrankenpflege
Moderne Wundversorgung
Haushaltshilfe
Heilbehelfe
Beratung ...

6060 Hall, Zollstr. 8
Tel.: 05223/4 56 04
www.sozialsprengel-hall.at

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Inseratenschaltung:
Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 26, www.absam.at, sekretariat@absam.at

Redaktion: Mag. Walter Wurzer, Gemeindeamt Absam, Dörfnerstraße 32, 6067 Absam, amtsblatt@absam.at

Satz, Layout: Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, lisa@i-b.at

Druck: PINXIT Druckerei GmbH, 6067 Absam, www.pinxit.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:
Grundlegende Blattrichtung: Amtliche Mitteilungen und Berichte der Gemeindeverwaltung

Redaktionsschluss

Redaktionsschluss
der nächsten Absamer Zeitung:

18. Jänner 2024



Ausgeglichenes Budget 2024 trotz schwieriger Umstände



Foto: Archiv

Das Absamer Gemeindebudget 2024 sieht 24.203.200,00 Euro im Finanzierungshaushalt und ein positives Nettoergebnis von € 2.455.400,00 Euro im Ergebnishaushalt vor.

Der Gemeinde Absam geht es wie allen anderen Tiroler Gemeinden auch. Die Anteile aus den Bundessteuern stagnieren bzw. brechen ein und die Ausgaben für die Daseinsvorsorge nehmen laufend zu.

Enge Spielräume

„Es ist schwierig, unter diesen Voraussetzungen unserem Auftrag als Vertreter der Bevölkerung nachzukommen und mit den Anforderungen, die an uns tagtäglich gestellt werden, Schritt halten zu können“ eröffnet Bürgermeister Manfred Schafferer.

Die finanziellen Spielräume der Gemeinde werden immer geringer und die Gemeinden müssen sich zunehmend auf die Kernaufgaben wie Wasser, Kanal, Straßenbau und die Erhaltung der Infrastruktur konzentrieren.

„Wir versuchen unser Bestes und konnten durch Entnahme aus den Rücklagen mit dem vorliegenden Budget alle an uns gestellten Aufgaben abarbeiten und können für 2024 ein ausgeglichenes Budget darstellen. Trotz der widrigen Rahmenbedingungen wird es uns 2024 gelingen, kräftig zu investieren. So werden wir, um eine klimafitte Gemeinde zu

gestalten im Bereich Klima und Umwelt rund € 1,2 Mio in private Förderungen, Photovoltaik und Trinkwasserkraftwerk investieren. Auch für unser Straßennetz inklusive, Kanal, Wasser und Beleuchtung werden wir rund € 4,2 Mio. verbauen,“ zeigt sich Schafferer zufrieden.

Grenzen gesetzt

„Dass die Erstellung eines Budgets nicht immer ausschließlich zum Wohlgefallen aller erstellt werden kann, ist selbst erklärend. Rein populistischen gesehen, wäre es natürlich perfekt, wenn es keine Grenzen gäbe. Da es aber diese Leitplanken gibt, muss man auch die Einnahmen der Gemeinde, die Investitionsmöglichkeiten, respektive die Gebühren der Gemeinde diskutieren - wir haben in den vergangenen Jahren trotz turbulenter Zeiten immer versucht, keine Veränderungen herbeizuführen. Aber in der aktuellen Situation geht es einfach nicht anders, als alles zu durchleuchten und gegebenenfalls anzupassen“ erklärt Mag. Max Unterrainer, Finanzreferent und 1. Vizebürgermeister der Gemeinde. Tatsache sei, dass die Einnahmen sinken und die Ausgaben steigen.

Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen konnte der Schuldenstand der Gemeinde in den vergangenen Jahren auf ca. €3,6 Mio. reduziert werden. Das Anlagevermögen wurde im Vergleich zum letzten Jahr auf € 81,1 Mio. erhöht. Und die Zahlungsreserven werden Ende 2024 bei rund € 1,9 Mio. liegen.

Sensationelles EM-Gold für Reitshammer

Über 100 m Lagen eroberte der Absamer Bernhard Reitshammer bei der Kurzbahn-EM in Otopeni (5. – 10. 12) die Goldmedaille für Österreich. In souveräner Manier konnte er sich gegen den Schweizer Noe Ponti (+0,23) und den Griechen Andreas Vazaios durchsetzen.

Mit der Zeit von 51,39 Sekunden verbesserte der 29-jährige Tiroler seinen eigenen österreichischen Rekord um 0,39 Sekunden. Nach Bronze über 100 m Lagen bei der Kurzbahn-EM im russischen Kasan 2021 und Bronze über 4x100-m-Lagen bei der Langbahn-EM in Rom 2022 ist dies bereits die dritte EM-Medaille für den Absamer.

Unglaublich

„Es ist einfach ein unglaublich gutes Gefühl“, freut sich Reitshammer über seinen Erfolgslauf. Nach den beiden Bronzen habe diese Goldene natürlich einen ganz besonderen Wert, da einfach alles zusammenpassen müsse, um ganz oben am Treppchen zu stehen. „Ich hatte eigentlich damit gerechnet, nach den beiden ersten Lage weiter zurückzuliegen“, erzählt der Paradeathlet. Als er dann nach der Wende sah, dass er relativ knapp dran war, galt es nur mehr Vollgas zu geben. „Die Goldene ist schon etwas ganz Besonderes, ist doch diese Medaille das Ziel eines jeden Sportlers“, betont Reitshammer, auch wenn es noch sicher einige Zeit brauchen wird, all die Emotionen einzuordnen. Auf jeden Fall ist dies ein unglaublichen Motivationsschub Richtung Olympia in Paris, dem nächsten ganz großen Ziel in der Schwimmkarriere des Tirolers. Ursprünglich hätte er bereits vom 14. bis 17. Dezember im ungarischen Győr versuchen wollen, das Olympia-Limit über die 100m Brust zu schwimmen, doch leider habe er krankheitsbedingt passen müssen.

Herzliche Gratulation

„Die Gemeinde Absam ist sehr stolz auf die Goldmedaille von Bernhard Reitshammer“, freut sich Bgm. Manfred Schafferer, der sofort nach dem Rennen zum Telefon griff, um Reitshammer persönlich zu gratulieren und die Glückwünsche der Gemeinde zu überbringen. Dies sei einmal mehr ein Beweis, welch fruchtbarer Bo-



Bernhard Reitshammer mit seinem Trainer Florian Zimmermann.

den unser Dorf für den Spitzensport aber auch Breitensport sei. „Natürlich sind diese Ergebnisse ohne viel Fleiß und Schweiß

der jeweiligen Athleten nicht möglich“, so Schafferer abschließend.



In Memoriam Brigadier i.R. Arthur Klocker

Am 10. November dieses Jahres verstarb Arthur Klocker. Er war 10 Jahre Kommandant des Regimentes in der Andreas Hofer Kaserne in Absam.

Zuvor schon war er Ausbildungsoffizier und Kommandant der legendären Hochgebirgskompanie in Absam. Alpine und sportliche Größen wie Peter Habeler oder Karl Schranz haben unter ihm gedient.

Klocker wurde 1933 in Osttirol geboren und maturierte in Lienz. Früh entdeckte er seine Liebe zu den Bergen. Die Lienzer Dolomiten oder die Glockner Gruppe waren die Spielplätze seiner Jugend und bildeten die Grundlage für seine spätere Ausbildung zum Heeresbergführer und Schullehrer im Rahmen der Hochgebirgskompanie in Absam. Viele Jahre verbrachte Klocker im Ausland. Er diente bei der UNO am Suezkanal, in Zypern und als Kommandant am Golan. Auch die Ausbildungskurse in Amerika bei den Special Forces absolvierte er mit Erfolg. Bgdr. Klocker war für seine menschliche und korrekte Haltung seinen Soldaten gegenüber sehr geschätzt. 1978 wurde er mit dem Verdienstkreuz des Landes Tirol und dem Friedensnobelpreis der Vereinten Nationen ausgezeichnet.

Nach seiner Ruhestandversetzung widmete er sich vermehrt dem Bergsteigen.



Die Fahnenabordnung der 6. Gebirgsbrigade Absam, die Heeresbergführer und die Peace Keeper erwiesen Arthur Klocker die letzte Ehre.

Er war im Himalaja, in Peru, Bolivien und im Kaukasus, wo ihm anspruchsvolle Besteigungen von Fünf- und Sechstausender gelangen. Im Mai d.J. konnte er mit seiner Familie und Freunden noch den 90. Ge-

burtstag feiern, doch dann ging es gesundheitlich leider bergab. Die letzten Monate und Wochen waren ein schmerzhafter Leidensweg.

Text: Bundesheer

GEM 2GO Die Gemeinde Info und Service App

**DIE WICHTIGSTEN
INFOS
DEINER GEMEINDE**

**ALLES IN EINER APP:
JETZT KOSTENLOS AUF
GEM2GO.AT**

Laden im App Store

GET IT ON Google Play



SUNNSEITN

News aus der Sunnseitn

JUGEND TRIFFT POLITIK – POLITIK TRIFFT JUGEND

Welche Themen bewegen die jungen Absamer*innen? Zum zweiten Mal waren die Jugendlichen eingeladen, ihre Ideen und Anliegen mit Absamer Gemeindevertreter*innen zu besprechen. Der direkte und unkomplizierte Austausch zeichnete den Abend aus, der in Kooperation mit JAM-Jugendarbeit Mobil veranstaltet wurde. Die Themen waren ein Getränke- und Snackautomat im Ort, die Gestaltung des Schulhofs der MS Absam, mehr Radständer und Zebrastreifen, ein größerer Basketballplatz und viele mehr... Zum Abschluss gab es Pizza für alle, die Unterhaltungen waren aber noch lange nicht zu Ende.

Danke an die Jugendlichen für ihr Engagement! Danke an Jugendausschuss-Obmann Stefan Strasser, Gemeindevorständin Nicole Oberdanner, Gemeindevorständin Elisabeth Samwald, Gemeinderat Hannes Weinberger und Gemeinderat Gerhard Jenewein für die tollen Gesprächsrunden!

Der nächste Termin ist schon in Planung und wird im Mai stattfinden. Jugendbeteiligung belebt die Gemeinde und soll langfristig einen fixen Platz in der Offenen Jugendarbeit Absam bekommen.



Fotos: Sunnseitn

90 MINUTEN, DIE WIR SO SCHNELL NICHT VERGESSEN WERDEN!



Im November besuchten wir mit acht Jugendlichen das Taekwondo-Zentrum Huber in Innsbruck für ein Anti-Gewalt-Training.

Jugendliche sollen darin bestärkt werden, ihre Kräfte konstruktiv und positiv einzusetzen sowie Aggressionen rechtzeitig zu erkennen und zu kontrollieren. Christian Huber vermittelte den Jugendlichen einzelne Selbstverteidigungsgriffe, die Wahrnehmung der eigenen Grenzen, gewaltfreie Konfliktlösung und die Bedeutung von Teamarbeit.

Nach dem Training gingen wir Mittagessen ins Magic Kebab und besuchten noch den Christkindlmarkt. Vielen Dank an Christian für diesen interessanten und humorvollen Workshop!



Computer-Alois

- ◆ Computer-Soforthilfe / Reparatur / Installation / Wartung / Fehlersuche / Konfiguration
- ◆ Service für Ihre Computer, Laptops, Netzwerke, Router, Drucker, Smartphones und Tablets
- ◆ Softwareschulung und -Installation
- ◆ Webdesign und CMS-Systeme für Ihren Webauftritt
- ◆ Panoramafotografie

www.computer-alois.at
telefon: 0650 2218527



Vorsicht vor dieser Betrugsmasche

In letzter Zeit kommt es wieder verstärkt zu betrügerischen Anrufen. Vielfach geben sich die Anrufer als Polizisten aus und verlangen Geld oder Schmuck, um einem nahen Angehörigen zu helfen.

Mit diesen Anrufen werden vor allem ältere Menschen gezielt kontaktiert und unter Druck gesetzt. Die Betrüger erfinden dabei allerlei Lügengeschichten und versuchen die Angerufenen mit psychologischen Tricks zu verwirren.

So soll entweder eine Kautions für eine nah verwandte Person hinterlegt werden oder Bargeld und Schmuck an einen Beamten übergeben werden, um es vor Diebstahl zu schützen. Die Betrüger gehen dabei äußerst raffiniert vor.

Sofort aufliegen

Die Polizei rät in einem solchen Fall, sofort aufzulegen, da die echte Polizei nie Geld oder Wertgegenstände von jemanden fordern würde. Auch würde sie nie einen Beamten vorbeischieken, um eine etwaige Kautions abzuholen.

Daher sollte man sich keinesfalls unter Druck setzen lassen, keinerlei Informationen über seine Vermögensverhältnisse preisgeben und sofort die **Notrufnummer 133** kontaktieren, um den Vorfall zu melden.



Foto: Polizei



BIST DU BEREIT, TEIL UNSERES TEAMS ZU WERDEN UND DIE ZUKUNFT DER FINANZBETREUUNG MITZUGESTALTEN?

#WIR MACHT'S MÖGLICH!

KUND:INNENBERATER:IN

Raiffeisenbank Absam-Thaur-Volders

**Raiffeisenbank
Absam-Thaur-Volders**



WIR BIETEN DIR:

Wertschätzendes Unternehmen mit einer familiären und kollegialen Arbeitsatmosphäre
Aus- und Weiterbildungen, Flexible Arbeitszeiten
uvm.

DEINE AUFGABEN BEI UNS:

DU unterstützt unsere Kund:innen bei der Auswahl und Nutzung von Finanzprodukten wie Konten, Krediten, Veranlagungen und Versicherungen.

WIR SUCHEN NACH JEMANDEM MIT:

DU bringst Erfahrung in der Privatkund:innenbetreuung mit - gerne auch „Quereinsteiger:innen.“
Begeisterung für exzellenten Kundenservice und eine starke Serviceorientierung.
Hervorragende Kommunikationsfähigkeiten und Empathie, um Kundenbedürfnisse zu verstehen.
Ein Interesse an Finanzthemen und der Wille, sich kontinuierlich weiterzubilden.
Teamgeist und Engagement

2.800,00 auf Vollzeitbasis vorgesehen. Je nach Berufserfahrung bezahlen wir dir selbstverständlich deutlich mehr.

JETZT ONLINE BEWERBEN:

Wir freuen uns auf dich!





Foto: Gemeindemuseum Absam

Absamer Bilder- rätsel, Teil 3

Wo in Absam befand sich das Geschäft links an der Straße?

Männer und Frauen gleichermaßen gingen dort – trotz der Engstelle – gerne aus und ein, denn jeder fand dort genau das, was er brauchte – ob Küche oder Gartenschlauch. Der Garten am Foto jedoch braucht keinen Schlauch mehr, längst ist er zum Parkplatz planiert worden. Machen Sie mit beim Bilderrätsel des Gemeindemuseums Absam: Rufen Sie an: 0676 84 05 32 700. **Zehn Preise aus Absam warten auf ihre Gewinner. Preisverleihung im Gemeindemuseum Absam.**

EICHATER GESCHICHTEN im Gemeindemuseum erhältlich

Gemeinde
Museum
Absam

Um 5,- Euro können Sie ab sofort im Gemeindemuseum ein Heft zur jüngsten Geschichte des Ortsteils Eichat erwerben.

Themen auf insgesamt 48 Seiten sind der Barackenbrand 1947, die Waldschule, das Eichater Freibad an der Salzbergstraße, der Halltalerhof u. v. m. Bestellungen: 0676 84 05 32 700.

Eichater
Geschichten

Gemeinde
Museum
Absam




PLANUNG
 
FERTIGUNG
 
MONTAGE



NUR HOLZ IM KOPF!

TISCHLEREIGARZANER
ABSAM · WWW.GARZANER.AT

MÖBEL · KÜCHE · BAD · FENSTER · TÜREN

SAMINA
ich schlafe lebensenergie

josko
FENSTER & TÜREN

Aufwärtsentwicklung in der Tourismusregion Hall-Wattens

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des TVB Region Hall-Wattens konnte Obmann Werner Schiffner durchaus Erfreuliches berichten.

Rund 50 Mitglieder waren der Einladung in den Kirchenwirt Absam gefolgt. Gleich zu Beginn überreichte Obmann Werner Schiffner seinem langjährigen Vorgänger Werner Nuding eine Ehrenurkunde des Landes Tirol als Dank und Anerkennung für seine Leistungen während seiner Amtszeit.

Rekordmarke

In seinem Rückblick auf das abgelaufene Jahr konnte Schiffner Erfreuliches berichten. Erstmals seit Bestehen der Tourismusregion wurde im abgelaufenen Tourismusjahr 2022/23 die 350.000-Nächtigungsmarke geknackt: Die Übernachtungen stiegen im Vergleich zum letzten Tourismusjahr 2018/19 vor der Pandemie um 6,3 % auf 350.467 Übernachtungen.

Gesunde Finanzen

Finanziell steht der Tourismusverband Region Hall-Wattens laut dem Aufsichtsratsvorsitzenden Mag. Friedrich Auer auf gesunden Beinen. Im Jahr 2022 wurde ein Überschuss von 647.000 Euro erreicht. Bei den Kennzahlen Anlagedeckungsgrad, Eigenkapitalquote, Fremdkapitalquote, Verschuldungsgrad, working capital und Betriebsmittlrücklage schneidet der Tourismusverband durchwegs sehr positiv ab.

Zahlreiche Aktivitäten

TVB-Geschäftsführer Martin Friede ließ die vielfältigen Marketingaktivitäten und Veranstaltungen Revue passieren. Zukünftig sind die Panoramabilder der Region vom Glungezer, den Swarovski Kristallwelten und der Haller Altstadt mit der Karwendelkette neben den Sendern des ORF und dem Bayerischen Fernsehen auch auf 3sat täglich im TV zu sehen.

Seit diesem Jahr gibt es drei neue Lauf- und Nordic Walking-Strecken in Gnadental, darunter eine anspruchsvolle Trailrun-Runde zur Walder- und Hinterhornalm. Ebenso kam in Gnadental ein weiterer Geocaching-Trail hinzu. Am Glungezer wurde im Herbst der neue Panorama-Schützensteig eröffnet. Der neue Rundweg auf 2.100 Meter Seehöhe zum Bärenbaderjöchel ist für Jedermann gut machbar und bietet fantastische Ausblicke ins Wipp-, Stubai- und Inntal.

Drei neue Mountainbike-Routen wurden mit den Strecken 5084 Neißweg Absam – Gnadental, 589 Karlskirche Volders – Gasthof Säge und 590 Alpenschwimmbad Wattens – Jausenstation Gartlach ausgewiesen. Ebenfalls im Bereich Rad ist kommendes Jahr die Eröffnung des Bettelwurf Bikeparks am Fuße des Karwendelmassivs geplant.



TVB-Obmann Dr. Werner Schiffner überreicht die Ehrenurkunde des Landes Tirol an seinen Vorgänger Werner Nuding.



Vorstand bei der Vollversammlung der Region Hall-Wattens.
v.l.n.r. Dr. Robert Trasser, Mag. Friedrich Auer, Mag. Stefan Isser, Dr. Werner Schiffner, Martin Friede.



Der neue ORF-Beitrag: Was ist zu tun?

Für alle Haushalte, die bisher schon GIS gezahlt haben, wird es ab 1.1. günstiger.

Für alle, die bereits bei der GIS eine Teilnehmernummer haben, besteht dabei kein Handlungsbedarf. Die Daten, inkl. Zahlungsvereinbarung, werden automatisch in das neue System übernommen. Auch bestehende Befreiungen bleiben aufrecht.

Wer jedoch bislang keine Rundfunkgebühr bezahlt hat, muss sich aktiv mit seiner Hauptwohnsitz-Adresse am einfachsten unter orf.beitrag.at registrieren.

Dabei ist pro Hauptwohnsitz eine volljährige Person zu melden. Geschieht dies nicht, so wird einer Person an dieser Adresse eine Vorschreibung über die Jahresgebühr geschickt. Anschließend besteht noch die Möglichkeit auf SEPA-Lastschrift (Einzahlungsauftrag) und auch auf Teilzahlung umzusteigen.

Bis Ende des Jahres erhalten Kundinnen und Kunden noch Schreiben von der GIS, ab Jänner 2024 von der OBS (ORF-Beitrags Service GmbH).

Fixer Betrag

Jede Hauptwohnsitz-Adresse beteiligt sich ab 1. Jänner 2024 solidarisch an der Finan-



Foto: Archiv

zierung des ORF, unabhängig davon, wie viele und welche Geräte betrieben werden und wie viele Personen dort leben.

Je eine volljährige Person zahlt pro Hauptwohnsitz-Adresse einen fixen ORF-Beitrag, der 15,30 Euro pro Monat entspricht, plus etwaige Landesabgabe. Ab Jänner 2024 neu: Für Nebenwohnsitze ist kein ORF-Bei-

trag zu entrichten.

Aus GIS wird OBS

Die GIS Gebühren Info Service GmbH wird als Folge des ORF-Gesetzes in die ORF-Beitrags Service GmbH (kurz: OBS – ORF Beitrags Service) überführt.

Ja!
INDIVIDUALITÄT DURCH
TIROLER HANDWERK!
BERATUNG, NÄHEREI,
POLSTEREI & VERLEGUNG
UND BEARBEITUNG
SÄMTLICHER
BODENBELÄGE
IN ABSAM
FÜR GANZ TIROL

Jakschitz

Raumausstattung

**BÖDEN ALLER ART / SONNENSCHUTZ
POLSTER / STOFFE UND MEHR!**

**Karl-Zanger-Strasse 4 / 6067 Absam
Telefon +43 5223 24600 / info@jakschitz.at
www.jakschitz.at**



Danke!

Richtig heizen mit Holz

Sie verwenden nur naturbelassenes, trockenes Brennholz und verbrennen keinen Abfall. Abfallverbrennung ist verboten.

www.richtigheizen.tirol

1.



Das Holz locker in den Brennraum schichten.

2.



Anzündhilfe auf den Brennholzstapel legen.

3.



Holzspäne gekreuzt darüber platzieren.

4.



Von oben anzünden.

5.



Durch ausreichende Luftzufuhr rasch helle, hohe Flammen herstellen.



Die Kompetenz für
Wasser und Energie.



FASNACHT 2024

18.01., Donnerstag – Gasthausrunde

20.01., Samstag

Gasthausrunde, Kiwi Jungbauernball

25.01., Donnerstag

Gasthausrunde, Matschgererschaugen TV Almleben

27.01., Samstag

Gasthausrunde, Kiwi Buchtaler Ball

01.02., Donnerstag – Gasthausrunde

03.02., Samstag

Gasthausrunde, Walderbrücke, Kiwi Weiberball

04.02., Sonntag – Großer Umzug Mijs

08.02., Unsinniger Donnerstag

Gasthausrunde, Kiwi Unsinniger Party, Feuerwehrhaus
„Ohne Volt und ohne Watt“

10.02., Faschingssamstag

Gasthausrunde, Kiwi Schützenball Absam

11.02., Faschingssonntag

Dorfumzug entlang Stainerstraße

13.02., Faschingdienstag – Gasthausrunde

NORDIC TEAM ABSAM

Samstag, 3. Feber 2024:

TSV-CUP Sprunglauf und Nordische Kombination bei der Sprungschanze Absam am 3. Februar ab 9 Uhr. Um 12.30 folgt das Langlaufen auf der Loipe in Gnadenwald. Das Nordic Team Absam freut sich über zahlreiche Fans und Zuseher, die die großen und kleinen Athleten kräftig anfeuern!!

VERANSTALTUNGEN

alle finden im Kultur- und Veranstaltungszentrum KiWi statt:

Freitag, 19.01.2024

Forstball – Tiroler Forstverein – Start 19 Uhr

Samstag, 20.01.2024

Jungbauernball mit Auftritt Absamer Matschgerer

Donnerstag, 25.01.2024

Muller-Matschgerer schaugn – Almlebn Absam

Samstag, 27.01.2024

Buchtaler Ball - Bergkameradschaft Buchtaler-Absam

Samstag, 03.02.2024

Weiber-Maskenball Absam

Donnerstag, 08.02.2024

Unsinnigen Donnerstag Party – Absamer Matschgerer

Samstag, 10.02.2024

Schützenball Absam

Sonntag, 11.02.2024

Kleiner Matschgerer Umzug durchs Dorf – Absamer Matschgerer

Dienstag, 13.02.2024

Faschingdienstag Party – Jungbauern Absam

MATSCHGERER – UND MULLERSCHAUG`N DES TV ALMLEBEN ABSAM



Auch im neuen Jahr wird wieder das beliebte Matschgerer- und Mullerschaug`n des Trachtenverein Almleben Absam stattfinden.

Wann: Donnerstag, 25.01.2024 um 19:30 Uhr

Wo: VZ KIWI Absam

Einlass: 18:30 Uhr

Der Kartenvorverkauf findet am **Donnerstag, 18.01.2024 um 18:00 Uhr** im Mehrzweckgebäude Absam (Dörferstraße 43) statt.



Im Gemeindeamt Absam gelangt die Stelle des/der zukünftigen

Finanzverwalters/in (m/w/d)

(40 Wochenstunden – Vollbeschäftigung) zur Besetzung.

AUFGABENBEREICHE

- Budgeterstellung/Jahresabschluss/mittelfristige Finanzplanung und Haushaltsüberwachung
- Finanztechnische Begleitung und Überwachung von Projekten inkl. Fördermanagement

- Erstellung der Jahresrechnung
- Zahlungsdurchführung – Buchungen – Liquiditätsplanungen
- Allgemeine Verwaltungsaufgaben

ANFORDERUNGSPROFIL

- Abschluss einer kaufmännischen Ausbildung (HAK, HAS) bzw. Abschluss einer höheren Schule
- Sehr gutes Zahlenverständnis u. wirtschaftliches Denken
- Sehr gute EDV-Kenntnisse (MS-Office etc.)
- Selbständiges und strukturiertes Arbeiten sowie Lösungskompetenz entsprechend der

Aufgabenstellung

- Bereitschaft zur fachlichen und persönlichen Weiterbildung
- Bereitschaft zur flexiblen Arbeitszeit
- Österreichische Staatsbürgerschaft bzw. die eines EU oder EWR-Staates
- Entsprechende Berufserfahrung im Bereich des Finanzwesens und evtl. Lohnverrechnung sind von Vorteil

Die Anstellung und Entlohnung (Entlohnungsgruppe VB I/b bei abgelegter Reife-/ Diplomprüfung) erfolgt nach dem Gemeinde – Vertragsbedienstetengesetz 2012 (GVBG 2012) i. d. geltenden Fassung. Der monatliche Mindestlohn beträgt € 4.470, - brutto, wobei die exakte Höhe des Entgeltes im Einzelfall nach dem ermittelten Vorrückungsstichtag (anrechenbare Vordienstzeiten) festgestellt wird. Wir bieten einen sicheren Arbeitsplatz, mit einer abwechslungsreichen und eigenverantwortlichen Tätigkeit in einem engagierten Team und freuen uns über Ihre aussagekräftige schriftliche Bewerbung (Lebenslauf, Motivationsschreiben, Personaldokumente, Zeugnisse und Lichtbild) **bis spätestens Donnerstag, 25.01.2024** an das Gemeindeamt Absam, Dörferstraße 32, 6067 Absam oder per E-Mail an sekretariat@absam.at.

Der Bürgermeister Manfred Schafferer

Im Gemeindeamt Absam gelangt die Stelle des/der zukünftigen

Bauamtsleiters/in (m/w/d)

(40 Wochenstunden – Vollbeschäftigung) zur Besetzung.

AUFGABENBEREICHE

- Leitung der gesamten Bauverwaltung mit den Bereichen Bau- und Raumordnungsrecht, Technische Bauvorschriften, Feuerpolizei, OIB-Richtlinien, ÖNORMEN
- Begleitende Organisation und Verfahrensabwicklung von Änderungen des Örtlichen Raumordnungskonzeptes und Flächenwidmungs- sowie Bebauungsplänen
- Abwicklung von Bauverfahren, Bauverhandlungen, Baubewilligungen, Bauüberwachungen

- Organisation und Durchführung von Benützungsbewilligung, Feuerbeschau und Lokalauschein
- Tätigkeit als amtlicher hochbautechnischer Sachverständiger in Zusammenarbeit mit Behörden, Gutachtern und Raumplanern und Arbeitskoordination des Gemeindebauhofes
- Bearbeitung des Tagesgeschäftes und Bürgeranliegen, Beratungen mit Parteienverkehr
- Geschäftliche und technische Oberbauleitung von Gemeindebauvorhaben im Hochbau

ANFORDERUNGSPROFIL

- Abgeschlossene Schul- bzw. Berufsausbildung (HTL mit Schwerpunkt – Bautechnik, oder Fachhochschule/Universität, Fachrichtung – Bautechnik, Bauingenieurwesen, abgeschlossene Ausbildung als Baumeister oder ähnliches), einschlägige mind. 3-jährige Praxis erwünscht
- Berufserfahrung in Bauaufsicht, Bauverwaltung und Baurecht, Führerschein Klasse-B
- Sehr gute EDV- (MS-Office) und Deutsch-Kenntnisse
- Die Bereitschaft, die gemeindeeigenen Programme wie WEB-Office, GEO-Office, KS-Bauver-

fahren, GWR, KSP, EASY-Documents, Session usw. zu erlernen und anzuwenden

- Ablegung der Gemeindedienstprüfung sowie sich das Wissen der Normen des Bau- bzw. Gemeinderechtes anzueignen
- Hohes Maß an Einsatzbereitschaft und Belastbarkeit, Team- und Kommunikationsfähigkeit, Loyalität, sicheres und repräsentatives Auftreten, selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten, Freude an Umgang mit BürgerInnen
- Bei männlichen Bewerbern abgeleiteter Präsenz-Zivildienst oder Nachweis der Befreiung

Die Anstellung und Entlohnung (Entlohnungsgruppe VB I/b) erfolgt nach dem Gemeinde – Vertragsbedienstetengesetz 2012 (GVBG 2012) i. d. geltenden Fassung. Der monatliche Mindestlohn beträgt € 4.580, - brutto, wobei die exakte Höhe des Entgeltes im Einzelfall nach dem ermittelten Vorrückungsstichtag (anrechenbare Vordienstzeiten) festgestellt wird. Wir bieten einen sicheren Arbeitsplatz, mit einer abwechslungsreichen und eigenverantwortlichen Tätigkeit in einem engagierten Team und freuen uns über Ihre aussagekräftige schriftliche Bewerbung (Lebenslauf, Motivationsschreiben, Personaldokumente, Zeugnisse und Lichtbild) **bis spätestens Donnerstag, 25.01.2024** an das Gemeindeamt Absam, Dörferstraße 32, 6067 Absam oder per E-Mail an sekretariat@absam.at.

Der Bürgermeister Manfred Schafferer



Honigprämierung am Bildungszentrum LLA Imst

Rund 400 Imkerinnen und Imker aus Nord- und Osttirol trafen sich am 19. November zur diesjährigen Honigprämierung am Bildungszentrum LLA Imst ein.



Foto: Symbolsbild

Heuer wurden 400 Honige zur Prämierung eingereicht und am Bildungszentrum LLA Imst auf Herz und Nieren untersucht. Anschließend wurde jeder Honig auf Sauberkeit sowie auf eine gesetzlich ordnungsgemäße Aufmachung bewertet. Auch eine sensorische Prüfung wurde bei jedem Honig durchgeführt und auch eine Geschmacksbeschreibung jedem/r teilnehmenden Imker/Imkerin zur Verfügung gestellt.

Da heuer in großen Teilen unseres Landes eine gute bis sehr gute Honigernte gemacht werden konnte, konnten über 300 mit Gold ausgezeichnet werden. Darunter auch der Absamer Stefan Fuchs, der für seinen Honig die Goldmedaille überreicht bekam.

DIREKT-FABRIKSVERKAUF

MONTAG: 13:00 – 18:00 UHR
 DI. – FR.: 9:00 – 11:45 UND 12:15 – 18:00 UHR
 TÄGLICHE MITTAGSPAUSE: 11:45 – 12:15 UHR

ABSAMER NATUR BETTEN
ÜBER 110 JAHRE TEXTILER STANDORT

WOLL-PLAIDS IN VIELEN BUNTEN FARBEN

WOLLDECKEN / PLAIDS

BETTWÄSCHE

ALLERGIKERBETTEN

OBER- UND UNTERBETTEN, KISSEN

DINKEL- UND HIRSEKISSEN

NATURMATRATZEN

KALTSCHAUMMATRATZE MIT SILVERCELLHÜLLE

METALLFREIE HOLZLATTENROSTE

SCHAFWOLL- UND KAMELHAAR-OBERBETTEN

NATUR-MATRATZEN

LATTENROSTE

FA. POLYFILL PRODUKTIONS GMBH
 A-6067 Absam | Rhombergstraße 9
 E-Mail: monika.messner@polyfill.at
 www.absamer-naturbetten.at

- FREUNDLICHE BERATUNG
- PARKPLÄTZE VOR DER TÜR
- AKTIONS-ABHOLPREISE

Das Haus für Senioren ist eine moderne Wohn- & Pflegeeinrichtung für 70 BewohnerInnen in allen Pflegestufen.

GEMEINDE  ABSAM
 HAUS FÜR SENIOREN

WIR SUCHEN DICH!

JETZT BEWERBEN
 und Teil des Pflege-Teams werden!

Haus für Senioren
 PDL Melanie Eisendle
 Bgm.-Artur-Wechselberger-Weg 1, 6067 Absam
 Tel. 05223/54342-51
 hfsa_pdl@humanocare.at






Neugründung Obst- und Gartenbauverein Absam

Am 20. November wurde stimmeneinhellig von 41 AbsamerInnen, unter der Wahlleitung von Bürgermeister Manfred Schafferer, der Obst- und Gartenbauverein Absam mit seinem neuen Vorstand gegründet.

Obmann Arno Pauli und seine Stellvertreterin Martina Klausner freuten sich über den großen Zuspruch und haben sich bereits auf das kommende Gartenjahr mit mehreren Veranstaltungen für ihre Mitglieder vorbereitet. Kassier Georg Pertinger und seine Stellvertreterin Barbara Rangger waren über die vielen Gründungsmitglieder ebenso überrascht wie die Schriftführerin Gabi Walch und ihre Stellvertreterin Julia Walch. Gemeinsam hat sich der Vorstand zum Ziel gesetzt, einen lebendigen Verein zu führen und die Wünsche und Ideen ihrer Mitglieder in die Vereinsarbeit miteinzubeziehen. Gutes Gelingen und viel Erfolg wünscht ihnen dazu die Führung des Verbandes der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine - „Grünes Tirol“, unter deren Dach der Verein ein willkommenes Zuhause hat.



Foto von links: Manfred Putz, Josef Stocker, Bgm Manfred Schafferer, Gabi Walch, Arno Pauli, Martina Klausner, Georg Pertinger, Barbara Rangger, nicht im Bild Julia Walch

Adventkonzert der Bürgermusik

Am 3.12.2023 fand das alljährliche Adventkonzert der Thabs in der Pfarrkirche Absam Eichat statt. Mit Weihnachtsliedern und Mundartgedichten wurden die Besucher auf die Adventzeit eingestimmt.

Anschließend klang der Abend bei Punsch und Glühwein gemütlich aus. Es gingen durch die freiwilligen Spenden, 1.312,34 Euro ein. Dieser Betrag wurde an eine Familie im Zillertal gespendet, welche momentan eine sehr schwierige und herausforderte Zeit durchlebt.



BÜRGERMUSIK KAPELLE ABSAM

Donnerstag, 8. Feber 2024 · 20:00 Uhr im Feuerwehrhaus Absam

| | | |
|--|----------------------|--|
| <i>Musikalische Unterhaltung:</i> Die Selberbrennt'n | Eintritt: 8 € | <i>Kartenvorverkauf bzw. Tischreservierung unter:</i> 0664 / 28 25 708 |
|--|----------------------|--|

Auf Ihr Kommen freut sich die BMK Absam



Cäcilienfeier des Jakob-Stainer-Chores Absam

Die alljährliche Umrahmung des Gottesdienstes in der Basilika Absam war – wie immer – der Beginn unseres traditionellen Festes zum Cäcilien Sonntag. Die Kranzniederlegung mit musikalischer Begleitung fand witterungsbedingt in der Kirche statt.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, das diesmal im Saal des Sängerlokales stattfand, durften natürlich auch die Ehrungen verdienter Sänger nicht fehlen. Obmann Stefan Strasser und Stellvertreter Sepp Kronthaler führten diese gemeinsam mit Vizebürgermeister Max Unterrainer durch. Sangesbruder Rudi Kröss erhielt für 10 Jahre Sängertätigkeit beim JSC das Sängerglas überreicht und für 25 Jahre Mitgliedschaft als 2. Bass wurde Othmar Kofler mit der Jakob-Stainer-Büste ausgezeichnet.

Nachwuchs

Derzeit besteht der Jakob-Stainer Chor aus 13 aktiven Sängern, die mit viel Freude und Einsatz einmal wöchentlich proben. Zählt man alle Aktivitäten (Probenbetrieb und Ausrückungen) zusammen, kommt man auf eine stattliche Zahl von ca. 70 Zusammenkünften jährlich, die gemeinsam bestritten werden. Doch leider werden die Mitglieder nicht jünger und der Verein würde sich sehr über Zuwachs freuen. Gesucht werden daher junge – und auch ältere – sangesfreie



Kranzniederlegung v.l.n.r. Obmann Stefan Strasser, Kassier Günter Plieger, Obmann Stellvertreter Sepp Kronthaler, Vizebürgermeister Max Unterrainer.

dige Herren, die am „Miteinander Singen“, an Kollegialität und Freundschaft innerhalb eines Chores interessiert sind. Es ist keine Anmeldung notwendig, einfach

bei einem der nächsten Probentermine unverbindlich vorbeischaun. Diese finden sich auf der Homepage www.jakob-stainer-chor-absam.at bei den Terminen.

Jahresbedarf Müllsäcke 2024

Das Jahreskontingent der Restmüllsäcke, der gelben Säcke sowie der Bioabfallsäcke für das Jahr 2024 wird jedem Haushalt **ab 01.01.2024** auf die Bürgerkarte gebucht.

Laut Abfallgebührenordnung der Gemeinde Absam werden den Haushalten jährlich folgende Mengen an Abfallsäcken zur Verfügung gestellt:

Restmüllsäcke: 1 Rolle (10 Stück) á 40 Liter pro Person

Bioabfallsäcke: 1 Rolle (26 Stück) á 10 Liter pro Person, Mindestmenge pro Haushalt 52 Stück = 2 Rollen

Gelbe Säcke (Kunststoff): 1 Rolle Grundkontingent, (6 Stück) pro Haushalt

2-3 Personen - 2 Rollen • 4-6 Personen - 3 Rollen • ab 7 Personen - 4 Rollen

Restmüllsäcke, gelbe Säcke und Bioabfallsäcke können bei unseren drei Müllsackautomaten an den Standorten

- Gemeindeamt Dörferstraße 32
- Andreas Hofer-Straße Süd
- Im Tal 11/13

mit der BÜRGERKARTE abgeholt werden.



München, immer einen Besuch wert..

Wenn Engel reisen, blauer Himmel und eine herrliche Winterlandschaft begleiteten die Krippeler bei ihrem Ausflug nach München.



Fotos: Krippenverein Absam

Ganz Bayern war unter einer weißen Schneedecke verschwunden. Nach einer Fahrt über Scharnitz und Mittenwald machte die Gruppe Halt im Klosterbräustüberl in Ebenhausen. Gestärkt mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück kamen die Krippeler gegen Mittag in die Landeshauptstadt München, um dort im Bayerischen Nationalmuseum die Krippenausstellung zu besuchen. Das Museum besitzt die weltweit führende Sammlung zur Krippenkunst. Unter

anderem konnte die ehemalige Krippe aus dem Innsbrucker Regelhaus der Servitinnen und die Stamser Krippe bewundert werden. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung, natürlich wurde vorher mit einem „Gloriawasser“ angestoßen. Im Herzoglichen Bräustüberl am Tegernsee ließen sich die Krippeler mit bayrischen Schmankerln kulinarisch verwöhnen, bevor nach einem Tag mit vielen neuen Eindrücken die Heimreise über den Achensee angetreten wurde.



Kantinenbetreiber gesucht

Der Tennisclub Absam sucht ab 1. April 2024 ein engagiertes Paar oder eine(n) einsatzfreudige(n) „Einzelkämpfer*in“ für seine Kantine.

Wir erwarten von den Bewerber*innen:

- Freundlichkeit und Kontaktfähigkeit im Umgang mit unseren Mitgliedern
- organisatorische Fähigkeiten bei Veranstaltungen
- Betreuung und Instandhaltung der Kantine und ihrer Anlagen mit Sorgfalt und Sauberkeit
- Verbundenheit mit dem Tennissport ist von Vorteil
- Wille zur guten Zusammenarbeit mit dem Club
- gastronomische Kenntnisse sind von Vorteil

Unsere Kantine wird vom Verein als Mitgliederklub geführt und zeichnet sich durch gute Atmosphäre und gemütliche Gastlichkeit aus. Die Kantine des Tennisclub Absam hat von Anfang April bis Ende Oktober geöffnet.

Detaillierte Auskünfte in einem Informationsgespräch nach schriftlicher Bewerbung an:

office@tc-absam.info oder telefonisch bei Obmann Walter Schindl unter **Telefon 0664-2640643**

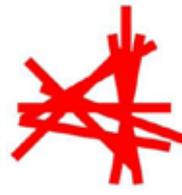
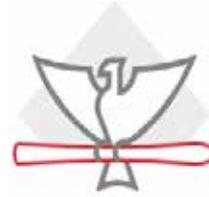
Die Köpfe rauchten beim Absamer Adventmarkt

Viel gerechnet wurde beim Schätzspiel des Krippenvereins am Adventmarkt.



„Wie groß sind die zwölf in der Vitrine ausgestellten Krippenfiguren insgesamt? – in Millimeter – war die knifflige Schätzfrage. Das Ergebnis lautete 805,61 Millimeter.

Die beste Schätzung von Clemens Weiler lag mit nur 0,61 Millimeter Differenz daneben, er darf sich über eine besondere Kastenrippe freuen. Eine Laternenrippe konnte Daniel Federspiel mit nach Hause nehmen. Besonders spannend wurde die Auszählung beim dritten Platz. Über einen Krippenbaukurs beim Krippenverein Absam können sich Michael Laimgruber und Georg Holzhammer freuen, beide hatten 808 Millimeter getippt.



Ski Austria

WILLST DU FLIEGEN LERNEN?

Dann komm mit deinen Eltern zur Bettelwurfschanze in Absam und versuche deine ersten Sprünge auf einer Kinder-Schanze!

WANN?

- Sonntag, 04. Februar 2024, 11:00 - 13:00 Uhr
- Ersatztermin: Donnerstag, 15. Februar 2024, 11:00 - 13:00 Uhr

WO?

- Bettelwurfschanze, Waldspielplatz, Gnadenwald
- Parkplatz 500m nach Gasthaus Walderbrücke



WAS ERWARTET MICH?

- Eine lustige Einführung in den Skisprung-Sport für Kinder im Alter von 6-10 Jahren.
- Schanzen in verschiedenen Größen.
- Viele Preise und jede Menge Spaß!
- Gratis Verpflegung für Eltern und Kinder.

WAS BRINGE ICH MIT?

- Grundkenntnisse im Skifahren sind Voraussetzung.
- Bitte Skiausrüstung (Alpin-Ski, Skischuhe, Winterkleidung, Handschuhe) mitnehmen!
- Bitte Helm mitnehmen (Helmpflicht)!
- Viel gute Laune und Hunger! ☺



ANMELDUNG & FRAGEN

- Anmeldung mit Namen, Geburtsdatum und Wohnort bitte per E-Mail an Ulli Arnold (u.arnold@tsn.at), damit wir die Anzahl der TeilnehmerInnen besser abschätzen können. Vielen Dank im Voraus!
- Bei Fragen könnt ihr Ulli jederzeit auch auf 0699/16602004 kontaktieren!

Gesundheitstipp -



Die lieben Neujahrsvorsätze

Das neue Jahr hat begonnen. Viele von uns nehmen beim Jahreswechsel wieder Vorsätze mit. So nach dem Motto – „Was habe ich im alten Jahr nicht geschafft? Aber heuer, werde ich mein Ziel schon schaffen“ - oder auch nicht, da die Zielsetzung meistens falsch formuliert wird.

- Ich möchte ein paar Kilo abnehmen
- Ich möchte mehr Bewegung machen
- Ich möchte mit dem Rauchen aufhören

Es gibt eine Methode – die SMART-Methode – mit welcher du es heuer vielleicht schaffen kannst.

Was ist die SMART-Methode?

Ein Vorsatz ist schnell geplant und vorgenommen. Aber es benötigt dazu eine konkrete Zielsetzung und einen „Fahrplan“. Beim Konkretisieren deines Fahrplanes kann dir ein SMART-Ziel helfen.

Mit der SMART-Methode kannst du deine Ziele richtig setzen und den Fokus darauf legen, was wichtig ist. Dein Ziel soll nach 5 Kriterien festgelegt werden. Jeder Buchstabe im Wort SMART steht für ein Kriterium.

S – spezifisch: Ziele so konkret und spezifisch wie möglich setzen

M – qualitativ und quantitativ messbare Größen bestimmen

A – Plane dein Ziel so, dass es dich herausfordert, aber noch erreichbar ist

R – dein Ziel muss mit deinen Mitteln in der Zeit realisierbar sein

T – setze dir verbindliche Termine, was willst du bis wann erreichen?

Ich möchte euch heute ein Beispiel geben, wie der Vorsatz: „Ich möchte mich gesünder ernähren“ ausschauen könnte.

Spezifisch: Der Vorsatz alleine „gesunde Ernährung“ ist definitiv zu ungenau. Wenn du dich gesünder ernähren möchtest und du weißt, dass du z. B. zu wenig Gemüse isst, dann könnte dein Vorsatz lauten: Ich werde zu den Hauptmahlzeiten – zumindest beim Mittagessen und Abendessen – in Zukunft Gemüse dazu essen.

Messbar: Dein Ziel sollte messbar sein. Den Vorsatz, jeden Tag Gemüse zu essen ist gut messbar. Du könntest dir einen „leeren“ Speiseplan ausdrucken (du findest ganz viele im Internet) oder dir selbst einen gestalten und jeden Tag am Abend die Kästchen abhaken oder abstempeln. Am Ende der Woche kannst du schauen, ob du 14 Häkchen oder Stempel geschafft hast.

Erreichbar (A für achievable): Wenn du bis jetzt ganz selten Gemüse gegessen hast bzw. das Gemüse dir nicht so gut schmeckt, so wirst du von heute auf morgen nicht die Menge an Gemüse schaffen, die empfohlen wird. Das machst du dann vielleicht eine Woche mit Widerwillen. Aber der Vorsatz „zumindest eine kleine Menge Gemüse“ – und wenn es nur wenige Zucchini-scheiben im Risotto sind oder du abends auf das Käsebrot 5 Paprikastreifen legst – ist machbar. In diesem Fall ist es günstiger, mit kleinen Mengen zu beginnen.

Realistisch: damit du deinen Vorsatz realisieren kannst, brauchst du zuhause auch immer genug Gemüse. Du musst dir also vorab überlegen, welche Gemüsesorten dir schmecken würden und dir eine Einkaufszettel schreiben, damit du auch nicht darauf vergisst. Niemand geht mehr am Abend einkaufen, wenn das Käsebrot bereits gerichtet ist, aber der Paprika fehlt.

Terminiert: Dein Ziel sollte ein klares Anfangsdatum und ein Enddatum haben, da-



mit du auch nach einer gewissen Zeit bewusst auf deinen Erfolg schauen kannst. Bei diesem Kriterium gibt es zwei Ziel-Arten: möchtest du ein Gewohnheitsziel erreichen oder gibt es für das Ziel einen festen Endpunkt. Ein Ziel mit Endpunkt wäre z. B. „Ich möchte bis Juni 5 kg abnehmen, weil ich mich im Sommer dann wohler fühle“. Hier wurde der Endpunkt mit Juni fixiert. Wenn mein Ziel allerdings lautet, mehr Gemüse zu essen, muss ich mir selbst einen Endpunkt für eine Kontrolle setzen. Z. B. könnte das Ziel so formuliert werden, dass du dir für diese Veränderung einmal drei Monate einplanst. Nach drei Monaten braucht es den Rückblick – „Wie viele Wochen sind gut verlaufen? Wie viele Wochen sind nicht gut verlaufen? Was kann der Grund sein, dass es manchmal nicht geklappt hat? Was könntest du besser machen?“ Wenn jemand seinen Vorsatz 3 Monate lang bewusst täglich einhält, so wird dieser Vorsatz langsam zur Gewohnheit.

Ein Erwachsener sollte täglich zumindest 360 g Gemüse pro Tag essen (Empfehlung DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Das ist für einen Gemüsemuffel anfangs einfach zu viel.

Zum Schluss möchte ich euch noch Ideen geben, wie solche Gemüseportionen am Anfang ausschauen könnten, damit man nicht gleich überfordert ist.

Das Ziel hat in meinem Beispiel gelautet: zum Mittagessen und zum Abendessen Gemüse zur Hauptspeise essen.

Daher reicht es, zur Hauptspeise einen kleinen Salat zu essen oder vorab ein wenig Rohkost zu knabbern oder einen Teller Gemüsecremesuppe als Vorspeise zu essen oder das Gemüse im Gericht zu verarbeiten (z. B. Pizza mit Broccoli-Belag, Wurstnudeln mit Lauchscheiben) oder sogar zu verstecken (z. B. Karotten im Sugo, Zucchini in den Puffern, ...). Bei der Brotjause reicht anfangs eine Garnitur wie Tomatenscheiben, Kohlrabisticks, Karottensticks, Paprikastreifen, Scheiben von der Salatgurke, ...

In diesem Sinne wünsche ich euch gute Vorsätze, die ihr mit der SMART-Methode auch gut umsetzen könnt.

*Erfolgsversprechende Grüße,
Martina Sagmeister, B.Sc., Diätologin*



4 Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELTUS APOTHEKE KG**
Kirchstraße 20d, 6068 Mils, Tel. 05223 / 442 66
- 3 MARIEN-APOTHEKE**
Dörferstraße 43, 6067 Absam, Tel. 05223 / 531 02
- 4 ST. MAGDALENA-APOTHEKE**
Unterer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 579 77
- 5 HALLER LEND APOTHEKE**
Brockenweg 2, 6060 Hall, Tel. 05223 / 217 75
- 6 APOTHEKE RUMER SPITZ**
EKZ Interspar, Serlesstr. 11, 6063 Rum, Tel. 0512 / 260 310
- 7 APOTHEKE ST. GEORG**
Dörferstraße 2, 6063 Rum, Tel. 0512 / 263 479

4 Apotheken Nachdienste Sonn- und Feiertagsdienste

| JÄNNER | | | FEBER | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| 15 MO 2 | 22 MO 7 | 29 MO 6 | 01 DO 7 | 08 DO 6 | |
| 16 DI 3 | 23 DI 3 | 30 DI 4 | 02 FR 1 | 09 FR 2 | |
| 17 MI 4 | 24 MI 4 | 31 MI 5 | 03 SA 2 | 10 SA 3 | |
| 18 DO 5 | 25 DO 5 | | 04 SO 3 | 11 SO 7 | |
| 19 FR 6 | 26 FR 1 | | 05 MO 4 | 12 MO 4 | |
| 20 SA 1 | 27 SA 2 | | 06 DI 5 | 13 DI 5 | |
| 21 SO 2 | 28 SO 3 | | 07 MI 1 | 14 MI 1 | |

Änderungen sind möglich und können über den Apotheken-Ruf 1455 abgefragt werden.

👁️ Fundgegenstände

Einzelschlüssel, Geldbörse, 3 x Armband



Geburten

Mayerl Vivien
Rupprechter Fabian

Gschwentner Anton

✝️ Unsere Verstorbenen

Wanker Emma
Feistmantl Klaus
Ranalter Walter

Mühlberger Anna



Vinzenzgemeinschaft

Wir helfen unbürokratisch und vertraulich
Menschen in Not in unserem Dorf.
Telefon: 0650/4312220

👨‍⚕️ Ärzte in Absam

DR. ULRICH JANOVSKY
prakt. Arzt, Dörferstraße 43, Tel. 52165
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr / Mo., Mi., Do. 16 bis 18 Uhr

DR. GÜNTHER WÜRTEMBERGER
prakt. Arzt, Salzbergstraße 93, Tel. 53280
Mo. und Mi. 8.00 bis 11.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr,
Di. und Do. 8.00 bis 11.30 und Fr. 8.00 bis 11.00 Uhr

DR. GABRIELA KRAUS
Zahnärztin, Bruder-Willram-Straße 1, Tel. 54166
Mo. und Fr. 08:00 bis 12:00, Di. und Mi. 08:00 bis 16:00 und Do. 13:30 bis 18:30 Uhr

DR. DAVID UNTERHOLZNER
Zahnarzt, Dörferstraße 43/1, Tel. 56300
Mo. bis Do. 8:30 bis 12:00, Mo. und Di. 13:00 bis 16:00,
sowie nach Vereinbarung

DR. DR. PARINAZ NASSERI
Zahnärztin, Dörferstrasse 43/1, Tel. 56300
Termine nach Vereinbarung

👨‍⚕️ Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

13.01. DR. DORIS MUSSHAUSER
SAM 6060, Hall in Tirol, Recheisstraße 8a, Telefon: 57301
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

14.01. DR. CHRISTIAN REINALTER
SON 6068 Mils, Kirchstraße 14, Telefon: 57746
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

20.01. DR. BARBARA RICHTER
SAM 6060, Hall in Tirol, Wallpachgasse 2, Telefon: 44423
Notordination: 9⁰⁰ - 11⁰⁰

21.01. DR. DAVID SPRENGER
SON 6060, Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon: 56711
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

27.01. DR. SUSANNE WOLF
SAM 6060 Hall in Tirol, Schlossergasse 1/Top 7, Telefon 22722
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

28.01. DR. GÜNTHER WÜRTEMBERGER
SON 6067 Absam, Salzbergstraße 93, Telefon: 53280
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Bis Drucklegung waren keine weiteren Dienste bekannt.

Weitere Informationen:
Telefon 0512-52058-0 oder im Internet unter: www.aektirol.at



Tierärzte in Absam

TIERARZTPRAXIS DR. SANDRA ERLER & DR. SIGRID VOGL
Weißbachweg 7, Tel.: 0680 145 6 145
Mo, Di, Do 9-12 und 16-18, Mi & Fr 12-15, Sa 9-10