



Absamer Sporttag

Seite 3

Die nächste öffentliche

Gemeinderatssitzung

findet am **Donnerstag, den 12. September um 19:00 Uhr**,
im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt.

Interessierte GemeindebürgerInnen sind herzlich dazu eingeladen!



AUS DEM INHALT:

Firstfeier Bauhof Neu **Seite 7**

Informationen
Nationalratswahl **Seite 9**

Computeria **Seite 21**



Kostenlose Rechtsberatung

Am **Dienstag, 1. Oktober**, bietet die Gemeinde Absam dieses kostenlose Service **von 17:00 bis 18:00 Uhr im Gemeindeamt** an.

MMag. Nicolaus Niedrist, BSc. von der Kanzlei „Die Rechtsanwälte“ steht Ihnen in dieser rechtlichen Sprechstunde mit Rat und Tat zur Seite. Die Beratungsdauer ist pro Person auf 25 Minuten festgelegt.



Telefonische Voranmeldung im Sekretariat unter 05223 56489 erforderlich. Bitte beachten Sie, dass es bei Verhandlungen zu Terminverschiebungen kommen kann.

Wasserzählerablesung in Absamer Haushalten

In den nächsten Tagen erhalten alle Absamer Haushalte ein Schreiben der Gemeinde, in dem sie ersucht werden, den Wasserzählerstand mittels der darin enthaltenen Rückmeldekarte bekannt zu geben.

Dieser Abschnitt kann dann entweder persönlich oder auf dem Postweg an die Gemeinde retourniert werden.

Es besteht auch die Möglichkeit den Verbrauch online zu übermitteln (www.zaehlerdaten.at)

Ablesen des Wasserzählers:

Auf der Rückmeldekarte ist der 5-stellige Zählerstand zu notieren. Bitte dabei aber keine Kommastellen einzutragen.

JUBILÄUMSGABE FÜR JUBELHOCHZEITEN

Das Land Tirol vergibt aus Anlass der Feier der "Goldenen Hochzeit" (50 Jahre), "Diamantenen Hochzeit" (60 Jahre) und der "Gnadenhochzeit" (70 Jahre) eine Jubiläumsgabe. Diese beträgt € 750 (Goldene), € 1.000 (Diamantene) sowie € 1.100 (Gnadenhochzeit).

Zusätzlich erhält das Jubiläumspaar eine Urkunde, die vom Landeshauptmann unterzeichnet ist.

Für die Gewährung der Jubiläumsgabe des Landes Tirol müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt werden:

So müssen beide Eheleute die EU-Staatsbürgerschaft besitzen, seit mindestens 25 Jahren bis zur Jubelhochzeit einen gemeinsamen Wohnsitz in Tirol haben und die eheliche Lebensgemeinschaft muss aufrecht sein. Der Antrag ist von den Eheleuten innerhalb eines Jahres nach der Jubelhochzeit bei der Wohnsitzgemeinde einzubringen. Das Antragsformular liegt im Gemeindeamt auf, dieses wird mit den entsprechenden Bestätigungen und Unterlagen durch den Bürgermeister an das Amt der Tiroler Landesregierung übermittelt. Bei Tod eines Ehegatten nach der Antragstellung wird die Jubiläumsgabe dem überlebenden Gatten gewährt, bei Tod beider Eheleute vor Überreichung der Jubiläumsgabe erlischt jedoch der Anspruch. Die Urkunde und der Bargeldbetrag werden vom zuständigen Bezirkshauptmann namens des Landeshauptmannes dem Jubelpaar übergeben.

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 21, www.absam.at

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

Satz, Layout und Anzeigenverwaltung: Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, werbeagentur@i-b.at, www.ingenhaeff-beerenkamp.com

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:
16. September 2019



Beim Absamer Sporttag feiert die Bevölkerung das neue erweiterte Sportzentrum

193 TeilnehmerInnen beteiligten sich beim Absamer Siebenkampf und erprobten die unterschiedlichsten sportlichen Herausforderungen. Galt es doch auch, die nun abgeschlossenen Erweiterungen und Erneuerungen des hochmodernen multifunktionalen Sportzentrums im Norden von Absam offiziell zu feiern.



Fotos: Gemeinde Absam

In den letzten drei Jahren wurden rund 2,5 Mio. Euro dafür aufgewendet. Den Löwenanteil finanzierte dabei die Gemeinde Absam mit rund 2,1 Mio. Euro, aber auch die Schützengilde und die Bogenschützen erbrachten nicht nur große finanzielle, sondern sehr viele handwerkliche Eigenleistungen.

Veranstaltet wurde der große, bunte Sporttag für die Bevölkerung von den sieben dort ansässigen Absamer Vereinen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Absam. Um die gesamten Sportanlagen auf dem rund 70.000 m² großen Areal kennenzulernen, wurde zu diesem Zweck auch eine sportliche

Herausforderung in Form eines ganz speziellen Siebenkampfes organisiert. Zur Eröffnung des Absamer Sporttages fuhren über 100 Jahre alte Hochräder ein, mit Radfahrern in historisch gehaltener Bekleidung, begleitet von Salutschüssen der Schützenkanone. Dazu spielte eine Abordnung der Bürgermusik Kapelle Absam zum Fröhlichen auf.

Prunkstück

„Wir können hier von einem richtigen ‚Schmuckkästchen‘ sprechen“, freute sich Absams Bürgermeister Arno Guggenbichler bei der Eröffnung.

Neben dem Absamer Sportverein haben hier nun die Bogenschützen, der Radfahrverein, der Rodelverein, die Schützengilde, der Tennisclub und der Jugendverein JAM ihre Heimstätte. Angefangen mit der Planung, Ausschreibung und Baureifmachung habe sich das Gesamtprojekt über drei Jahre erstreckt. Die Bogenschützen haben ihrerseits auch rund 100.000 Euro für das neue Vereinslokal eingebracht und können sich zusätzlich über einen neuen Bogenschießplatz mit zehn 70-Meter-Bahnen freuen. Die Schützengilde hat sogar für ihre neue Heimstätte mit hochmodernem Schießstand zusätzlich zu den 120.000 Euro seitens der



Auch die Kleinsten hatten ihren Spaß

Gemeinde selbst rund 260.000 Euro aufgebracht. Für die Fußballer wurde zuallererst der Kunstrasenplatz generalsaniert, später dann noch ein dritter Platz (Kleinspielfeld) errichtet und alle Spielfelder mit einer neuen LED-Beleuchtung versehen sowie die gesamte Tribüne überdacht und teilweise neu gestaltet. Ebenso bekamen die Fußballer eine neue Sprecherkabine in futuristischer Gestaltung und eine nagelneue Beschallungsanlage für die beiden großen Fußballplätze und den gesamten Kantinenvorplatz. Der Tennisclub erhielt ebenso eine Tribünenanlage, sodass die spannenden Spiele auf dem 1er- und 2er-Platz gut verfolgt werden können. Aber auch rund um das Areal ist viel passiert, so wurde ein neuer Parkplatz mit 80 Stellplätzen eingerichtet, sodass nun insgesamt 190 Parkplätze zur Verfügung stehen, die durch neue kurze Verbindungswege bestens mit den Sportanlagen vernetzt sind. Dabei wurde natürlich darauf geachtet, dies alles möglichst naturnah umzusetzen. Ein landschaftspflegerischer Begleitplan wurde dabei realisiert, der zuvor von der Natur- und Umweltschutzbehörde begutachtet wurde und in dem der Landschaftsbau und die Bepflanzung von Ökologen festgesetzt wurden. Aber auch die Absamer Jugend findet nun viel Raum vor, um sich körperlich auszutoben.

Neben Streetball, Tischtennis und Volleyball steht ein Calisthenics-Park zur Verfügung, wo man bei den Übungen an den Geräten rein das Körpergewicht einsetzt. Ein Pavillon und Liegen zum Zusehen runden den Jugendbereich ab. „Das gesamte Areal ist perfekt für den Breitensport angelegt und für alle Alters- und Bevölkerungsgruppen nutzbar. Zudem besteht kein Konfliktpotenzial zu angrenzenden Nachbarn“, freut sich Bgm. Arno Guggenbichler über die abgeschlossene Modernisierung und Erweiterung, die bestens gelungen ist.

Absamer Siebenkampf

Bei so vielen Neuerungen war es dann auch kein Wunder, dass 193 TeilnehmerInnen sich dem „Absamer Siebenkampf“ stellten, wobei die Kinderklasse nur fünf Bewerbe vorsah. Auf einer Rodel-Startanlage wurden die schnellsten Start-Zeiten gemessen, beim Tennisverein das Aufschlagtempo. Bei JAM (Jugendarbeit mobil) waren Korbwürfe zu absolvieren, während der Radfahrverein einen diffizilen Hindernisparcours bereithielt. Zielgenauigkeit mussten die Gemeindebürger bei Bogenschützen und Schützengilde beweisen, auch beim SV Absam waren präzise Schüsse mit dem Fußball gefragt. Neben sportlichen Hochleis-

Akrobatikteam "4 Elements Academy" in Aktion

tungen kam dabei natürlich auch der Spaß nicht zu kurz. Zum Abschluss des Sporttages standen dann noch die Siegerehrungen des Absamer Siebenkampfes und als Höhepunkt die Ehrungen erfolgreicher Absamer Sportlerinnen und Sportler auf dem Programm. Dabei wurden viele Absamerinnen und Absamer sowie Mannschaften von Absamer Sportvereinen geehrt, die Landes-, nationale- oder sogar internationale Titel errungen haben. Die große Zahl der zu Ehrenden und die unterschiedlichsten Sportarten, bei denen Titel errungen wurden, zeigen, dass sich Absam wirklich als Sportgemeinde titulieren darf.

Der Programmpunkt „Sportlerehrung“ wurde durch eine tolle Show des Akrobatikteams „4 Elements Academy“ eingeleitet, bei dem der Absamer Stefan Dollinger, Juniorenweltmeister der Air Wipp Challenge, die Hauptrolle übernahm.

Das am Abend veranstaltete Sommernachtsfest erfreute sich vieler BesucherInnen und war in allen Belangen recht ausgiebig. Dass es sich bei den abendlichen sehr intensiv andauernden Gesprächen natürlich überwiegend um den Sport und die sportlichen Leistungen gehandelt hat, braucht nicht extra erwähnt zu werden.

Die Absamer Sportnadel wurde durch Bürgermeister Arno Guggenbichler, Vzbgm. Manfred Schafferer, Sportausschussobmann Christoph Wanker sowie ehem. Olympiasieger Ernst Vettori übergeben.



Stefan Dollinger, Juniorenweltmeister in der Sportart „Air-Wipp-Challenge/Free Running“



Tobias Kreuzbichler in der Sportart „Ringen im freien Stil“

absamer sporttag



Sophie Stock in der Sportart „Reiten“

AUSZEICHNUNG ABSAMER SPORTNADEL

AUSZEICHNUNG MIT SPORTNADEL IN BRONZE:

Adi Schragl

HSV – Bogensport, Disziplin WA – Feld und IFAA – 3D

Tobias Kreuzbichler

Sportart „Ringen im freien Stil“

David Runggatscher

Sportart „Bouldern“

Sophie Stock

Sportart „Reiten“

Damen-Mannschaft

Union Handballclub Absam

U10-Mannschaft

Union Handballclub Absam

U16-Mannschaft

Union Handballclub Absam

AUSZEICHNUNG MIT SPORTNADEL IN SILBER:

Matteo Wirtenberger

Schützengilde, Disziplin Luftgewehr

AUSZEICHNUNG MIT SPORTNADEL IN GOLD:

Sebastian Arnold

Club Nordic Team, Disziplin Nordische Kombination

Dominik Terzer

Club Nordic Team, Disziplin Nordische Kombination

Kassian Schwarz

Rodelverein Swarovski Halltal, Disziplin Kunstbahnrodeln,

Dorothea Schwarz

Rodelverein Swarovski Halltal, Disziplin Kunstbahnrodeln

Samuel Isser

Schützengilde, Disziplin Luftgewehr

Stefan Dollinger

Sportart „Air-Wipp-Challenge/Free Running“

Damen-Mannschaft

HSV – Bogensport, Disziplin WA-Halle

Mannschaft HSV

Sportschießen, Disziplin Feuer-/Sportpistole

Mannschaft HSV

Sportschießen, Disziplin Luftpistole, Schnellfeuer



Stolz zeigt sich das Team der U16-Mannschaft des Union Handballclubs Absam 2008



Damen-Power bei der Rodelstartanlage



Früh übt sich das Korbwerfen



Der richtige Tritt wurde beim Fahrrad-Parcours gefordert



Die Mädels trafen beim Fußball-Zielschießen perfekt



Firstfeier beim neuen Bauhof in Absam

Gut fünf Monate nach dem Spatenstich kann die Gemeinde Absam bereits die Dachgleiche des neuen Bauhofs an der Salzbergstraße feiern. Der Bauverlauf ist laut Zeit und Kosten voll im Plan und stellt eine weitere wichtige Infrastruktureinrichtung der Gemeinde dar.



Fotos: Gemeinde Absam

Nachdem die meisten Gebäudeteile des alten Bauhofgeländes noch aus den Kriegszeiten und den Jahren um 1951 stammten, war man nach einer Machbarkeitsstudie, intensiven Gesprächen und Vorbereitungen in der Gemeinde zum Ergebnis gekommen, dass ein Neubau die beste Lösung darstellt. „Vor allem die sicherheitsrelevanten Arbeitnehmerschutzanforderungen haben dies unumgänglich gemacht“, erläutert Bgm. Arno Guggenbichler noch einmal die Gründe für die Neubau-Entscheidung. Wie man jetzt schon sieht, sei dies eindeutig die richtige Entscheidung gewesen, können doch nun sämtliche Arbeitsabläufe nicht nur dem modernen Stand der Technik entsprechend, sondern auch wirtschaftlich effizienter gestaltet werden. Besonders freue er sich über die Tatsache, dass ein Großteil der Wertschöpfung für den Bau wieder in der unmittelbaren Region geblieben

sei. „Immerhin sind wir als öffentlicher Auftraggeber auch den Firmen aus der Umgebung gegenüber verpflichtet“, so Guggenbichler, würden diese doch für die entsprechenden Arbeitsplätze sorgen.

Neuer Bauhof

Der moderne, hocheffiziente Neubau in Massivbauweise verfügt über eine Gesamtnutzfläche von netto über 2.320 m², bietet somit viel mehr Betriebs- und Lagerfläche wie vorher und ist daher für zusätzliche künftige Arbeitsaufgaben der Gemeinde bestens gerüstet. Die Gesamtkubatur beträgt 11.565 m³, das Bauwerk besitzt zwei oberirdische und ein unterirdisches Geschoß und besteht aus einem homogenen L-förmigen Baukörper, in dem sowohl die not-



Günter Angerer (Fa. Goidinger), Bgm. Arno Guggenbichler, Sabine Meisrimml (Fa. DinA4 Architektur), Bauleiter Hartmut Gelmini (Fa. Die Bauleiter), Architekt Conrad Messner (DinA4 Architektur)

wendigen Büro- und Mitarbeiterbereiche als auch Garagen- und Lagerflächen untergebracht sind. Zusätzlich zu den Stell- und Rangierflächen werden der Hochsilo für Straßenstreusalz und eine interne Betankungsmöglichkeit auf dem neu gestalteten Außenareal untergebracht. Eine moderne Waschbox, Werkstättenräume für holz- und metallverarbeitende Materialien sowie Einrichtungen zur Wartung der Fahrzeuge sind natürlich ebenso im Neubau enthalten. Damit das Gebäude auch ansprechend in die Umgebung passt, wird die Außenhülle in einer überzeugenden Holzfassade ausgeführt. Die gesamten Baukosten betragen 3,15 Mio. Euro.

Dankeschön an Planungsteam und allen Arbeitern

Die Firstfeier nahm auch der Bürgermeister zum Anlass, um

sich im Namen der Gemeinde bei Architekt Conrad Messner, dem gesamten Bauleitungs- und Sonderplanungsteam und allen Baufirmen samt deren Arbeitern herzlichst zu danken für den gelungenen Baufortschritt und deren professionelle Arbeitsleistung.

Das fähige Team unseres Bauhofes leistet für das Absamer Gemeinwohl vielseitigste Arbeiten im Bereich Hoch- und Tiefbau sowie Reparatur- oder Erneuerungsarbeiten im gesamten rund 52 km² großen Gemeindegebiet mit den zahlreichen öffentlichen Gebäuden der Gemeinde.

Nun bekommen die Mitarbeiter einen optimal funktionierenden, auf ihren Betrieb und ihre Anforderungen abgestimmten Bauhof, der zudem überaus zukunftsfit ist und mit dem Wertstoffsammelzentrum vereint bleibt.

PLANUNG
FERTIGUNG
MONTAGE

SAMINA ich schlafe lebensenergie
josko FENSTER & TÜREN

NUR HOLZ IM KOPF!

TISCHLEREI GARZNER
ABSAM · WWW.GARZNER.AT

MÖBEL · KÜCHE · BAD · FENSTER · TÜREN

Information zur Nationalratswahl am 29. September 2019



ACHTUNG! NEUE EINTEILUNG DER WAHLSPRENGEL!

Aufgrund von markanten zahlenmäßigen Unterschieden an Wahlberechtigten in den einzelnen Wahlsprengeln mussten teilweise die Sprengelzuteilungen für einige Wählerinnen und Wähler geändert werden. Die Wahlordnung gibt grundsätzlich die Empfehlung vor, dass ein Wahlsprengel die Zahl von ca. 800-1.000 Wahlberechtigte haben sollte, um einen geordneten Wahlablauf zu gewährleisten. Da diese Größenorientierung bei den letzten Wahlgängen immer mehr abwich, beschloss die Gemeindevahlbehörde für die Nationalratswahlen 2019, die Zuteilung der einzelnen Wahlsprengeln neu zu ordnen. Für die neue Einteilung wurden Straßen bzw. Straßenteile von bzw. zu anderen Wahlsprengeln verschoben. Bitte beachten Sie daher die amtliche Wahlinformation „Nationalratswahl 2019“, die Ihnen anfangs September per Post zugestellt wird. Achten Sie darauf insbesondere, denn diese ist mit Ihrem Namen personalisiert, worauf auch Ihr zuständiges Wahllokal angeführt ist.

Wahllokale:

1. Neue Mittelschule, Bgm. Franz Herzleier-Weg 3
2. Fachberufsschule für Holztechnik, Salzbergstraße 100
3. Turnsaal Volksschule Eichat, Daniel Swarovski-Straße 43
4. Volksschule Eichat Foyer, Daniel Swarovski-Straße 43
5. Fachberufsschule für Tourismus, Eichatstraße 18
6. Missionshaus St. Josef, Samerweg 11

Wahlzeit:

07:00 – 15:00 Uhr

Spr. 1, Neue Mittelschule

Am alten Schießstand, Amtsschmiedhöhe, Bachgasse, Bgm. Artur Wechselberger-Weg, Bgm. Franz Herzleier-Weg, Dörferstraße (ab 18), Fanggasse, Im Moos, In der Wiesn, Johannesweg, Karl Zanger-Straße, Krippstraße (ungerade ab 19, gerade ab 28), Melans, Mühlenweg, Nuelweg, O. v. Wolkensteinstraße, Rhombergstraße (ungerade bis 19, gerade bis 28), Schützenweg, Semmelweisstraße, St. Marienweg (bis 2), Stainerstraße, Walburga Schindl-Straße

Spr. 2, Fachberufsschule für Holztechnik

Ahornstraße, Bettelwurfsiedlung, Bruder Willram-Straße, Daniel Swarovski-Straße (ungerade ab 71, gerade ab 64), Eichenweg, Finkenberg, Frauental, Halltal, Haspingerweg, Jägerstraße, Lindenstraße, Maderspergerstraße, Rhombergstraße (ungerade ab 21, gerade ab 18), Salzbergstraße (ungerade ab 91, gerade ab 92), Sportplatzweg, Walderstraße

Spr. 3, Turnsaal Volksschule Eichat

Andreas Hofer-Straße, Birkenstraße, Buchenweg, Daniel Swarovski-Straße (ungerade von 61 bis 69, gerade von 58 bis 62), Eibenweg, Eismeerstraße, Kaplanstraße, Kreuzstraße, Lärchenstraße, Salzbergstraße (ungerade von 65 bis 89, gerade von 52 bis 90), Schulstraße, Siedlerweg, Speckbacherstraße, Tannenweg, Zunderkopfstraße

Spr. 4, Volksschule Eichat Foyer

Daniel Swarovski-Straße (ungerade von 23 bis 59, gerade von 30 bis 56), Flurstraße, Föhrenwald, Föhrenweg, Ingenuin Weber-Weg, Karl Wirtenberger-Weg, Lois Welzenbacher-Straße, Max Weiler-Weg, Mitterhoferstraße, Negrellistraße, Poschweg, Riccabonastraße (ungerade ab 9, gerade ab 6), Salzbergstraße (ungerade von 45 bis 63, gerade von 36 bis 50) Schloßweg, Strasserweg, Villandererweg, Wiesenweg, Zueggstraße

Spr. 5, Fachberufsschule für Tourismus

Daniel Swarovski-Straße (ungerade bis 21, gerade bis 28), Dörferstraße (bis 17), Eichatstraße, Feldweg, Franz Hairer-Straße, Gaislöd, Heideweg, Krippstraße (ungerade bis 17, gerade bis 26), Krüseweg, Kurzer Weg, Lenerweg, Monikweg, Riccabonastraße (ungerade bis 7, gerade bis 4), Salzbergstraße (ungerade bis 43, gerade bis 34), Schubertstraße, Walter Senn-Straße, Weissenbachweg, Woditschkastraße

Spr. 6, Missionshaus St. Josef

Breitweg, Fiegerstraße, Gartenweg, Grillparzerstraße, Humboldtstraße, Im Tal, Rudolfstraße, Samerweg, Schillerstraße, Sebastian Ruef-Straße, Serwerstraße, St. Marienweg (ab 29)

Anfang September wird Ihnen eine amtliche Wahlinformation „Nationalratswahl 2019“ zugestellt. Achten Sie daher bei all der Papierflut, die anlässlich der Wahl verschickt wird, besonders auf unsere Mitteilung (siehe Abbildung). Diese ist nämlich mit Ihrem Namen personalisiert, beinhaltet einen Zahlencode für die Beantragung einer Wahlkarte im Internet, einen schriftlichen Wahlkartenantrag mit Rücksendekувert und **Ihr zuständiges Wahllokal**.

Zur Stimmabgabe am 29. September 2019 im Wahllokal bringen Sie den personalisierten Abschnitt und einen amtlichen Lichtbildausweis mit. Damit erleichtern Sie die Wahlabwicklung.

Ihr zuständiges Wahllokal sowie die Wahlzeit entnehmen Sie der „Amtliche Wahlinformation“.

Werden Sie am Wahltag nicht in Ihrem Wahllokal wählen können, beantragen Sie am besten eine Wahlkarte für die Briefwahl.

- Wahlkarten können nicht per Telefon beantragt werden!
- Der Antrag kann schriftlich bis Mittwoch, 25. September 2019 z. B. mittels Antragskarte oder über Internet unter www.absam.at oder www.wahlkartenantrag.at
- oder mündlich (persönlich) im Gemeindeamt bis Freitag, 27. September 2019, 12:00 Uhr gestellt werden.

Beantragen Sie Ihre Wahlkarte möglichst frühzeitig!

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.absam.at, den Anschlagtafeln oder im Gemeindeamt.



Geburtstagsausflug auf die Hinterhornalm



Anlässlich ihres 104. Wiegenfestes im Februar im Haus für Senioren hatte sich Frau Paula Heuschneider einen Ausflug auf die Hinterhornalm gewünscht. Nun bei sonnigen Temperaturen ging dies in Erfüllung, begleitet wurde die rüstige Seniorin von ihrem Sohn Werner, Heimleiter Arnold Kreil

sowie Pflegedienstleiterin Renate Kokseder. Die Jubilarin konnte dabei tief in ihren Erinnerungen schwelgen, war sie doch in jüngeren Jahren oftmals Gast auf der Hinterhornalm. Da konnte der plötzlich einsetzende Regen am Ende des Ausfluges auch kein Spielverderber sein.

Fotos: Gemeinde Absam

Fabriksverkauf
Mo - Fr, von 9 - 18 Uhr

ABSAMER NATUR BETTEN

ABSAMER Allergie BETTEN
100 ANNE TEXTILE PRODUKTION

ABSAMER Wellness BETTEN
100 ANNE TEXTILE PRODUKTION

Feines, Gesundes rund ums Bett

Die **Fabrik** für gesunden Schlafkomfort

6067 Absam · Rhombbergstraße 9
Tel. 05223/57758-21 · www.absamer-naturbetten.at

Planung Installation Mauer Fliesen Drehring Elektrik Tischler Maler 24h-Service

Mein Traumbad aus einer Hand

rainalter

Bad & Fliese
Sanitär
Alternative Energie
Heizung

www.rainalter.at
Innstraße 19 - Landeck
Karl-Zanger-Strasse 4 - Absam
Dorfstraße 99 - Ischgl

Telefon 05442/ 62258
info@rainalter.at



Besuch bei Sam, dem Feuerwehrmann

Der diesjährige Ferienzug machte auch diesmal „Halt“ bei der Freiwilligen Feuerwehr Absam.



Fotos: Gemeinde Absam



Anfang August hatten sich Jugendliche aus Absam, Hall und Mils eingefunden, um an diesem Nachmittag die Tätigkeitsbereiche der Absamer Wehr zu sehen und vorführen zu lassen. Wer wollte, konnte sich aber auch selber aktiv beteiligen. Thomas Triendl, Michael Wagensonner, Christoph Erhart und Theresa Riedmüller sowie

die Feuerwehrjugend scheuten dabei keine Mühen, um den Besuchern fast alles zu zeigen und zu erklären, was die FF Absam aber auch die Feuerwehrjugend leisten kann. Den jugendlichen Besuchern wurde das neue Tanklöschfahrzeug (TLF) gezeigt, die „Opel Drehleiter“ gesichert bestiegen, der gezielte Wasserstrahl am Kübelspritz

geübt, Wasseramaturen, Verteiler und Strahlrohre erklärt. Aber auch die Menschenrettung aus der Tiefe mithilfe eines Dreibeins wurde vorgeführt. Die abschließende Jause gehörte natürlich ebenso dazu wie die krönende Rückfahrt der jugendlichen Besucher mit den „riesigen“ Feuerwehrfahrzeugen bis vor die Haustür.



In unserer Gemeinde Absam, spielt Kultur eine große Rolle. Seien es die zahlreichen Vereine, Veranstaltungen oder Freizeitmöglichkeiten welche für die Anrainer geboten werden. Auch Brauchtum ist ein Teil einer Kultur. So pflegt Absam zahlreiche Traditionen und Bräuche über das ganze Jahr. Wie kommt dieses kulturelle Engagement in der Gemeinde an und was kann man noch ausbauen/ verbessern/ erneuern?

FACTBOX

- 77 Vereine laut Register auf der Website der Gemeinde Absam
- Ein Kultur- und Veranstaltungszentrum (VZ) KiWi

Kultur in



Gemeindevorständin
Eva Saurwein

Der Begriff „Kultur“ entstammt dem lateinischen Wort „cultura“ und bedeutet soviel wie bebauen, bestellen, pflegen – es ist die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten. Kultur in Absam ist vielfältig und bunt. Die Pflege des Brauchtums und der Tradition, das Gestalten von Neuem und das Engagement vieler Freiwilliger tragen zu dieser Vielfalt bei.

Viele Vereine prägen das kulturelle Geschehen in Absam maßgeblich und mit viel Einsatz. Sie bilden das Fundament des kulturellen Lebens. Auch das Kultur- und Veranstaltungszentrum KiWi bietet Raum für kulturelle Veranstaltungen aller Art. Bälle, Vorträge, Kabarett, Theater, Konzerte für Groß und Klein und viele andere Veranstaltungen beleben und bereichern das kulturelle Leben aller Absamer.

Im Gemeindemuseum Absam werden den Besuchern kulturelle Leckerbissen kredenzt. Die Zahlen sprechen für sich: 2018 waren es 41 Veranstaltungen mit 7144 Besuchern. Mit dem „mobilen Museum“, dem Salzcontainer wurde Kultur auch nach außen getragen. In 17 Einsatzorten konnten 7500 Besucher erreicht werden.

Kultur in Absam gemeinsam erleben und gestalten – dafür wollen wir uns auch in Zukunft einsetzen.



Vizebürgermeister
Arno Pauli

Was wäre Absam ohne seine Vereine? Gerade das kulturelle Leben in unserer Gemeinde wird zum größten Teil von den verschiedensten Vereinen bestritten. Vom Trachtenverein über die verschiedensten Chöre bis hin zur Bürgermusik oder dem Theaterverein werden nicht nur Veranstaltungen auf hohem Niveau organisiert, sondern auch der Nachwuchs ausgebildet. So wird auch die nächste Generation in den Genuss eines traditionellen kulturellen Lebens kommen.

Natürlich sei auch das Gemeindemuseum stellvertretend für alle Museen in Absam erwähnt, das völlig zu Recht mit dem Tiroler Museumspreis ausgezeichnet wurde und einen großen Beitrag zur kulturellen Bildung der Absamerinnen und Absamer beiträgt.

Wer traditionelle Kultur sucht, wird in Absam also garantiert fündig. Schwieriger ist es mit zeitgenössischer Kultur. Auf diesem Sektor spielt sich in unserer Gemeinde relativ wenig ab. Da gibt es noch Luft nach oben. Denn auch Veranstaltungen wie Poetry Slams, Open Mic Sessions oder ähnliches sollte in einer modernen Gemeinde Platz haben.

Arno Guggenbichler & Team
SPÖ und Parteiunabhängige

WIR ABSAMER



Große Spende an den Verein Arche Herzbrücke

Aufgrund des großartigen Erfolges beim heurigem Weiberball in Absam konnte das Komitee einen Scheck über 2.000 Euro an den Verein "Arche Herzensbrücke" übergeben.



Foto: Privat

Dieser Verein in Seefeld unterstützt Familien mit schwer erkrankten Kindern, damit diese eine leistbare, gemeinsame Auszeit in einem familiären Hotelbetrieb erleben können. Die Betreuung der Kinder sowie der Großteil aller Freizeit- und Erholungsangebote sind für die betreffenden Familien kostenfrei und werden von diesem Verein über Spendengelder finanziert.

Die Mitglieder des Weiberball-Komitees hatten kürzlich die Gelegenheit, ein persönliches Bild dieser außergewöhnlichen Einrichtung zu erhalten. Sie möchten sich bei Herrn Horst Szeli herzlichst für die äußerst beeindruckende Führung in der "Arche Herzensbrücke" bedanken.

Gleichzeitig hoffen sie, dass alle Weiberleit auch beim nächsten "Absamer Weiberball" am 8. Feber 2020 wieder voller Energie und Elan dabei sein.

Erfreut übernahm Horst Szeli von der Arche Herzensbrücke die Spende der Damen des Weiberballkomitees (Patrizia Dollinger, Birgitt Feistmantl, Petra Pertinger, Daniela Ebster und Renate Riedmüller)

Veranstaltung der Tagesbetreuung Absam für BürgerInnen aus den Gemeinden Hall i. T., Rum, Thaur, Mils, Gnadenwald und Absam

GEMEINDE  ABSAM
TAGESBETREUUNG

Leben mit Demenz

Wie können wir an Demenz erkrankte Menschen verstehen?

Wir laden Sie herzlichst zum Informationsabend ein:

Ort: Tagesbetreuung Absam, Föhrenweg 4, Tel.: 05223/23800

Zeit: Mittwoch, den 2. Oktober um 16.30 Uhr

Referentin: Mag. Gabriela Eller, Psychotherapeutin u. Alterspädagogin

Mit Demenz leben ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige eine Herausforderung. Pflegende Angehörige erhalten Wissen über Demenz und deren Folgen. Damit kann es gelingen, seltsame Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Wir freuen uns auf Sie!

www.tagesbetreuung-absam.at

★ MUSIKGRUPPEN
★ SÄNGER*INNEN
★ TÄNZER*INNEN
★ BANDS
GESUCHT!



DU BIST ★ JUNG UND ★ MUSIKALISCH?
DU MÖCHTEST BEI EINER UNSERER PARTYS IM DOWNSTAIRS IN ABSAM AUFTRETEN? DANN MELDE DICH BEI UNS UNTER 06768 40532300 ODER AUF INSTAGRAM BEI **SUNNSEITN.ABSAM!** NÄCHSTER TERMIN IST DER 12. OKTOBER, WEITERE SIND IN PLANUNG.
DAS TEAM DES JUGENDZENTRUMS **SUNNSEITN** ABSAM



Altholz: Richtig entsorgen für bestmögliche Verwertung

Holzabfälle richtig zu trennen ist die Grundlage für eine ressourcenschonende Verwertung. Seit Anfang 2019 gelten dafür neue gesetzliche Bestimmungen.



Stofflich verwertbare Holzabfälle gehören in den Altholz-Container.

Stofflich verwertbare Holzabfälle gehören in den Altholz-Container am Recyclinghof. Bei richtiger Trennung können sie beispielsweise zu neuen Spanplatten verarbeitet werden.

Stofflich verwertbar sind:

- Unbehandeltes Holz
- Holzmöbel (ohne Polsterung!)
- Leimholz
- OSB-Platten
- Paletten
- Lose verlegte Parkettböden
- Schaltafeln
- Spanplatten

Andere Holzabfälle gehören in den Sperrmüll-Container und werden so einer thermischen Verwertung zugeführt, zum Beispiel: Polstermöbel und andere Verbundmaterialien (d.h.: Holzteil ist mit anderen Stoffen fest verbunden), imprägniertes Holz, Laminat, Multiplex-, Siebdruck-, Holzfaserdämm- oder MDF-Platten. Auch Türen und Fenster (mit Stock) gehören zum Sperrmüll! Grund dafür sind meist die Materialeigenschaften wie die Länge der Holzfasern, Imprägnierung oder Holzanteil.

Auch für Holzabfälle gilt: Am Recyclinghof werden nur haus-

haltsübliche Mengen angenommen! Großmengen sind über ein gewerbliches Entsorgungsunternehmen zu entsorgen.

Umwelt-Tipp:

Noch umweltfreundlicher ist es, Gegenstände wiederzuverwenden. Zum Beispiel können gebrauchte Möbel oft noch jemandem Freude machen. Für gut erhaltene Stücke sind Secondhand-Läden, Flohmärkte oder Onlinebörsen eine ressourcenschonende Alternative zum Altholz- oder Sperrmüllcontainer!

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



Mit Herz, Freude und Verstand im Wald!

Der Wald ist so ein toller Ort zum Durchatmen, Spielen und Entdecken! Deshalb findet am 28. September 2019 um 14.00 Uhr ein spannendes und ENTspannendes Waldfest des Familienverbandes Absam statt.

Das diesjährige Fest widmet sich dem sorgsamem Umgang mit dem Wald und seinen wunderbaren Besonderheiten. Der FVB Absam freut sich, mit vielen großen und kleinen Besuchern einen schönen Nachmittag in der Natur zu verbringen.

Gemeinsam mit dem Spielbus der Katholischen Jungschar wollen wir mit Naturmaterialien basteln, tolle Dinge an einer Upcycling-Station herstellen, an einem coolen Orientierungslauf teilnehmen, an der „Picasso im Wald-Malstation“ kreativ sein, uvm.

Auch das Team des Naturpark Karwendel wird mit einer interessanten



und informativen Station dabei sein und versuchen, alle Fragen rund um das Thema Wald und Natur zu beantworten.

Ein großer Dank für ihre Unterstützung gilt weiters der Marien-Apotheke Absam, der Raika Absam, der Konditorei Mayr und der Bäckerei EZEB!

Tauschmarkt

für Kinderbekleidung, Spielsachen u. Sportartikel der Absamer Bäuerinnen im Veranstaltungszentrum KIWI am Samstag, den 5. Oktober 2019

Annahme: Freitag, 4. 10. 2019, 16:00 – 19:00 Uhr

Verkauf: Samstag, 5. 10. 2019, 9:00 – 12:00 Uhr

Auszahlung: Samstag, 5. 10. 2019, 14:30 – 15:30 Uhr

Artikellisten liegen ab 18. 9. 2019 an folgenden Orten auf:

Pfarrladen, Bäckerei, Raika Dorf, Raika Eichat

Kontakt: Carla Erlacher, Tel.: 0676/5395620 oder Brigitte Sagmeister, Tel.: 0676/840532314 tauschmarktabsam@gmx.at



Bei der Gemeinde Absam gelangt ab sofort im Kinderzentrum Absam-Eichat die befristete Stelle einer

Stützkraft (m/w)

(30 Wochenstunden, 75% der Vollbeschäftigung)

zur Besetzung.



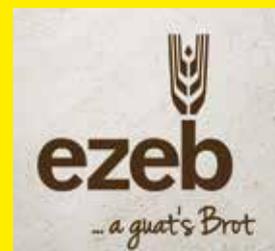
Von den BewerberInnen wird erwartet:

- Freude an der Arbeit und liebevoller Umgang mit Kindern
- Unterstützung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen im Alltag und in Gruppensituationen im Sinne des Inklusionsgedankens
- Hohe Flexibilität, Selbständigkeit und Engagement
- Bereitschaft zur Teamarbeit
- Flexibilität bei der Dienstzeit

Das Beschäftigungsausmaß beträgt 30 Wochenstunden (75% der Vollbeschäftigung). Die Anstellung und Entlohnung erfolgt nach dem Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetz 2012 (GVBG 2012). Der monatliche Mindestlohn beträgt € 697,50 brutto, wobei die exakte Höhe des Entgeltes im Einzelfall nach dem ermittelten Vorrückungsstichtag (anrechenbare Vordienstzeiten) festgestellt wird.

Schriftliche Bewerbungen sind bis 27.09.2019 an das Gemeindeamt Absam unter Anschluss der üblichen Unterlagen (Lebenslauf, Lichtbild, Zeugnisse und Personaldokumente) zu richten.

Der Bürgermeister
Arno Guggenbichler



(B)ack´ s mit uns an!

Für unser Bäcker-Cafe in Absam suchen wir einen **Lehrling** in den Bereichen Systemgastronomie oder Einzelhandelskaufmann.

Außerdem suchen wir noch eine **Reinigungskraft** für 4 Tage in der Woche.

Wir bieten leistungsorientierte Bezahlung, nette Arbeitskleidung und MA-Rabatt.

Komm in ein erfolgreiches Team und bewirb dich!

Direkt in der Filiale bei Fr. Eva Hölzel oder telefonisch bei Fr. Stephanie Holzer 0650 9899385

Wir freuen uns auf dich!

Ausflug zum Vilsalpsee ins Tannheimertal

Das Ziel des Tagesausfluges Anfang Juli des Absamer Seniorenbundes war dieses Mal der Vilsalpsee im Tannheimer Tal. Über 50 Seniorinnen und Senioren nahmen daran teil.

Übers Mieminger Plateau und den Fernpass führte die Fahrt nach Reutte. Dort ging es in das Lechtal bis Weissenbach und dann über den Gaichtpass in das schöne Tannheimer Tal vorbei am Haldensee bis nach Tannheim. Dort wartete bereits der reservierte Bummelzug, der nach kurzer, aber schöner Fahrt das eigentliche Ziel, den Vilsalpsee, erreichte. Dieses Tiroler Kleinod liegt inmitten eines kleinen Talkessels umringt von herrlichen Bergen.

Im Alpengasthof direkt am See wartete bereits das Mittagessen. Nach einer ausgezeichneten Stärkung blieb dann noch ausreichend Zeit, sich am See oder bei einem Gang um den See zu erholen. Es hatte auch die Sonne ein Einsehen, sodass alle bei feinen Temperaturen bei einem Eis oder nur am See die Seele baumeln lassen konnten. Die Rückfahrt führte dann nicht über den Fernpass, sondern über Griesen nach Garmisch und weiter nach Mittenwald. Nach einer kleinen Rast bei Kaffee oder Eis ging es dann nach Hause.





Ausflug an den Walchsee und zur Geroldsmühle in Götzens



Gleich zwei Ausflugsziele standen für die Pensionistinnen und Pensionisten der Ortsgruppe Absam vor dem Sommer auf dem Programm.



Fotos: Pensionistenverein Absam

Ende Mai ging es in Richtung Gemeinde Walchsee im Bezirk Kufstein, um dort einen gemütlichen Nachmittag beim „Fischerwirt“ am Walchsee zu verbringen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen machten einige Mitglieder einen „Verdauungs-Spaziergang“ am See entlang, während andere die Aussichtsterrasse bei einem Kaffee genossen.

Ende Juni ging es dann zum Natterer See, wo man sich auf der Terrasse so richtig mit „Speis' und Trank“ verwöhnen ließ. Die etwas „Rüstigeren“ wagten dann noch den Abstieg über „Stock und Stein“ zur Geroldsmühle (eine Fischerhütte), ehe es anschließend wieder gemeinsam mit dem Bus Richtung Absam nach Hause ging.



 **Bundesministerium**
Inneres

FÜR IHRE SICHERHEIT

ZIVILSCHUTZ-PROBEALARM



in ganz Österreich am Samstag, 5. Oktober 2019, zwischen 12:00 und 12:45 Uhr

Mit mehr als 8.000 Sirenen sowie über KATWARN Österreich/Austria kann die Bevölkerung im Katastrophenfall gewarnt und alarmiert werden. Um Sie mit diesen Signalen vertraut zu machen und gleichzeitig die Funktion und Reichweite der Sirenen zu testen, wird einmal jährlich von der Bundeswarnzentrale im Bundesministerium für Inneres mit den Ämtern der Landesregierungen ein **österreichweiter Zivilschutz-Probearm** durchgeführt.

DIE BEDEUTUNG DER SIRENENSIGNALE:

SIRENENPROBE



15 sec.

WARNUNG

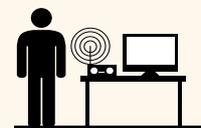


3 min. gleichbleibender Dauerton

Herannahende Gefahr!

Radio oder Fernseher (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) einschalten, Verhaltensmaßnahmen beachten.

Am 5. Oktober nur Probearm!



ALARM



1 min. auf- und abschwelliger Heulton

Gefahr!

Schützende Bereiche bzw. Räumlichkeiten aufsuchen, über Radio oder Fernsehen (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) durchgegebene Verhaltensmaßnahmen befolgen.

Am 5. Oktober nur Probearm!



ENTWARNUNG



1 min. gleichbleibender Dauerton

Ende der Gefahr.

Weitere Hinweise über Radio oder Fernsehen (ORF) bzw. Internet (www.orf.at) beachten.

Am 5. Oktober nur Probearm!



www.zivilschutzverband.at


KATWARN
ÖSTERREICH / AUSTRIA
www.katwarn.at





Heben Sie hoch das Bein...

Nach der Sommerpause startet die Veranstaltung „Tanzen ab der Lebensmitte“ wieder in die neue Saison.

Beginnend mit dem Montag, 9. September, wird im vierzehntägigen Rhythmus im Feuerwehrsaal in Absam wieder von 17.00 bis 18:30 Uhr das Tanzbein geschwungen.

Willkommen sind alle, die Freude an rhythmischer Bewegung, netter Musik und fröhlicher Gesellschaft haben.

Gemeinsam kann man dabei verschiedene Tänze kennenlernen und dabei den Gleichgewichtssinn, das Gedächtnis und die Beweglichkeit trainieren.

Tänzerische Erfahrung ist nicht erforderlich.

**Über rege Teilnahme freut sich Senioranzleiterin Edeltraud Marschall
Tel. 0664 9566909**



**Raiffeisen
Meine Bank** 

**Ihre Wohnwünsche werden wahr:
Der Wohnbau Sofortkredit
mit fixen Zinsen für 5 Jahre.**

**JETZT MIT
EUR 500*
WOHN-BONUS**

* Wenn Sie in der Zeit vom 19. 8 bis 30. 9. 2019 einen grundbücherlich besicherten Wohnbau Sofortkredit ab EUR 100.000,- mit fixer Verzinsung für 5 Jahre aufnehmen, wird Ihrem Darlehenskonto, sobald das Darlehen zur Gänze ausgezahlt ist, ein Betrag von EUR 500,- gutgeschrieben. Weitere Informationen unter www.bausparen.at/wbsk

Raiffeisen Bausparkasse Gesellschaft m. b. H., FN 116309V
Medieninhaber: Raiffeisen Bausparkasse Gesellschaft m. b. H., Mooslackengasse 12, 1190 Wien, Verlagsort: Wien



Computeria geht im Herbst weiter

Nachdem sich die bisherigen Computeria-Nachmittage im Haus für Senioren als ein voller Erfolg erwiesen haben, wird diese Aktion für die Seniorinnen und Senioren im Herbst wieder fortgeführt. Der erste Kurs findet am Freitag, 13. September um 14:00 Uhr statt.

Freiwillige Helfer gesucht!

Aufgrund der hohen Nachfrage für die Computeria suchen wir noch freiwillige Helferinnen und Helfer.

Deine Voraussetzungen:

Du kannst regelmäßig Freitagnachmittag mit anderen Freiwilligen dafür zur Verfügung stehen. Du hast Grundkenntnisse im Umgang mit der EDV und nutzt auch E-Mail, Internet und soziale Medien wie Facebook, Whatsapp oder andere. Gute fachliche Kenntnisse sind zwar wünschenswert, aber nicht Voraussetzung, viel wichtiger ist Geduld mit älteren Menschen und die Freude mit ihnen gemeinsam den Umgang mit den neuen Technologien für den Alltagsgebrauch zu fördern. Bitte unterstütze uns bei dieser wichtigen Arbeit für unsere Seniorinnen und Senioren!

Interessierte melden sich bitte bei Michelle La unter 05223/56489-211 oder sekretariat@absam.at.



Foto: Gemeinde Absam

Bergmesse der Absamer Matschgerer

Am Sonntag, 15. September 2019 treffen sich alljährlich die Absamer Matschgerer um 12 Uhr am Hochmahdkopf ein, um gemeinsam die bereits traditionelle Bergmesse zu begehen. Die Absamer Bevölkerung ist dazu herzlich eingeladen.



Foto: Absamer Matschgerer

Für den Transport der Messgänger vom Hackl bis nach St. Magdalena sorgt ein Traktor-Shuttle-Dienst zwischen 9 Uhr und 9:30 Uhr. Die Messe wird von Hochwürden Pfarrer Martin gelesen. Bei der Messe gedenken die Matschgerer auch wieder ihren verstorbenen Kameraden. Nach der Messfeier findet ein gemütlicher Ausklang im Alpengasthof St. Magdalena statt.

Bei Schlecht- bzw. Regenwetter findet die Messe in St. Magdalena statt. Die Absamer Matschgerer würden sich über eine zahlreiche Teilnahme freuen.



Erfolgreiche Pistolenschützen bei den Tiroler Landesmeisterschaften



Bei den Tiroler Landesmeisterschaften in der Feuerpistole in Schwoich konnte sich der "harte Kern" der Pistolenschützen des HSV Absam wieder erfolgreich in Szene setzen.



Foto: HSV Absam

Rudi Sailer, Schnellfeuerschütze

Einmal mehr Spitzenergebnisse gab es für Rudi Sailer mit drei Mal Gold und ein Mal Silber. Herbert Sailer konnte zwei Goldene und eine Bronzene mit nach Hause nehmen. Je eine Bronzemedaille gab es für Obfrau Hedy Konzett, David Gstir und Gerhard Müller-Senn. In der Gesamtmedaillengewertung konnte sich der HSV-Absam mit 9 Medaillen gegenüber der Schützengilde Hall (8 Stück) und St. Johann (7

Stück) durchsetzen.

In der in der Woche vorher ausgetragenen Bezirksmeisterschaft war der HSV ebenfalls äußerst erfolgreich, wobei Rudi Sailer mit der Schnellfeuerpistole ein Fabelergebnis von 573 Ringen verbuchen konnte. Beim internationalen 9-Regionen-Wettkampf ARGE ALP in Meran war Rudi Sailer mit dem Team Tirol ebenfalls siegreich.

Einladung zum
Marien-Konzert
des Jakob-Stainer-Chores

SAMSTAG 12. OKTOBER 2019
17.00 Uhr in der Basilika in Absam
Eintritt: Freiwillige Spenden
Auf ihren Besuch freut sich der Jakob-Stainer-Chor.



Ingenhaeff
beerenkamp
design & print

Gesundheitstipp



Kichererbsen-Pasta, Linsen-Spaghetti & Co

Die Nudeln aus Hartweizengries und die Eierteignudeln haben Zuwachs bekommen. Nudeln werden mittlerweile auch aus Hülsenfrüchten gemacht.

Die Nudeln, die wir kennen, sind derzeit als „Dickmacher“ verschrien. Machen herkömmliche Nudeln wirklich dick? Dazu muss ich ganz klar nein sagen. Die Nudel selbst macht nicht dick! ABER die Menge an Nudeln, die ich pro Portion esse, kann für eine Körpergewichtszunahme verantwortlich sein. Nudeln sind selten Beilage für ein Gemüsegericht, sondern werden meistens als Hauptspeise gegessen: Spaghetti Bolognese, Spaghetti Carbonara, Penne arrabiata, Würstnudeln,..... Um satt zu werden, muss die Portion schon recht groß sein. In einem Gasthaus werden meistens 100 g rohe Nudeln für eine Person gerechnet. Also ein schöner Teller voll, über den wir uns freuen und den die meisten von der Menge her leicht essen können. Unsere herkömmlichen Nudeln liefern allerdings sehr schnell Energie. Energie, die ich meist nicht so schnell benötige. Die überschüssige Energie wird dann zu Fett umgewandelt.

Wir essen auch viel lieber die „weißen“ Nudeln als die gesündere Variante, nämlich Vollkornnudeln. Die Vollkornnudeln enthalten neben der Energie auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem sättigen sie schneller und das Sättigungsgefühl hält länger an. Viele sagen jedoch, die dunklen Nudeln sind nicht schön und schmecken anders. Braune Nudeln mit Carbonara-Sauce schauen nicht appetitlich aus. Und JA, natürlich schmecken Vollkornnudeln anders. Die Semmel schmeckt ja auch anders wie eine Scheibe Vollkornbrot!! Wir sollten diesbezüglich einfach ein bisschen offener sein, ab und zu Mal etwas Neues probieren und nicht beim ersten Mal aufgeben. Wenn jemand das erste Mal Vollkornnudeln probiert, sollte er auch die Sauce anpassen. Eine Tomatensauce passt sicherlich besser (für`s Auge) als eine helle Rahmsauce. Und wenn es beim ersten Mal nicht 100 %ig schmeckt, nochmals versuchen.

Wenn wir beim Essen etwas ändern wollen, dann müssen wir damit rechnen, dass es anders schmeckt – oft nicht so gut, manchmal sogar besser. Aber gleich kann es nicht schmecken.

Zusammengefasst heißt das: Nudeln machen nicht dick, nur die zu große Menge am Teller - vor allem an „weißen“ Nudeln - sorgen für Übergewicht.

Sehr modern sind derzeit die Nudelalternativen aus Hülsenfrüchten: Penne aus Linsen, Fussili aus Erbsen, Spirelli aus Kichererbsen.

Diese Nudeln enthalten sehr viel Eiweiß. Für die Verdauung von Eiweiß benötigt der Körper länger als für die schnellen Kohlenhydrate der Weizennudeln. Das heißt, die Sättigung hält länger an. 100 Gramm Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten 20 bis 45 Gramm pflanzliches Eiweiß, also 3-4 x mehr als Weizennudel.

Die Hülsenfrüchtenudeln enthalten, wie die normalen Vollkornnudeln, einen hohen Anteil Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe sättigen ebenfalls lange. Außerdem sind die Ballaststoffe für unsere gesunde Darmflora sehr wichtig. Allerdings muss sich der Darm erst an einen größeren Anteil an Ballaststoffe gewöhnen. Daher sollte die Umstellung auf ballaststoffhaltige Lebensmittel langsam erfolgen. Gutes Kauen erleichtert die Verdauung und genug Wasser sorgt dafür, dass die Ballaststoffe quellen können – also ausreichend dazu trinken.

Natürlich enthalten die Nudeln aus Hülsenfrüchten auch Kohlenhydrate. Aber diese sind komplex und benötigen, bis sie zu Zucker umgewandelt werden, eine längere Zeit. Die Energie wird dem Körper langsam gegeben.

Viele Vitamine und Mineralstoffe der Hülsenfrüchte wie B-Vitamine, Vitamin A und C, Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink sorgen für nährstoffreiche Nudeln.

Die Zubereitung ist dieselbe. Sie werde in Salzwasser gekocht. Meistens ist die Garzeit sogar sehr kurz – 5 Minuten (ACHTUNG: zu lang gekochte Nudeln schmecken matschig). Sie lassen sich mit vielen herkömmlichen Saucen kombinieren oder man kreiert eigene. Aber Vorsicht: die leckeren roten Nudeln aus Linsen mit einer Gorgonzolarahmsauce schmecken NATÜRLICH anders, als wir es gewohnt sind!!

Liebe Grüße, Martina Sagmeister, B.Sc., Diätologin

Rote Linsen Penne mit Schafskäse und Zucchini



Rezept für 4 Personen:

320g Barilla Rote Linsen Penne	2 TL Sherryessig
2 Zucchini	2 TL grober Senf
60 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten	2 TL Honig
100 g Feta	2 TL Paprikapulver
40 ml natives Olivenöl extra	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
12 Basilikumblätter	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini in Scheiben schneiden und in heißem Öl mit Knoblauch anbraten; mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen;

Rote Linsen Penne für 7 Minuten in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen, abseihen und mit etwas Olivenöl mischen, anschließend kaltstellen;

In einer großen Schüssel Essig, Senf, Honig und Paprikapulver mischen, nach und nach das restliche Olivenöl beifügen;

Rote Linsen Penne und das Gemüse mit allen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen;

Mit Feta garnieren und servieren;



Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELSUS 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

Apotheken Nachdienste Sonn- und Feiertagsdienste

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

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

Fundgegenstände

2 x Schildkappe, Wanderschuhe, Wanderstöcke, Trinkflasche

Geburten

Erharter Ben
Bayrhofer Sarah
Schaffner Nino
Bader Jakob

Schwaighofer Lorenz
Larcher Lorena
Wieninger Sonja

Unsere Verstorbenen

Klausner Hilda
Teissl Johann Peter

Oberdanner Sonja
Oberdorfer Marianne

Vinzengemeinschaft Sprechstunden

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 17:00 Uhr im Haus für Senioren in Absam, Eingang Süd (Seniorenstube), Telefon: 0664/122 51 57 oder 0664/582 08 11. Wir helfen unbürokratisch und vertraulich Menschen in Not in unserem Dorf.

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. 8.00 bis 12.00 Uhr, Di. und Mi. 08.00 bis 16.00 Uhr
und Do. 12.00 bis 18.00 Uhr
- DR. DAVID UNTERHOLZNER**
Zahnarzt, Dörferstraße 43/1, Tel. 56300
Mo. bis Fr. 8.30 bis 11.30, Di. und Do. 16.30 bis 19.00
sowie nach Vereinbarung
- DR. DR. PARINAZ NASSERI**
Zahnärztin, Dörferstrasse 43/1, Tel. 56300
Termine nach Vereinbarung

Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

- 07.09. SAM** **DR. SAILER MICHAEL**
6060 Hall in Tirol, Erlenstraße 7, Telefon: 57906
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 08.09. SON** **DR. WOLF SUSANNE**
6060 Hall in Tirol, Schlossergasse 1/Top 7, Telefon 22722
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 14.09. SAM** **DR. WÜRTEMBERGER GÜNTHER**
6067 Absam, Salzbergstraße 93, Telefon: 53280
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 15.09. SON** **DR. ZANGL URSULA**
6060 Hall in Tirol, Kaiser-Max-Str. 37, Telefon 57060
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 21.09. SAM** **DR. ZITTERL-MAIR SUSANNE**
6065 Thaur, Dörferstraße 30b, Telefon 492259
Mobil 0664/191 00 61, Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 22.09. SON** **MR DR. DENGK CHRISTIAN**
6060 Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon 56711
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 28.09. SAM** **DR. HAFFNER RUDOLF**
6060 Hall in Tirol, Rosengasse 5, Telefon 43200
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 29.09. SON** **DR. JANOVSKY ULRICH**
6067 Absam, Dörferstraße 43, Telefon 52165
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 ASTNER & 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