

lingenauer blickpunkt



Inhaltsverzeichnis

Informationen aus der Gemeinde

Pfarre Lingenau	3
Gottesdienst zu Hause feiern	4
Baurechtsverwaltung Bregenzerwald	5
Gemeindevertretungswahl 2020	6
Statistik Austria - SILC Erhebung	7
Kindergarten Lingenau	8
Trinkwasserverband Bregenzerwald	10
Betriebsnachfolge Reifen WEMA	11
Neue Maschinen bei Meusburger	12
Besuch in der Gemeindestube	12
Sitzungssaal neu gestaltet	13
Sozialsprengel Vorderwald	14
Silvesterstände	16
Hilfe unter gutem Stern	16
Vor hundert Jahren	17
Stolz auf das Tablet	17
Fachgerechte Müllentsorgung	17
Babysittervermittlung Frau Holle	18
KLAR! Vorderwald-Egg	19
Angelobung der Rekruten	20
Energieregion Vorderwald	20

Statistisches aus der Gemeinde

Geburten & Sterbefälle	23
----------------------------------	----

Berichte von den Vereinen

Obst- und Gartenbauverein	24
Bomhus Kinderbetreuung	26
Tourismusverein	27
Tischtennisverein	27
Skiclub	28
Bäuerinnen	30
Familienverband	31
Ortsfeuerwehr	32
Bauernbund	33
Seniorenbund	34

Gesundes Lingenau

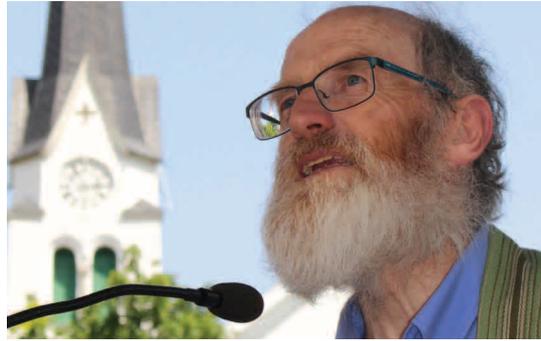
Blutspendeaktion	35
Vorarlberg radelt	36
Hirnfür Training	36
Tipps aus der Apotheke	37

Leben in Zeiten des Corona-Virus

Der Frühling ist erwacht	38
Die Krise überstehen	39
Liebe in Zeiten von Corona	41
Quarantäne gut überstehen	44
Tipps für die Bevölkerung	47

Wo Gott dich hingesät hat, da sollst du blühen (Zitat aus Afrika)

Pfarre Lingenau



Grüß Gott!

Als das Versammlungsverbot auch für die Gottesdienste anzuwenden war, haben wir gerätselt, ob es so etwas zu Kriegszeiten gegeben hat. Bombardierte Kirchen konnten natürlich nicht mehr verwendet werden, aber gab es auch an anderen Orten Monate ohne Messen, Andachten, Rosenkränze usw.? Es wäre interessant, ob sich jemand noch erinnern kann, wie das damals war.

Wir wissen, dass – auch heute – Christen in manchen Ländern über lange Zeit keine Gelegenheit hatten und haben, sich öffentlich zu versammeln und trotzdem blieben und bleiben sie dem Glauben treu. So gesehen ist es natürlich traurig, wenn gerade am Sonntag die Zusammenkunft nicht möglich ist, noch mehr schmerzt es, dass das höchste Fest des Kirchenjahres, Ostern, ohne gemeinsames Feiern vorbegehen wird. Aber die Gottesbeziehung soll deswegen weder zu Ende gehen noch abflachen.

Wenn ich in dieser Sache jemanden unterstützen kann – mit einer Bibel, einem Gebetbuch, einer Liste der Lesungen, die an bestimmten Tagen vorgesehen sind... – so bitte ich um einen Anruf (Pfarramt Langenegg 05513/30020), da lässt sich sicher etwas machen.

Andererseits fällt mir in dem Zusammenhang immer ein Gedanke von einem Sigismund von Storchenau ein, der zum freien persönlichen Gebet ermuntert. Auf den Einwand: „Aber ich weiß nichts so aus dem Herzen auswendig zu beten“, sagt er: „Sonderbar! Es weiß doch der Kranke mit seinem Arzt, das Kind mit seinem Vater, die Braut mit ihrem Bräutigam immer etwas zu reden; und die christliche Seele soll nicht wissen, mit ihrem Gott zu reden, der ihr Arzt, ihr Vater, ihr Bräutigam, ihr alles ist.“

Von Bischof Benno ist nachfolgender Brief an unsere Pfarrgemeinde angekommen, den er im Rückblick auf die Visitation geschickt hat und der in der Kirche leider nicht mehr vorgelesen werden konnte.

Trotz der besonderen Situation wünsche ich allen, dass Ostern ein Fest der Auferstehung werde.

Josef Walter



Liebe Pfarrgemeinde von Lingenau!

Ich möchte mich ganz herzlich für eure Gastfreundschaft anlässlich meines Pastoralbesuchs bedanken. Ich habe mich sehr über den schön gestalteten Gottesdienst mit einer großen Beteiligung der Gemeinde gefreut. Das war ein guter spiritueller Einstieg in die Fastenzeit.

Die anschließenden Begegnungen im Wäldersaal sowie der Austausch über verschiedene Themen, die Euch als Pfarrgemeinde, aber auch uns alle als Kirche betreffen, waren für mich sehr wertvoll.

Dankbar bin ich auch für die Möglichkeit, dass wir beim Mittagessen verschiedene pfarrliche Aufgabenbereiche reflektieren konnten. Danken möchte ich Euch allen für Euer Gebet, für die Pflege des Kirchenraumes und für das gute Miteinander. In all dem ist für mich spürbar geworden, dass Ihr Euch in den verschiedensten Verantwortungsbereichen um geistliche Wachstumsprozesse, achtsame Beziehungen, lebendige Gottesdienste und eine breite Beteiligung der Gläubigen in der Pfarrgemeinde einsetzt. Ein herzliches Danke dafür.

Der Abschluss mit den Kindern und Jugendlichen im Escape-Room war eine interessante Erfahrung für



mich. Vor allem war es schön zu sehen, mit welchem Eifer sich die jungen Menschen um die Lösung eines „Problems“ bemühen. Vielen Dank auch für Euren Einsatz für junge Menschen in Eurer Pfarrgemeinde.

Am Dienstag nach der Visitation konnte ich noch eine Heilige Messe in der St. Anna-Kapelle feiern. Im Anschluss an diese Messe habe ich vom Bauamt der Diözese erfahren, dass dieses Juwel Eurer Gemeinde zum Jubiläum renoviert wird. Dass die finanziellen, baulichen und verwaltungsmäßigen Angelegenheiten der Pfarre korrekt und verantwortungsbewusst wahrgenommen werden, hatte schon die Vorvisitation der Temporalien durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der diözesanen Finanzkammer gezeigt. Auch das sei mit Dank und Anerkennung erwähnt.

Ich wünsche Euch von Herzen, dass der Weg Eurer Pfarrgemeinde immer begleitet sei durch die Erfahrung, dass Gott mit Euch ist. Gottes Nähe möge Euch Kraft und Inspiration verleihen, damit ihr Euch mit einem achtsamen Blick den Armen in der Gemeinde zuwenden könnt. Vor allem aber wünsche ich Euch, dass ihr alle daran mitbaut, dass die christliche Gemeinde in Lingenau ein Anders-Ort wird, wo Menschen die Erfahrung des Getragen-Seins in menschlichen Beziehungen und der Beheimatung im Glauben machen können.

Herzlichen Dank Euch allen für Euren Einsatz. Gottes Segen möge Euch auf Euren Wegen begleiten.

Benno Elbs,
Bischof von Feldkirch



Radio, Fernseh, Internet-Streaming

Gottesdienst zuhause mitfeiern

Übertragung Radio

- ORF (Ö2): SO 10 Uhr, Radio Vorarlberg - mit Benno Elbs
- Radio Klassik Stephansdom: MO-SA 12:00 Uhr und Sonntag 10.15 (aus dem Stephansdom)
- Radio Maria Österreich: MO-FR 8:00 Uhr und Sonntag um 10:00 Uhr
- Radio Maria Südtirol: MO-SA 8:00 Uhr und SO 9:00 Uhr
- Radio Horeb: MO-SA: 7.00 Uhr (Morgenmesse des Papstes), 9.00 Uhr und 18.00 Uhr (am SA 18.30), SO, 7.00 Uhr (Morgenmesse des Papstes) und 10.00 Uhr

Übertragung Fernsehen, Internet-Streaming

- Wortgottesfeier, Pfarre Hard, Erich Baldauf und Hildegard Rohner-Dobler, Samstag, 18 Uhr, youtube
- ORF Feier.Stunde: sonntags auf ORFIII
- Bvaticannews.va: tägl. 7:00 Uhr Messe, Papst Franziskus, Casa Santa Marta (Italienisch mit deutscher Übersetzung)

- Gottesdienst im ZDF: SO ab 09:30
- Domradio.de: MO-SA 8:00 Uhr und SO 10:00 Uhr
- EWTN MO-SA 8:00, 14:00 (engl/lat) und SO 10:00 Uhr, 14:00 Uhr (engl/lat)
- k-tv: tägl. 19:00 Uhr, DI-FR: 12:00 Uhr und SO: 8:30 Uhr, 9:00 Uhr, 10.00 Uhr
- Stift Heiligenkreuz: MO 18:00 Uhr
- Pfarre Hartberg/Steiermark: 10:00 Uhr
- Bibel-TV: MO-SA 8:00 Uhr und SO 10:00 Uhr
- Katholisch.de: MO-SA: 8:00 Uhr und SO 10:00 Uhr
- missio.at: tägl. 12:00 Uhr - Heilige Messe, Pater Karl Wallner
- Erlöserpfarre Lustenau: tägl. Gottesdienste
- Erzdiözese Wien: tägl. ab 8:00 Uhr Morgenmesse, Kardinal Christoph Schönborn
- Taizé: tägl. Abendgebet ab 20:30 Uhr

www.kath-kirche-vorarlberg.at/corona

Seit 1. Jänner sind wir bei der Baurechtsverwaltung BW

Was heißt das für Häuslebauer?

Alle Bauvorhaben müssen weiterhin bei der Gemeinde Lingenau eingereicht werden. Dazu wird der eingereichte Vorausplan in der monatlich stattfindenden Bauausschusssitzung behandelt.

Wird dem Bauvorhaben aus ortsbildlicher Sicht zugestimmt, erhält der Bauherr von der Gemeinde per E-Mail oder Schreiben die Information, dass er einen Bauantrag unter Anschluss von Plänen (3-fach und in digitaler Form) bei der Gemeinde einreichen kann.

Die Gemeinde überprüft die Übereinstimmung der Planunterlagen mit dem Ergebnis der Bauausschusssitzung und übermittelt den Bauantrag mit

Bregenzerwald
Regionalentwicklung GmbH



3-facher Planausfertigung direkt an die Baurechtsverwaltung.

Nun ist die Baurechtsverwaltung für das weitere Bauverfahren zuständig. Der weitere Ablauf erfolgt wie folgt:

- Begutachtung Einreichunterlagen durch die Baurechtsverwaltung Bregenzerwald
- Kundmachung der Bauverhandlung oder schriftliches Parteiengehör im Falle eines positiven Begutachtungsergebnisses
- Akteneinsicht, etwaige Stellungnahmen der Nachbarn und sonstiger Parteien



- Mündliche Bauverhandlung, falls erforderlich
- Baubewilligung Freigabebescheid, falls die Bewilligungsfähigkeit gegeben ist
- Schriftliche Meldung der Fertigstellung des Bauvorhabens. Anschließend erfolgt allenfalls eine Schlussprüfung vor Ort.

Checkliste zur Einreichung eines Bauantrags/einer Bauanzeige:

- Schriftlicher Bauantrag bzw. schriftliche Bauanzeige mit Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mailadresse der bauwerbenden Person, Angabe von Art, Lage, Umfang und beabsichtigter Verwendung des Bauvorhabens
- Energieausweis, sofern es sich um „konditionierte“ (beheizt, gekühlt etc.) Gebäude handelt
- Unterschriften der bauwerbenden Person und aller Grundeigentümer.
- Zustimmung der betroffenen Nachbarn zur Erteilung einer Abstandsnachsicht, falls erforderlich.
- Nachweis der rechtlich gesicherten Anbindung an eine öffentliche Verkehrsfläche, etwa mittels eines Dienstbarkeitsvertrags. Befindet sich die Zufahrt an einer Landesstraße ist eine Gebrauchserlaubnis beizulegen.
- Verzeichnis der Nachbarn unter Angabe der Anschriften und Grundstücksnummern der Nachbargrundstücke.
- Maßstäbliche Plan- und Beschreibungsunterlagen in dreifacher Ausfertigung vom Bauwerber und Planer unterschrieben:
- Baubeschreibung - Ausführungsart der Bauteile mit den dazugehörigen Berechnungen, Abwasserbeseitigung, Strom- und Wasserversorgung, Beheizung u.ä.
- Übersichtsplan im Maßstab M 1:1000.
- Schnitte, Ansichten und Geschossgrundrisse M 1:100.
- Abstandsflächenplan 1:200.
- Lageplan M 1:500 mit Darstellung des Bauvorhabens samt Zufahrten, Abstellplätzen, Abwasseranlagen u.ä.

Absage anlässlich des Corona-Virus

Gemeindevertretungswahl 2020



Aufgrund der Ausbreitung des Corona-Virus (Covid 19) wurde die Gemeindevertretungswahl nur zwei Tage vor dem Wahltermin am Sonntag, 15. März 2020 abgesagt. Anfänglich war eine Durchführung noch als möglich erachtet worden. Kurz vor dem Wahltermin brachte jedoch die steigende Zahl an Corona-Infizierten eine maßgebliche Verschärfung in den Verhaltensregeln für die Bevölkerung. „Die Maßnahme ist eine notwendige Vorsichtsmaßnahme zum bestmöglichen Schutz der Bevölkerung und der Wahlkommissionen vor dem Coronavirus“, so Landeshauptmann Wallner.

Ein neuer Termin für die Durchführung der Gemeindevertretungswahl wurde noch nicht bekannt gegeben.

Bis zu den **nächsten Gemeindevertretungswahlen** hat die derzeitige Gemeindevertretung sowie Bürgermeister, Vizebürgermeister und die Gemeinderäte ihre Funktionen und Tätigkeiten weiterhin auszuüben und die Arbeit und die Sitzungen in der gewohnten Weise fortzuführen. Das Verfahren für die Gemeindevertretungswahl ist neuerlich durchzuführen. Betrifft aber lediglich die formelle und zeitliche Abfolge, zB Einberufung der Wahlkommission, Aushänge an der Amtstafel, Einhaltung von bestimmten Fristen, etc. Die Vorwahl bzw. die Lingenauer Bürgerliste ist weiterhin gültig. Die Vorwahl ist nicht zu wiederholen.

Aufgrund der **Vorwahl** und der anschließend geführten Gespräche haben sich folgende Personen bereit erklärt, bei der Gemeindevertretungswahl mit der **Lingenauer Bürgerliste** anzutreten:

- Schwärzler Josef, 1982, Landwirt
- Steuerer Carmen, 1976, Gemeindesekretärin
- Beck Engelbert, 1967, Tischler
- Österle Philipp, 1985, Technischer Angestellter
- Nennung Bernhard, 1978, Angestellter
- Hagspiel Emanuel, 1984, Kaufm. Angestellter
- Zündel Laurin, 1988, Baumeister
- Moosbrugger Simon, 1990, Softwareentwickler
- Herburger Melissa, 1999, Bankangestellte
- Bereuter Reinhard, 1972, Bilanzbuchhalter
- Lipburger Manuel, 1985, Dipl. Krankenpfleger
- Fuchs Julia, 1979, Hausfrau
- Eugster Martin, 1983, Landwirt
- Lässer Magnus, 1986, Student
- Willam Mathias, 1989, Angestellter
- Schwarz Dietmar, 1989, Einzelhandelskaufmann
- Zimbran Ella Viktoria, 1991, Bankangestellte
- Schwarz Markus, 1996, Landwirt
- Stöckler Florian, 1988, Landwirt
- Herburger Dominik, 1996, Installateur
- Dorner Josef Martin, 1977, Tischler
- Faißt Cornelia, 1979, Hochschuldozentin, Baumeisterin
- Mennel Peter, 1970, Geschäftsführer
- Fasser Philipp, 1984, Redaktionsleiter
- Natter-Spets Isabella, 1973, Selbständige Beraterin
- Wild Barbara, 1981, Gastwirtin
- Meusburger Mathias, 1974, Technischer Angestellter
- Nennung Andrea, 1982, Hausfrau
- Singer-Nagel Sandra, 1976, Rechtsanwältin
- Willam Joachim, 1991, Bankangestellter

Wir bitten, sämtliche Unterlagen, die sie zur Wahl am 15.03.2020 erhalten haben, zu vernichten (Wahlinformation, Stimmzettel, etwaige beantragte Wahlkarten usw.). Diese Unterlagen werden wieder zeitgerecht allen Wählern für den neuen Wahltermin zugesendet.

Ankündigung einer SILC-Erhebung

Statistik Austria



Statistik Austria erstellt im öffentlichen Auftrag hochwertige Statistiken und Analysen, die ein umfassendes, objektives Bild der österreichischen Wirtschaft und Gesellschaft zeichnen. Die Ergebnisse von SILC liefern für Politik, Wissenschaft und Öffentlichkeit grundlegende Informationen zu den Lebensbedingungen und Einkommen von Haushalten in Österreich. Es ist dabei wichtig, dass verlässliche und aktuelle Informationen über die Lebensbedingungen der Menschen in Österreich zur Verfügung stehen.

Die **Erhebung SILC** (Statistics on Income and Living Conditions/Statistiken über Einkommen und Lebensbedingungen) wird jährlich durchgeführt. Rechtsgrundlage der Erhebung ist die nationale Einkommens- und Lebensbedingungen-Statistik-Verordnung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (ELStV, BGBl. II Nr. 277/2010 zuletzt geändert in BGBl. 319/2019) sowie eine Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates (EG Nr. 1177/2003).

Nach einem reinen **Zufallsprinzip** werden aus dem Zentralen Melderegister jedes Jahr Haushalte in ganz Österreich für die Befragung ausgewählt. Auch Haushalte Ihrer Gemeinde könnten dabei sein! Die ausgewählten Haushalte werden durch einen Ankündigungsbrief informiert und eine von Statistik Austria beauftragte Erhebungsperson wird von März bis Juli 2020 mit den Haushalten Kontakt aufnehmen, um einen Termin für die Befragung zu vereinbaren.

Diese Personen können sich entsprechend ausweisen. Jeder ausgewählte Haushalt wird in vier aufeinanderfolgenden Jahren befragt, um auch Veränderungen in den Lebensbedingungen zu erfassen.

Haushalte, die schon einmal für SILC befragt wurden, können in den Folgejahren auch telefonisch Auskunft geben.

Inhalte der **Befragung** sind u.a. die Wohnsituation, die Teilnahme am Erwerbsleben, Einkommen sowie Gesundheit und Zufriedenheit mit bestimmten Lebensbereichen. Für die Aussagekraft der mit großem Aufwand erhobenen Daten ist es von enormer Bedeutung, dass sich alle Personen eines Haushalts ab 16 Jahren an der Erhebung beteiligen. Als Dankeschön erhalten die befragten Haushalte einen Einkaufsgutschein über 15,- Euro.

Die **Statistik**, die aus den in der Befragung gewonnenen Daten erstellt wird, ist ein repräsentatives Abbild der Bevölkerung. Eine befragte Person steht darin für Tausend andere Personen in einer ähnlichen Lebenssituation. Die persönlichen Angaben unterliegen der absoluten statistischen Geheimhaltung und dem Datenschutz gemäß dem Bundesstatistikgesetz 2000 §§17-18. Statistik Austria garantiert, dass die erhobenen Daten nur für statistische Zwecke verwendet und persönliche Daten an keine andere Stelle weitergegeben werden.

Im Voraus herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit! Weitere Informationen zu SILC erhalten Sie unter:

Statistik Austria

Guglgasse 13
1110 Wien
Tel.: (01) 71128 8338 (werktags Mo.-Fr. 9:00-15:00 Uhr)
E-Mail: erhebungsinfrastruktur@statistik.gv.at
Internet: www.statistik.at/silcinfo



Hüad ear des scho gwisst? [Habt ihr das schon gewusst?]

Kindergarten Lingenau

Der Kindergarten Lingenau präsentiert euch im heutigen Blickpunkt einige Geschehnisse der letzten Monate. Ganz bestimmt ist auch für euch etwas Neues, Interessantes und Lustiges mit dabei!



...Besuch des Polizisten

Fast alle Kindergartenkinder gehen den Weg zum Kindergarten schon zu Fuß – entweder mit ihren Geschwistern, Eltern oder sogar schon ganz allein. Es tut richtig gut, schon am Morgen die frische Luft zu genießen, den ersten Bewegungsdrang zu stillen, die Kondition zu stärken und anschließend munter im Kindergarten anzukommen. Im November haben uns zwei Polizisten besucht und gemeinsam mit uns das richtige Verhalten im Straßenverkehr geübt. Zu unserer großen Freude hatten sie das Polizeiauto mit dabei, welches wir dann auch genau unter die Lupe nahmen.



... Advent

Mit Kindern wird die Zeit vor Weihnachten besonders intensiv und bewusst erlebt. Ihre Neugier, auch den Hintergrund des Festes kennen zu lernen, ist groß. So konnten die Kinder es kaum erwarten, bis uns jeden Tag die Sternenkinder in die Adventsecke führten, um einen neuen Teil der Weihnachtsgeschichte von Maria und Josef zu hören. Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern verbindet Alt und Jung und macht die Adventszeit zu etwas ganz Besonderem. Dies durften auch wir beim Singnachmittag im Lindohus miterleben.



...Nikolausbesuch

Habt ihr auch gehört, dass der Nikolaus heuer im Wald unterwegs war? Wir haben ihn jedenfalls bei wunderschönem Wetter im Hehl draußen angetroffen. Stolz haben wir ihm unsere Lieder und Gedichte vorgetragen. Der Nikolaus wusste sogar zu jedem Kind etwas zu erzählen und hatte uns eine leckere Jause mitgebracht.



...Forschertage

Raum zum Forschen ist einer unserer pädagogischen Schwerpunkte in diesem Kindergartenjahr. In regelmäßigen Forscherkreisen haben die Kinder die Möglichkeit zu experimentieren. Sie werden zum Nachdenken angeregt und lernen Ursache, Wirkung und Sachzusammenhänge zu verstehen.



...Freies Spiel

Habt ihr gewusst, dass die Arbeit des Kindes das Spiel ist? Dass das Spiel für Kinder der Weg zur Erkenntnis der Welt ist? Auch bei uns im Kindergarten hat das freie Spiel einen großen Stellenwert. Die Kinder bekommen viel Raum sich einfach



treiben zu lassen, zu beobachten, zu spielen und dadurch zu lernen.



... Exkursionen

Immer wieder machen wir uns auf den Weg, um auch unser unmittelbares Lebensumfeld kennen zu lernen und den Kindern realitätsnahes Lernen zu ermöglichen. So konnten die Kinder in der Sennerei und auf dem Bauernhof von Josef Schwärzler hautnah mitverfolgen, wie aus Milch Käse entsteht. Ein weiterer und ganz besonders interessanter Ausflug stand für die zukünftigen Schulkinder an - sie durften das Landesmuseum in Bregenz besuchen.



Maschgara, Maschagara – Ha, ha, Ha, Kindi, Kindi – Ja Hurra!!!

Auch der Fasching ist bei uns dieses Jahr nicht zu kurz gekommen. An einem Vormittag besuchten uns drei Clowns und verzauberten unsere Gesichter in lustige Mäscharle. Natürlich

waren wir auch beim bunten Treiben auf dem Lingenauer Umzug mit dabei. Wir schlossen uns als bunte Fische, Schildkröten, Haie und Quallen zu einem Schwarm zusammen und begeisterten die Zuschauer mit unserer Unterwasserwelt.



...Waldtage

Habt ihr schon einmal gesehen, dass wir jeden zweiten Freitag in den Wald gehen? Egal ob es regnet oder schneit, bei Sonnenschein und Matschwetter – wir erleben die Natur mit allen Sinnen. Das Spielzeug geht uns dabei überhaupt nicht ab, ganz im Gegenteil. Im Wald kommt selten Langeweile auf. Wir entwickeln mit den im Wald vorkommenden Materialien ganz neue und besondere Spiele. Ganz nebenbei wird beim Rennen über unebenes Gelände auch das Gleichgewicht geschult. Wir lieben es uns richtig auszutoben, die Geräusche des Waldes wahrzunehmen, aber auch laut sein zu dürfen.



Und jetzt noch unsere letzte große Neuigkeit:

Ab Herbst 2020 wird es in Lingenau eine Naturgruppe geben. Dort haben die Kinder die Möglichkeit, täglich den wertvollen Schatz unserer Natur zu entdecken. Wir freuen uns schon sehr auf diese neue Qualität.

Sicherung der Wasserversorgung

Trinkwasserverband BW

Zehn Gemeinden des Bregenzerwaldes – Andelsbuch, Bezau, Egg, Hittisau, Krumbach, Langenegg, Lingenau, Riefensberg, Schwarzenberg und Sibratsgfall – haben gemeinsam den neuen Trinkwasserverband Bregenzerwald gegründet.

Die Gründungsversammlung fand am Donnerstag, 5. März 2020, in Egg statt. „Wir sind uns einig, dass dieser Verband zur Absicherung der Wasserversorgung in allen Gemeinden sehr wichtig ist“, so der zum Obmann gewählte Krumbacher Bürgermeister Egmont Schwärzler. Der Verband hat die notwendigen Arbeiten zur Errichtung und zum Probetrieb eines neuen Brunnens in der Parzelle Hohlstein in Schwarzenberg beschlossen. „Durch dieses Generationenprojekt wird die Wasserversorgung der Bevölkerung, aber auch die Wirtschafts-, Landwirtschafts- und Tourismusentwicklung langfristig abgesichert“, betont Landesrat Christian Gantner.

Seit einigen Jahren werden von den Gemeinden des mittleren und vorderen Bregenzerwaldes die Möglichkeiten der **Absicherung** der Wasserversorgung untersucht. Gerade die Trockenheit des

Jahres 2018 hat zu einem Rückgang der verfügbaren Wassermengen der Quellen geführt und die Defizite der Wasserversorgungen aufgezeigt. Die Kooperation aller Gemeinden war dabei von Anfang an ein wichtiger Grundsatz.

Geologische Erkundungen des Landes in der Parzelle Hohlstein in Schwarzenberg haben ergeben, dass dort ein sehr tiefer Grundwasserkörper vorhanden ist. Erste Untersuchungen zeigen, dass dort mindestens 25 Liter/Sekunde Trinkwasser von bester Qualität gewonnen werden können. Als erster Bauabschnitt wird im Jahr 2020 ein großer Brunnen errichtet und die tatsächlich mögliche Wassernahme ermittelt.

Der neue **Wasserverband** wird auf dieser Grundlage in den nächsten Jahren die erforderlichen Verbundleitungen zwischen den Leitungsnetzen der Gemeinden errichten. Diese Investitionen werden vom Land Vorarlberg mit 40 Prozent und vom Bund mit 15 bis 25 Prozent gefördert. „Das ist eine sehr erfreuliche Gemeindekooperation zur Absicherung der Siedlungs- und Wirtschaftsentwicklung dieser Region“, sagt Obmann Egmont Schwärzler.



Die Bürgermeister der Mitgliedsgemeinden mit DI Thomas Blank, Abteilung Wasserwirtschaft; vlnr: Ulrich Schmelzenbach, Gemeinde Riefensberg; Markus Flatz, Gemeinde Schwarzenberg; Gerhard Steurer, Marktgemeinde Bezau; Kurt Krottenhammer, Gemeinde Langenegg; Egmont Schwärzler, Gemeinde Krumbach; Paul Sutterlütty, Marktgemeinde Egg; Martin Bereuter, Gemeinde Sibratsgfall; Annette Sohler, Gemeinde Lingenau; Gerhard Beer, Gemeinde Hittisau; Bernhard Kleber, Gemeinde Andelsbuch; Thomas Blank, Abteilung Wasserwirtschaft

Reifen Wema

Betriebsnachfolge



Werner und Manuela Vögel freuen sich, mit Christoph Bereuter einen engagierten Nachfolger für ihren Betrieb gefunden zu haben. Der Jungunternehmer war auf der Suche nach einem geeigneten Standort für sein Transport- und Handelsunternehmen und nimmt die Herausforderung einer zusätzlichen Aufgabe gerne an. Er wird mit Unterstützung von Familie Vögel denselben hervorragenden Service und vorbildliche Kundenfreundlichkeit weiterhin bieten.

Seit über einem Jahrzehnt ist Reifen WEMA im Bregenzerwald ein verlässlicher Partner für alle Themen rundum Reifen und Räder. Qualifizierte Mitarbeiter und modernste Montagemaschinen garantieren besten Service. Zusatzleistungen, wie die 3 Platz-Autowaschanlage, professionelle Fahrzeugaufbereitung, Scheibenfolien und Lackschutzfolien werten jedes Fahrzeug auf.

„Uns verbindet die Begeisterung für Autos und die Freude an erstklassiger Arbeit für unsere Kunden. Als kleiner Betrieb punkten wir mit Verlässlichkeit, Flexibilität und Fairness. Internet und Großkonzerne fordern neue Konzepte. Es ist unser gemeinsames Ziel, mit dem neuen Eigentümer Christoph Bereuter unser Angebot stetig auszubauen und auch in Zukunft Ihr erster Ansprechpartner für Reifen im Bregenzerwald zu sein.“



Zum Nachdenken und Schmunzeln

Sitzungssaal neu gestaltet



Lingenauer Mittelschüler präsentieren ihre Kunstwerke im Sitzungssaal der Gemeinde Lingenau.

Erfreut zeigten sich die Schülerinnen und Schüler der 3c-Klasse der Mittelschule Lingenau über die Idee von Bürgermeisterin Annette Sohler den Sitzungssaal der Gemeinde ein wenig aufzupeppen. Gemeinsam mit Klassenvorständin und Kunstlehrerin Christine Meusburger wurde überlegt, mit welchen Themenbereichen sich Bürgermeisterin und Gemeindevertretung am häufigsten in Sitzungen beschäftigen. Aber auch Themen, die den Schülerinnen und Schülern wichtig erschienen, wurden in kurzer Zeit in neun Kunstwerke verpackt. So werden in den Bildern die Themenbereiche Verkehr, Bildung, Landwirtschaft und Umwelt, Vereinswesen, Bauwesen, Jugend, Finanzen, Gewerbe und Nahversorgung sowie Familie und Soziales aufgegriffen.

Bezug zur Gemeinde Lingenau

Jedes der Bilder ist so aufgebaut, dass im Hintergrund ein weißes Hauptsymbol zum jeweiligen Thema zu sehen ist. Im zweiten Schritt wurden weitere Symbole gestaltet, um die einzelnen Ressorts noch näher zu charakterisieren – immer im Bezug zur Gemeinde Lingenau. „Als drittes Gestaltungselement haben wir gemeinsam nach Sprüchen, Redensarten und Worten gesucht, von denen wir denken, dass sie vielleicht in den Köpfen der Sitzungsteilnehmer oft unausgesprochen herumschwirren, manchmal aber eventuell helfen könnten, Entscheidungen zu treffen, dass sie zum Nachdenken anregen oder

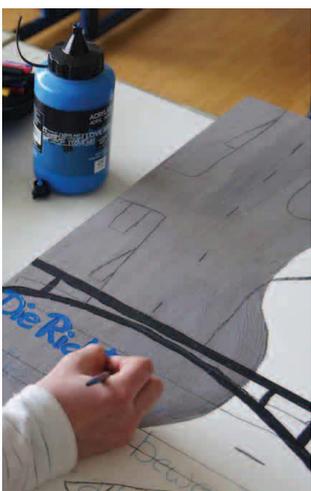
auch zum Schmunzeln bringen“, erläutert Christine Meusburger die Intentionen.

Alte Wege verlassen

Bewusst haben die jungen Künstler teilweise Worte gewählt, die vielleicht auch dazu animieren, alte Wege zu verlassen und manchmal auch etwas zu riskieren. Im Bild „Vereinswesen“ wurde das Motto „zsämmko“ des Bezirksmusikfestes 2020 in Lingenau verewigt, weil dies für die Nachwuchskünstler die Sinnhaftigkeit und Wichtigkeit von Vereinen in einer Gemeinde sehr gut verkörpert. Auf dem Werk „Bildung“ sind zwei kleine Matheaufgaben zu finden, die von den Gemeindevertretern während langen Sitzungen als Auflockerung gelöst werden können. Und mit dem Spruch „Alte Kuh gar leicht vergisst, dass sie ein Kalb gewesen ist“ legen die Teenager den Gemeindevandataren ans Herz, ihre eigene Zeit als „junge Kälber“ nicht zu vergessen.

Fröhlich frecher Touch

„Die wunderschönen, bunten Bilder geben dem Gemeindegangungssaal einen fröhlichen, frechen Touch und regen besonders die Gemeindevertreterinnen und –vertreter mit den tollen Sprüchen zum Nachdenken und Diskutieren an. Anlässlich der Gemeindevandertungssitzung haben die Schülerwerke bereits sehr viel Lob erhalten. Ich bin mir sicher, dass auch zukünftige Gemeindebesucher die Gedanken der Schülerinnen und Schüler gerne mitnehmen und sich inspirieren lassen“, zeigt sich Bürgermeisterin Annette Sohler begeistert. ME



Familienfreundlicher Betrieb bildet aus Sozialsprengel Vorderwald



Ausgezeichneter Familienfreundlicher Betrieb

Groß war die Freude beim Geschäftsführer Bernd Schuster, der in Begleitung von Margit Vögel (MOHI und Familienhilfe Bereichsleitung), Renate Eugster (Case Management und Bereichsleitung der Tagesbetreuung) und Tanja Mairhofer (Assistentin der Geschäftsführung) das Zertifikat „ausgezeichneter Familienfreundlicher Betrieb“ entgegennehmen durfte.

Dieser weitere Baustein zeigt deutlich, dass wir im Sozialsprengel Vorderwald größten Wert auf gute Rahmenbedingungen für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter legen. Gleichzeitig ist das für das gesamte Team auch der Auftrag, weiter an diesen Bedingungen zu arbeiten.

Für das Gütesiegel „Ausgezeichneter Familienfreundlicher Betrieb“ können sich Betriebe unterschiedlicher Größe bewerben. Das Bewerbungsverfahren verläuft zweistufig. In der ersten Stufe werten die Projektverantwortlichen die ausgefüllten Fragebögen der Unternehmen aus. Das Augenmerk liegt dabei auf den betrieblichen familienfreundlichen Maßnahmen und deren Umsetzung. In der zweiten Stufe finden dann persönliche Gespräche mit Beschäftigten, Führungskräften, dem Betriebsrat und den Personalverantwortlichen statt. Gegenstand der Gespräche sind die im Fragebogen angeführten Maßnahmen.



Beurteilungskriterien

- Arbeitszeitmodelle
- Flexibilität des Arbeitsortes
- Modelle der Arbeitsorganisation
- Karenz und Wiedereinstieg im Betrieb
- Familienbewusste Unternehmenskultur und Führungskompetenz
- Elternförderung
- Betreuungs- und Pflegemöglichkeiten
- Familienfreundliche Serviceleistungen
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Chancengleichheit in der Führung

Unter 124 Bewerbungen wurde an 115 Betriebe das Gütesiegel für 2020 bis 2021 verliehen.

Ausbildung zum/zur SozialbetreuerIn Altenarbeit - Gedehte Form

Ab Februar 2021 bietet die Schule für Sozialbetreuungsberufe in Bregenz eine Ausbildung zum/zur SozialbetreuerIn Altenarbeit in gedehnter Form an. Bei dieser Variante kann der Fachabschluss inkl. Pflegeassistentenausbildung in 6 Semestern (anstatt 4) absolviert werden.

Diese Ausbildungsvariante soll es vor allem InteressentInnen mit familiären oder anderen Verpflichtungen erleichtern, die Ausbildung zum/zur SozialbetreuerIn Altenarbeit zu absolvieren.

Informationen zum Ablauf der Ausbildung

- Beginn der Ausbildung: 15. Februar 2021
- Schultag: Mittwoch von 8:00 bis 17:00 Uhr
- Praktikum: 20 Stunden pro Woche, die Aufteilung erfolgt in Absprache mit dem Praktikumsgeber
- 1 Blockpraktikum mit 200 Stunden
- Dauer:
 - Fachabschluss in 6 Semestern (Februar 2024), inkl. Pflegeassistentenausbildung
 - Diplomabschluss: 1 zusätzliches Jahr
- Anmeldeschluss: 31.10.2020

Finanzierung

- Eine Förderung der Ausbildung über die connexia Implacementstiftung ist möglich
- Zur Förderung über ein Fachkräftestipendium gibt das AMS Auskunft

Aufnahmevoraussetzungen

- vollendetes 19. Lebensjahr
- positiver Abschluss der Pflichtschule und Abschluss einer mittleren oder höheren Schule oder einer Berufsausbildung
- gute Deutschkenntnisse (B2 - Niveau)
- gesundheitliche Eignung und psychische Stabilität
- 80 Stunden Vorpraktikum in einem sozialen Bereich, z.B. Pflegeheim
- positives Aufnahmeverfahren
- Strafregisterauszug

Was tun Sozialbetreuer/innen für Altenarbeit?

Sozialbetreuer/innen für Altenarbeit können auf die individuellen Bedürfnisse alter Menschen eingehen, deren Ressourcen erkennen und fördern. Sie verfügen nicht nur über die pflegerischen Kompetenzen eines/r Pflegeassistenten/in, sie haben auch umfangreiches, pädagogisches Wissen über die Herausforderungen und Schwierigkeiten, die im Alter häufig auftreten (z.B. Demenz). Sie haben die Kompetenz, alte Menschen so zu unterstützen, dass sie ein möglichst eigenverantwortliches und selbständiges Leben führen können.

Sozialbetreuer/innen arbeiten mit alten Menschen in deren häuslichem Umfeld, in Tageszentren, in Pflegeheimen oder Wohngruppen. Sie betreuen Einzelpersonen und können auch mit Gruppen arbeiten.

Berufsanforderungen

Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit, Freundlichkeit, Humor und gleichzeitig hohe physische und psychische Belastbarkeit sind in diesem Beruf wichtige persönliche Eigenschaften.

Weitere Informationen

- Schule für Sozialbetreuungsberufe
Heldendankstraße 50, Bregenz
T 05574/71132
sozialberufe@sob.snv.at
www.sozialberufe.net
- connexia Implacementstiftung
Betreuung und Pflege
Quellenstraße 16, Bregenz
T 05574/48787-0
stiftung@connexia.at
www.vcare.at
- Arbeitsmarktservice Vorarlberg
www.ams.at

Zum Jahresabschluss Silvesterständle

Einen fröhlichen Abschiedsgruß an das vergangene Jahr gab es am 31.12.2019 durch den Musikverein Lingenau. Jeweils zu Silvester machen die Musikantinnen und Musikanten an verschiedenen Stationen in unserem Dorf halt und spielen ein kleines Ständle.



Als Dank für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und als Einstimmung in ein neues Jahr mit hoffentlich vielen schönen musikalischen Anlässen wird der Musikverein danach zu einer gemeinsamen Jause eingeladen. Ein ganz herzlicher Dank an alle, die sich an diesem letzten Tag des Jahres zusammengefunden und schöne Stunden verbracht haben.

Hilfe unter gutem Stern Die Sternsinger waren unterwegs



Zu Beginn des Jahres haben uns wieder die Sternsinger ihre frohe Botschaft in unsere Häuser gebracht. Regina Dür und Petra Winder haben die Aktion gemeinsam mit ihren Helferinnen Maria Dür, Hiltrud Wild und Rita Erath durchgeführt. Es haben sich viele begeisterte Sternsinger und Begleitpersonen und Fahrdienste für die Aktion gefunden. Die Sternsinger wurden größtenteils freudig aufgenommen. Wir bedanken uns dafür sehr herzlich und danken auch allen, die bei dieser Aktion mitgeholfen und dabei waren. Ein ganz besonderer Dank an alle jungen Sternsinger, die in unserer Gemeinde unterwegs waren.



Es war einmal!

Vor 100 Jahren

Aus dem Bregenzerwalde, 29. Feber. (Von der Post) Wollte da unlängst eine Frau bei einem Amte Geld beheben und übergab die Quittung dem Briefkasten am Bahnhof in Lingenau. Da aber nach Wochen noch immer kein Geld kommen wollte, war sich die Frau ganz im Unklaren und sie begann zu zweifeln, ob nicht am Ende der altersschwache Amtsschimmel sich zu einem kurzen Schläfchen hingelegt habe.

Doch als sie später einmal mit dem Wälderbähnle fuhr, erzählten ihr Mitreisende, dass der Briefkasten am Bahnhof in Lingenau nicht alle Monate ausgehoben werde. Sie reiste also nach 4 Wochen wieder nach Lingenau und veranlasste die Öffnung des geheimnisvollen Kastens. Und siehe da! In seinem Innern lagen friedlich die Postsachen beisammen und bei ihnen auch die Quittung. – So geschehen

im Jahr des Unheils 1920, im zweiten Jahre der Republik im lieben Vaterlande Österreich, das Gott weiter schützen möge!

Vorarlberger Tagblatt, Mittwoch, den 8. März
1920

Lingenau, 19. April (Hochzeit) Hier wurde heute Herr Albert Schwärzler, der neue Bahnhofwirt der Station Lingenau-Hittisau mit Fr. Emma Nußbaumer (Hammerschmieds) getraut. Die besten Glückwünsche!

Vorarlberger Tagblatt, Freitag, den 23. April 1920

Die heutige Technik

Stolz auf das neue Tablet



Voller Stolz auf das neue, multifunktionale Tablet. Beginne jetzt, sofort, eine neue Kommunikationskultur, so der übergläckliche Besitzer.

Mit zunehmendem Alter muß immer mehr Wert auf Multifunktionalität gelegt werden. Ein Gerät muß einfach zu bedienen sein, doch vieles können. Auch damit ist der neue Besitzer höchst zufrieden. Das zweite Foto zeigt eine der unzähligen Verwendungsmöglichkeiten. Lothar Müller

Fachgerechte Entsorgung

Dorfbach ist kein Müllablageplatz

Immer mehrfach fällt auf, dass im Dorfbach und in anderen Gewässern Müll sowie Feuerasche entsorgt wird. Wir möchten alle Lingenauer Bürger aufrufen, denn Müll fachgerecht zu entsorgen.

Bei Fragen rund um die Müllentsorgung ist das Team der Gemeinde gerne für Sie da.

1.312 Jugendliche als Babysitter vermittelt

Babysittervermittlung Frau Holle

Die Frau Holle Babysittervermittlung des Familienverbandes ist ein landesweiter Dienst, welcher Eltern stundenweises Babysitting durch Jugendliche aus ihrer lokalen Umgebung bietet. Im Jahr 2019 konnten 1.312 Babysitter für 2.427 Familien 66.643 Stunden leisten. Außerdem waren im letzten Jahr auch 16 männliche Babysitter im Einsatz.

Die jungen Babysitter (14-21 Jahre) werden von den ehrenamtlichen „Frau Holles“ unterstützt. Sie vermitteln jeder Familie den passenden Babysitter, schützen die Jugendlichen aber auch vor überhöhten Ansprüchen. Derzeit sind 27 „Frau Holles“ für 59 Gemeinden und Städte im Einsatz. Die Frau Holle Babysittervermittlung ist somit in fast zwei Drittel aller Gemeinden Vorarlbergs tätig.

In Zusammenarbeit mit den Referenten des „Känguruh-Teams“ realisierten die „Frau Holles“ letztes Jahr 18 Babysitterkurse, welche die Teilnehmer auch zur Tätigkeit als Au-Pair befähigen. Die Jugendlichen können sich mit Babysitting einen Stundenlohn von 4,50 bis 8 Euro dazu verdienen und gehen gleichzeitig einer sinnvollen freizeittätigkeit nach. Viele Babysitter sind besonders wertvoll für ihre Region, beispielsweise durch ihren Einsatz für Urlaubsgäste oder Festspielbesucher. Die Frau Holle Babysittervermittlung ist ein Service des Vorarlberger Familienverbandes zur Förderung eines familienfreundlichen Landes Vorarlberg. Weitere Infos unter www.familie.or.at/babysitting.

Tätigkeitsbericht 2019 - Lingenau

Die engagierte Frau Holle Vermittlerin Nadja Schwärzler ist tatkräftig am Werk. Hier nur einige ihrer Aktivitäten:

■ Vermittlung von BabysitterInnen:

Insgesamt wurden

- 51 Familien betreut davon 9 Familien in Lingenau
- von 43 BabysitterInnen davon 13 Babysitter aus Lingenau
- und diese leisteten 698 Stunden davon 221 Stunden in Lingenau (plus Stunden bei Familien, die direkt auf gut ausgebildete BabysitterInnen zugehen.)

■ Öffentlichkeitsarbeit:

- Gemeindezeitungen, Homepages Gemeindeämter, Familienverband, aha, Facebook, Instagram
- Plakate und Falter Krabbelgruppe Lingenau, Apotheke Lingenau, Kiga und Kleinkindbetreuung Lingenau, Adeg Lingenau, Adeg Langenegg, Apotheke Langenegg, Krumbach Raika und Sparkasse Hittisau Sutterlüty und Raika, Riefensberg Adeg und Raika
- Bewerbung bei Veranstaltungen der Ortsverbände Krumbach und Lingenau
- Babysittergewinnspiel

■ Organisation von Babysitterkursen:

- Kurskooperationen mit Holle Scharzenberg und Au

■ Besondere Vermittlungen Familie & BabysitterIn:

- Babysitting bei Familienfeiern
- Für berufstätige Familien in den Ferien
- Ausstellen von Referenzschreiben für Au-Pair Aufenthalt.
- Abklärung von Anfragen und Vernetzung mit örtlichen Kinderbetreuungs-Einrichtungen oder andere Vereine z.B. Tagesmütter, wenn es sich um berufsbedingte Babysitterdienste handelt.
- Babysitting für Festpielgäste
- Kinderbetreuung für berufstätige Mütter im Gastgewerbe
- Hotelgast

Um dem Bedarf an BabysitterInnen in der Region gerecht zu werden, werden wieder Kurskooperationen mit Frau Holle Bezaun und Alberschwende organisiert. Als Vortragende sind Referenten des Känguruh-Teams im Einsatz.



KLAR! - Vorderwald - Egg

Der Begriff „KLAR“ steht für Klimawandel-Anpassungsmodellregion und ist ein Förderprogramm des österreichischen Klima- und Energiefonds. Die Modellregion Vorderwald-Egg zieht Bilanz.

Seit Frühjahr 2018 war KLAR!-Vorderwald-Egg die erste Vorarlberger Region und die einzige der österreichweit 20 Modellregionen mit dem Schwerpunkt „klimafitte Forstwirtschaft“.



Lob vom Bundespräsidenten

Unterschiedliche Veranstaltungsreihen dienen der Bewusstseinsbildung. Die renommierte Klimaforscherin Prof. Dr. Kromp-Kolb hielt fünf vielbeachtete Vorträge und Workshops in der Region. Auf Einladung des Klima- und Energiefonds folgte im Dezember 2018 eine Vorstellung bei der UNO Konferenz in Katowice. Sichtlich Eindruck hinterlassen hat die Region bei Bundespräsident van der Bellen im Juli letzten Jahres. Nach einer Begehung in den Krumbacher Moore und Wälder schwärmte er noch

tags drauf bei der Eröffnungsrede der Bregenzer Festspiele von den „ästhetischen Plenterwäldern“.

Kinder-Klima-Kongress und Kooperationen

Weitere Aktionen entstanden mit regionalen Partnern: Der Vorarlberger Waldverein widmete sich in seiner auflagenstarken Waldzeitung vergangenen Sommer der Thematik „Wald im Klimawandel“ und berichtete über die Vorreiterrolle der KLAR!-Region Vorderwald-Egg. BORG-SchülerInnen haben sich ein Semester lang eingehend mit den Auswirkungen des Klimawandels beschäftigt und 2018 einen Kinder-Klima-Kongress für VolksschülerInnen der umliegenden Gemeinden organisiert. Gemeinsam mit dem Werkraum Bregenzerwald und der Werkraum-schule entstand ebenfalls ein umfangreiches Schulprojekte. Die Präsentation und Übergabe der von den SchülerInnen für jede der KLAR!-Gemeinden geschaffenen Objekte ist im April geplant.

Die KLAR!-Pilotphase ist im Frühjahr abgeschlossen, eine Weiterführung für die nächsten 3 Jahre ist in Vorbereitung. Diese wird, wie auch schon in den vergangenen 2 Jahren, von Seiten des Landesforstdienst mit unterstützt.

Weitere Informationen

www.would2050.at

info@would2050.at





Festakt in Sibratsgfall

Angelobung der Rekruten

Am Freitag, 28. Februar 2020, wurden die Rekruten des Einrückungsterms Februar am Schulplatz in Sibratsgfall angelobt. Die jungen Rekruten leisten ihre Ausbildung bei der Stabskompanie und Dienstbetrieb des Militärkommando Vorarlberg in Bregenz. Nach Abschluss der Basisausbildung werden sie zu Pionieren ausgebildet werden. Pioniere sind wichtige Fachkräfte für militärische Einsätze. Auf Grund ihrer speziellen Fähigkeiten und ihrer Ausrüstung sind Pioniere auch im Katastropheneinsatz hilfreiche Kräfte. Trotz der Abgelegenheit des Veranstaltungsortes konnten zum Festakt viele Gäste begrüßt werden. Traditionsverbände aus der Region unterstrichen durch ihre Beteiligung die Bedeutung des Festaktes. Die Familien und Freunde der anzugelobenden Soldaten wurden nach der Veranstaltung zu einer gratis Kostprobe aus der Feldküche eingeladen. Die Fahnenabordnung des Kameradschaftsbundes Lingenau und die Bürgermeisterin Annette Sohler haben an diesem Festakt teilgenommen.



Förderung für Fahrradanhänger & Lastenfahrräder

Energierregion Vorderwald

Mit der Verbreitung von Elektrofahrrädern ist die bewegte Topografie kein Hindernis mehr für Alltagsfahrten mit dem Fahrrad. Alle Gemeinden der Energierregion Vorderwald haben daher die Förderung von Fahrradanhänger bzw. Lastenfahrrädern beschlossen. Dadurch soll die Alltags-Nutzung von Fahrrädern als Ersatz zum im Auto zurückgelegten Weg unterstützt werden, z.B. für Einkaufsfahrten oder Kinderhol- und bringdienste.

- Anhänger/Lastenfahrrad muss den gültigen Richtlinien der StVO entsprechen

Die Auszahlung der Förderung erfolgt in Form von Einkaufs-Gutscheinen der jeweiligen Gemeinde nach Rechnungsvorlage im Gemeindeamt. Die Förderung ist vorerst zeitlich nicht beschränkt. Die Gemeindeförderungen werden bis zu einem Deckel von 2 Euro/Einwohner/Jahr nach der Reihenfolge der Förderansuchen ausbezahlt.

Gefördert werden bis zu 50% der Anschaffungskosten eines Fahrradanhängers/Lastenfahrrads:

- Kinderanhänger/Lastenfahrrad mit max. 150,- Euro
- Lastenanhänger mit max. 80,- Euro

Die Förderung kann pro Haushalt nur einmalig in Anspruch genommen werden.

Ein Fahrrad mit Lastenanhänger ersetzt eine Einkaufsfahrt mit PKW; (Bild: e5 Team Hittisau)

Voraussetzungen:

- Kauf bei einem lokalen Fachhändler im Vorderwald



Die Energieregion Vorderwald auf dem Weg zur unabhängigen Energieversorgung – Ist-Standerhebung der Heizanlagen

Unsere Gemeinde ist seit 2009 eine von acht Gemeinden in der Energieregion Vorderwald. Zusammen mit 94 weiteren Modellregionen in ganz Österreich engagieren wir uns in besonderem Maße, die Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern wie Erdöl zu erreichen.

Im Abstand von 8-10 Jahren zeigt die Energieregion Vorderwald in einer Energie- und CO₂ Bilanz, inwieweit diese Unabhängigkeit schon erreicht ist. Die Bilanz des Vorderwalds wird auf www.energieregion-vorderwald.at veröffentlicht und enthält die Energieträger für Wärme, Strom und Mobilität.

Der folgende Fragebogen dient zur aktuellen Ist-Standerhebung der Heizanlagen. Die Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Die Auswertung erfolgt mit Unterstützung des Energieinstitut Vorarlberg.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele Haushalte bei dieser Befragung mitmachen und so eine unabhängige Energiezukunft aktiv mitgestalten: Bitte füllt den Fragebogen aus und gebt ihn bei der Gemeinde ab. Wer den Fragebogen lieber online ausfüllt, findet den Link auf der Homepage der Gemeinde.

Für Rückfragen stehen die Gemeinde oder die Koordinatorin der Energieregion Vorderwald, Monika Forster, 0699 / 13 12 02 84, monika.forster@energieinstitut.at. gerne zur Verfügung.

Vielen Dank für's Mitmachen!

Angaben zur Person/Haushalt

Gemeinde (Pflicht):

.....

Name (Optional):

Adresse (Optional):

.....

Betrieb (Optional):

.....

Bei Interesse an einer Beratung (siehe folgende Fragen) und keiner Angabe von Kontaktdaten bitte das Energietelefon anrufen: Tel. 05572 / 31 202 - 112

Angaben zum Gebäude

Art des Gebäudes:

- Einfamilienhaus/Zweifamilienhaus,
- Mehrfamilienhaus
- Landwirtschaft
- Wohn- und Geschäftshaus
- Gewerbeobjekt

Baujahr:

Anzahl der Wohneinheiten:

davon Ferienwohnungen:

Beheizte Fläche (wahlweise beheizte Brutto- oder Nettofläche angeben, je nach dem was bekannt ist. Wichtig: Bei Mehrfamilienhäusern und Wohn- und Geschäftshäusern gesamte Fläche und gesamten Verbrauch angeben!):

beheizte Bruttofläche (= Fläche inklusive Außenwände, also Grundfläche des Gebäudes mal Geschossanzahl): m²

beheizte Nettofläche (= Wohnnutzfläche ohne Wände, also Raumgröße der beheizten Räume): m²

Wurde das Gebäude saniert?

- ja (und zwar im Jahr)
- nein
- Sanierung geplant; welche Maßnahmen? Wann?:

.....

- ich bin interessiert an einer Beratung

Heizwärmebedarf (HWB: aus Energieausweis, falls vorhanden): kWh/m² Jahr

Angaben zur Heizung

<p>Hauptheizsystem:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Fernwärme<input type="radio"/> Holzheizung<ul style="list-style-type: none"><i><input type="radio"/> Briketts</i><i><input type="radio"/> Hackschnitzel</i><i><input type="radio"/> Stückholz</i><i><input type="radio"/> Pellets</i><i><input type="radio"/> Kachelofen/Einzelraumofen</i><input type="radio"/> Ölheizung<input type="radio"/> Gasheizung<input type="radio"/> Erdwärme<input type="radio"/> Stromheizung (z.B. Nachtspeicherheizung) <p>Baujahr der Heizanlage:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Verteilsystem:<input type="radio"/> Kessel: <p>Brennstoffbedarf pro Jahr: (Nahwärme in Kilowattstunden kWh, Holz in Raummeter, Öl in Litern, Flüssiggas in Kilogramm, Stromanteil Erdwärme / Stromheizung in Kilowattstunden kWh angeben)</p>	<p>Zweites Heizsystem:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Fernwärme<input type="radio"/> Holzheizung<ul style="list-style-type: none"><i><input type="radio"/> Briketts</i><i><input type="radio"/> Hackschnitzel</i><i><input type="radio"/> Stückholz</i><i><input type="radio"/> Pellets</i><i><input type="radio"/> Kachelofen/Einzelraumofen</i><input type="radio"/> Ölheizung<input type="radio"/> Gasheizung<input type="radio"/> Erdwärme<input type="radio"/> Stromheizung (z.B. Nachtspeicherheizung) <p>Baujahr der Heizanlage:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Verteilsystem:<input type="radio"/> Kessel: <p>Brennstoffbedarf pro Jahr: (Nahwärme in Kilowattstunden kWh, Holz in Raummeter, Öl in Litern, Flüssiggas in Kilogramm, Stromanteil Erdwärme / Stromheizung in Kilowattstunden kWh angeben)</p>
--	---

Thermische Solaranlage

O ja: m² Kollektorfläche O Nein O ich bin interessiert an einer Beratung
(wenn JA: O Warmwasser O Warmwasser mit Heizungsunterstützung)

Photovoltaik-Anlage

O ja: m² Fläche bzw. kWp Leistung O Nein O ich bin interessiert an einer Beratung

Geburten, Sterbefälle

Statistisches aus der Gemeinde

Geburten (ab letzter Ausgabe)

Herzliche Gratulation an die Eltern

Die Liebe hört niemals auf.

(1.Korinther 13,8a)



Kaspar

geb. 01.12.2019

in Dornbirn

Eltern: Sophie und Florian Stöckler,

Moos 175/1



Finn

geb. 06.01.2020

in Bregenz

Eltern: Fabienne Bereuter und Anel Pehlivanovic,

Hof 310



Valeria

geb. 19.01.2020

in Bregenz

Eltern: Elisabeth und Benedikt Kaufmann,

Finken 476



Tilda Katharina

geb. 12.02.2020

in Bregenz

Eltern: Anja Maria und Anton Christoph Bilgeri,

Sankt Anna 302

Sterbefälle (ab letzter Ausgabe)

Hubert Felder, Bruderhof 327, verstorben am 29.11.2019 mit 70 Jahren

Anton Ignaz Kohler, Finken 171, verstorben am 26.12.2019 mit 79 Jahren

Alexander Fercher, Branden 103/5, verstorben am 04.01.2020 mit 40 Jahren

Rosmarie Nußbaumer, Haidach 182/2, verstorben am 28.01.2020 mit 89 Jahren

Hugo Othmar Vögel, Kurzen 82, verstorben am 27.02.2020 mit 88 Jahren

Antonia Jakob, Zeihenbühl 96, verstorben am 18.03.2020 mit 95 Jahren



Bericht

Obst und Gartenbauverein

Mit der Jahreshauptversammlung am 12. März haben wir das heurige Gartenjahr eröffnet. Gerne hörten wir den Ausführungen von Thomas Kopf zu, der mit seiner Frau eine biozertifizierte Staudengärtnerei in Sulz Röthis betreibt. Er sprach über „Wildhecken und Wildgehölze“, ihre Funktion im Garten und welche heimischen Gehölze sich dafür anbieten. Für alle, die der Versammlung nicht beiwohnen konnten, hier einige Tipps und Fotos aus seinem Referat:

Wildgehölze und Wildhecke

Wildhecken dienen im Garten als Gestaltungselement und als Sichtschutz, ebenso aber auch als Unterschlupf für viele Insekten und Vögel, als Winterquartier und als wertvolle Bienenweide für Zeiten, in denen Wiesen und Wälder nicht als Nahrungsquelle zur Verfügung stehen. Wildhecken sind also für das Funktionieren des Naturkreislaufs notwendig, indem sie unseren „Helfern“ im Garten ein Zuhause bieten.

Damit eine Wildhecke all diese Aufgaben erfüllt, sollte sie möglichst dicht und bodennah verzweigt sein. Ein oft radikal anmutender Schnitt mit der Heckenschere (zumindest straßenseitig) ist da die genau richtige Maßnahme. Die Wildhecke funktioniert am besten als Gemeinschaft vieler verschiedener Gehölze, die einander ergänzen bzw. Halt bieten. „Unnützlich“ gibt es in diesem Zusammenhang nicht. Je näher eine Hecke dem Haus ist, desto mehr verträgt sie den ein oder anderen Blühstrauch. Sie sollte ja auch gefallen.

Für alle Heckenstauden gilt, dass sie anfangs einen guten Boden brauchen, wenn möglich auch eine Schaufel Kompost und genügend Platz, um sich zu entfalten. Ansonsten reicht es aber, sie mit Rasenschnitt und Häckselgut zu mulchen. Zusätzliche Düngergaben sind nicht nötig.

Geeignete heimische Gehölze für Wildhecken sind:

Hainbuch und Feldahorn:

Sie sind nicht nur ideale kleinwüchsige „Hausbäume“, sondern geben jeder Hecke Stabilität und sind sehr schnittverträglich.

Eberesche:

Ebereschen haben sehr lockere Äste, die viel Licht durchlassen. Unter sie können gut andere Zierpflanzen gesetzt werden. Aus den schmackhaften Früchten entstehen im Herbst allerhand gesunde Marmeladen, Kompotte, Liköre, ...

Kornelkirsche:

Sie ist aufgrund ihres frühen Blühzeitpunktes eine ideale Bienenweide, ist schnittverträglich, hat aber auch eine schöne Eigenform und kann gut alleine stehen. Ihre Früchte sind äußerst vitaminreich und schmackhaft.



Felsenbirne:

Sie mag keine Staunässe; eher trotztsie trockenen Bedingungen, besticht jedoch die gesamte Vegetationsperiode über mit schönem Austrieb, üppiger Blütenpracht, buntem Herbstlaub und Früchten, die sich gut vom Strauch essen lassen.



Aroniabeere:

Sie hat viele, jedoch herbe Beeren, die gemischt mit Johannisbeeren aber eine wunderbare und vitalstoffreiche Marmelade ergeben. Ihr rötliches Laub erfreut uns bis spät hinein ins Jahr.



rotblättrige Hechtrose

Heckenkirsche:

Sie hat keine genießbaren Früchte, blüht aber sehr früh und bleibt niedrig. Sie sorgt in einer Hecke für Fülle.

Sauerdorn (= Berberitze):

Er ist sehr stachelig und somit ein absolutes Vogelschutzgehölz.

Rainweide (= Liguster):

Sie blüht sehr spät und behält lange ihr Laub.

Hundsrose und Hechtrose (dunkles Laub):

Sie ernähren im Herbst bzw. Winter viele Vögel.

Kletterrose (= Ramblerrose):

Sie ist im Sommer mit Blüten übersät, ihre Früchte sind besonders bei den Amseln beliebt.

Eibe:

Sie verträgt keine Staunässe, ist schnittverträglich und kann als Ersatz für Buchs gepflanzt werden. Die gesamte Pflanze ist giftig, nicht jedoch ihre Früchte.

Gemeiner Wacholder:

Er wirkt aufgrund seines Wuchses besonders urig, gedeiht sehr gut auch in höheren Lagen, bleibt dort aber niedriger.

Weissdorn:

Er ist feuerbrandanfällig, wenn er alleine steht. In der Hecke macht er jedoch wenig Probleme.

Pfaffenhüttchen:

Es hat keine sehr schöne Eigenform, aber viele kleine und rosa leuchtende Blüten. Es braucht unbedingt die Hecke, damit es zur Geltung kommt.

Gemeiner Schneeball:

Er ist leider sehr anfällig für Läuse und Raupen. Doch in einer Hecke stört das nicht. Läuse und Raupen sollen dort auch nicht bekämpft werden, denn nur so können Nützlinge aufkommen.

Haselnuss:

Sie ist für viele Allergiker ein Problem, als frühe Bienenweide aber sehr wichtig. Großfruchtige Sorten decken schnell den Bedarf eines Haushaltes. Und Nüsse zu sammeln und zu knacken ist eine sehr schöne Beschäftigung.

Allen Hausbauern und zukünftigen Gärtnerinnen und Gärtnern und all jenen, die ihren Garten umstrukturieren wollen, möchten wir die Anregungen aus dem Referat von Thomas Kopf gerne mitgeben. Er hat bei der Auswahl der Gehölze darauf geachtet, nur solche zu nennen, die beim Nachbarn nicht ungeliebte Ausläufer bilden. Bitte tragt auch ihr etwas zum Funktionieren des Ökosystems bei!

Wir wünschen allen eine erfolgreiche Gartensaison und hoffen, dass wir unsere geplanten Aktivitäten auch durchführen können.



Hundsrose

Neuer Träger und neue Pädagogische Leitung

Bomhus

Ab Herbst startet die Kinderbetreuung „Bomhus“ unter neuem Träger und unter neuer Pädagogischer Leitung. Doch Vieles bleibt wie immer!



Im Zentrum stehen die Kinder mit ihren individuellen Bedürfnissen, mit ihrem Drang nach Bewegung, ihrem Verlangen nach Zeit und Geduld, ihrem unerschöpflichen Bedürfnis nach freiem Spiel! Wir sind jeden Tag draußen, entweder auf unserer Terrasse, oder wir spazieren zum Sandkasten beim Lindohus oder wandern auf die Bochere!



Im Bomhus wird tatkräftig geknetet, gemalt, gekleistert, mit Rasierschaum experimentiert und mit verschiedenen Materialien kreativ gearbeitet. Hier steht die Wahrnehmung mit allen Sinnen und das „Schaffen“ im Vordergrund - nicht ein fertiges Produkt! Denn **selber Schaffen, schafft Selbstvertrauen!**



„Kinder unter Kindern“ ist die beste vorbereitete Umgebung für die Kleinen! Hier entstehen erste wichtige Kontakte und Begegnungen außerhalb der Familie, die erste Ablösung von den Eltern findet statt, neue Regeln werden kennengelernt und ein soziales Miteinander täglich neu geübt. Rituale wie gemeinsames Jause essen, Geschichten erzählen, Bilderbücher vorlesen, geben Halt und gegenseitiges Vertrauen kann entstehen.



Wir freuen uns täglich die „Bomhuskinder“ bei ihrem vielfältigen Rollenspiel, beim Hüpfen, Klettern und Höhlen bauen, beim Kochen und Backen in ihrer Spielküche, beim Bauklötzturne bauen, Puzzeln und **spielen, spielen, spielen...** zu begleiten!

Das Bomhus – Team:
Sabine, Rosi, Bettina, Nadja



Langjährige Stammgäste geehrt



40 Jahre Familie Houben

Schon seit 40 Jahren verbringt die Familie Houben ihren Urlaub in Lingenau. Die ersten Jahre verbrachte sie ihren Urlaub bei Familie Lässer in Lingenau. Nachdem Familie Lässer wegen Eigengebrauch die Ferienwohnung nicht mehr vermietete, fand Familie Houben im Wälderhof bei Familie Wild eine traumhafte Unterkunft. Tourismusbüroleiterin Sarina Berchtold gratulierte zum großen Jubiläum und überreichte zum Dank ein kleines Geschenk.



30 Jahre Familie Eggermont

Schon seit 30 Jahren sind die Geschwister Pieter und Tine Eggermont treue Gäste in Lingenau. Sie verbringen ihren Urlaub immer bei der Familie Timmers-Fehr im Familienhotel Adler. Tourismusbüroleiterin Sarina Berchtold überreichte zum Jubiläum Blumen und eine Urkunde zur Erinnerung. Wir gratulieren der Familie Eggermont recht herzlich und hoffen euch noch viele Jahre bei uns in Lingenau begrüßen zu dürfen.

Hobby-Turnier in Lingenau am 18. Jänner 2020

Tischtennisverein Lingenau

Zwölf Teilnehmer aus Lingenau, Hittisau, Sibratsgöll und Riefensberg hatten mehr als vier Stunden lang Spaß beim Tischtennis. Die super Stimmung ging weit über die vorgesehene Spielzeit hinaus. Zuerst wollten fast alle (noch nicht erschöpften) Teilnehmer nach der Preisverteilung mit TTC Lingenau Mitgliedern weiterspielen, Doppel-Partien schlossen noch die sportlichen Feierlichkeiten ab.

Danach war es Zeit, sich eine gemütliche „dritte Halbzeit“ beim Buffet zu gönnen. Schlussendlich fanden noch einige die Kraft und die Zeit, den tollen Nachmittag im Gasthof Traube ausklingen zu lassen - Othmar war auch einer der ersten Mitglieder des TTC Lingenau.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für ihre Freude und Begeisterung. Über ein Nachfolgeturnier wird schon diskutiert...

Und übrigens: Beim Turnier gewann Georg Rabl aus Sibratsgöll, gefolgt von den zwei Lingenauern David Sutterlütte und Michael Fink ;-)

Wir freuen uns über weitere interessierte TischtennispielerInnen! (DI 18 - 21.30 Uhr, SA 9 - 13 Uhr)
Der TTC Lingenau



Wir lieben Schnee... Skiclub Lingenau

Wir dürfen trotz des reichlich schneearmen Winters auf eine spannende, interessante und erfreuliche Zeit zurückblicken.

Ganz zu Beginn der Saison und voller Hoffnung auf einen wunderbaren Winter veranstaltete der SC einen Wachskurs. Die Teilnehmer lernten von einem Profi wie sie ihren Ski selbst für jede Schneebeschaffenheit präparieren können. Angefangen vom Kantentuning, Allroundwachs bis hin zur Rennvorbereitung wurden alle Tipps und Tricks verraten und gezeigt. Es war ein sehr informativer, gemütlicher und wie immer ein geselliger Abend.



Mit Anfang des Jahres konnten wir unser Programm von einem reinen Winterangebot auf ein Ganzjahresprogramm erweitern. Der örtliche Kneippverein hat sich aufgelöst und wir übernahmen das Erwachsenenprogramm. Aus diesem Grund haben wir unser Team aufgestockt und freuen uns sehr, dass Darja Ritter und Sabine Sohm uns tatkräftig im neu hinzugekommenen Bereich „**Bewegung**“ unterstützen.

Obwohl der Schnee bei uns fast gänzlich ausfiel, konnten wir doch Kurse abhalten. Das **Kinderschi-
training und Ski4Fun** starteten im Dezember und konnte zum Glück alle 8-mal stattfinden.



Die insgesamt 31 Kids hatten Spaß dabei, verbesserten ihre Technik und fuhren jeweils den ganzen Vormittag, auch wenn sie bis auf die Haut nass wurden. Ein krönender Abschluss war das letzte Training am Diedamskopf bei traumhaften Bedingungen mit über 50 Teilnehmern inkl. der mitgekommenen Familien.

Im **nordischen Bereich** reichte der Schnee auch nur für den Kinderkurs. An vier Nachmittagen hat unser Trainer Dietmar Schwarz den Kindern spielerisch das Langlaufen beigebracht. Alle 6 Kinder haben erstaunlich viel gelernt in diesen 4 Einheiten und waren mit Begeisterung dabei.



Diesen Winter beteiligten wir uns erstmals am **ASVÖ Familiensporttag** in Schetteregg zusammen mit dem SC Egg und dem SC Andelsbuch. An diesem Tag konnten die Kinder gratis einige besondere Wintersportarten wie Biathlon und Schispringen kennenlernen oder einfach Spaß im „August's Land“ haben. Sie zeigten ihr Können im Torlauf, Langlauf und vieles mehr. Zum Schluss wurde jedes Kind mit einer Urkunde, Medaille und einem kleinen Geschenk belohnt.



Dieser Winter war geprägt von Absagen – viele Kurse, das Vereinsrennen fielen dem fehlenden Schnee zum Opfer. Im März stellten wir dann den Vereinsbetrieb ein, um auch unseren Beitrag zur Eindämmung des Coronavirus zu leisten.

Neben dem Kinder- und Schülerrennen und zahlreiche Bewegungskursen, konnten wir auch unsere neue coole **Schibekleidung** nicht mehr präsentieren und auch keine Anprobe durchführen. Sobald wir mehr wissen, werden wir unsere Mitglieder darüber informieren.



Bevor die **Mountainbikesaison** richtig startet, organisieren wir im Frühling wieder ein Fahr-sicherheitstraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dabei legen wir Wert darauf, dass jeder das richtige Bremsen, Abwärts- und An-fahren, Kurvenfahren und noch viel mehr lernt. So können wir alle mit viel Spaß Biken gehen, sowie Kondition tanken und jede Situation sicher meistern.



Über alle bevorstehenden Aktivitäten werden wir euch frühestmöglich informieren.

Unser Programm findet ihr auch online unter www.sc-lingenau.at und auf der Gemeinde-homepage www.lingenau.at

Das Team vom SC-Lingenau

Bericht

Bäuerinnen Lingenau

Besuch in der Volksschule

Mitte November durften wir in der ersten Klasse der VS Lingenau zu Besuch sein. Brigitte und Claudia erzählten den Kindern interessantes zur Landwirtschaft in Lingenau und alles zum Thema Huhn: Wie ein Ei entsteht, legen braune Hühner braune Eier, wie viele Eier legt ein Huhn im Jahr und was steht alles auf einer Verpackung. In der zweiten Hälfte kochten wir noch Rühreier mit den Kindern, die 25 Schüler waren mit Eifer dabei – Vielen Dank!



Bäuerinnen – Preisjassen

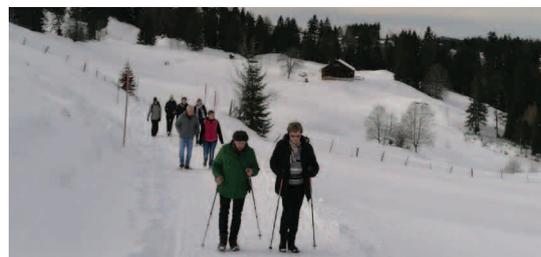
Am 19. Jänner war es wieder soweit unser alljährliches Preisjassen fand im Hotel Gasthof Adler statt. Auch heuer durften wir wieder viele Jassfreudige aus unserer Gemeinde und der Umgebung begrüßen, es war bis auf den letzten Platz alles besetzt. Spannend wurde es dann als die Stichzahl gezogen wurde das Ergebnis war 796. Der erste Platz ging an Grabher Lea, mit nur einem Punkt weniger, sie gewann den Nass- und Trockenstaubsauger von der Firma Herburger Josef, über den 2. Platz - EUR 100,- der Raiba Mittelbregenzerwald durfte sich Schärler Johanna freuen. Sutterlüty Paula entschied sich als 3. Platzierte für den Radio.

An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön den Familien, Firmen, Gasthäusern und allen anderen Spendern hier im Dorf oder in der Nachbarschaft für die tollen Preise. Denn bei uns gewinnt jeder Jasser einen Preis und somit sind wir froh um jeden kleinen Beitrag.



Winterwanderung 2020

Am Donnerstag, 30. Jänner stand wieder unsere Winterwanderung auf dem Programm. Bei herrlichem Sonnenschein und einer frisch verschneiten Winterlandschaft spazierten wir in Schettersberg eine kleine Runde. Ausserdem wartete beim Schettersbergerhof ein Pferdegespann, für diejenigen die nicht so gut zu Fuß waren oder Lust hatten, bestand die Möglichkeit mit der Kutsche zu fahren. Nach einem gemütlichen Hock in geselliger Runde brachen wir die Heimreise an und fuhren wieder zurück. Wir bedanken uns bei allen Frauen fürs dabei sein.



Frauenfrühstück:

Bei unserem Frauenfrühstück, am 13. Februar im Gasthof Wälderhof wurden wir von Barbara und Gerda mit ihrem Team bestens versorgt. Viele feine Sachen aus der Region von Stopfer bis Smoothie wurden uns am Buffet geboten. Mit einem kleinem Ratespiel ließen wir den Vormittag ausklingen und die Gewinnerinnen konnten sich über einen Gutschein von der Blumenbinderin freuen. In diesem Sinne wünschen wir euch einen gesunden, unfallfreien Frühling und Sommer und verabschieden uns in unsere Pause bis zum Herbst!



Vom Adventgeschehen bis zum Sommerprogramm

Familienverband



Advent 2019

Um das Warten auf das Christkind zu verkürzen, organisiert der Familienverband seit einigen Jahren einen ganz besonderen Adventskalender. 24 Familien gestalten jeweils 24 gleiche Päckchen mit selbstgemachtem Inhalt. An einem Nachmittag Ende November wurden die Säckchen ausgetauscht und fertig ist der kreative Kalender. Die Kinder und Familien freuten sich über schöne Kerzen, leckere Kekse, Engel, Badeperlen und vieles mehr.



Auch beim alljährlichen Adventmarkt in Lingenau ist der Familienverband jedes Jahr dabei. Dieses Jahr wurden im alten Gasthaus Sonne tolle Weihnachtsbasteleien gezaubert.



Ausflug 2020

Am ersten Samstag im März trafen sich die Damen des Familienverbands zum jährlichen Ausflug. Erste Station war die Fenkart Schokoladen Manufaktur in Hohenems. Bei einer interessanten Führung haben wir erfahren, wo die besten Kakaobohnen wachsen, wie die Bohnen geerntet und verarbeitet werden um schließlich als leckere Pralinen oder Osterhasen bei uns im Osternest zu landen. Auch die Verkostung kam nicht zu kurz: So durften wir schon morgens um 10 Uhr testen und erfahren, dass Schokolade und Rotwein perfekt harmonieren.



Danach machten wir uns auf den Weg zum Karren. Per Bahn oder zu Fuß erreichten wir die Bergstation wo wir bei herrlicher Aussicht ein feines Mittagessen serviert bekamen.

Absagen durch Corona-Virus

Auf Grund der Bestimmungen der Regierung in Zusammenhang mit dem Corona-Virus mussten (und wollten) wir den Erste Hilfe Säuglings- und Kinderkurs, das Palmbuschbinden und das Sicherheitstraining für Kids absagen. Sobald sich die Lage beruhigt hat, werden wir versuchen Ersatztermine zu finden. Wir halten euch auf unserer Facebook-Seite auf dem Laufenden.

Sommerprogramm 2020

Das Ferienprogramm für den nächsten Sommer steht in den Startlöchern und wir hoffen, dass wir planmäßig Ende Juli starten können. Ihr dürft euch auf Videoclip-Dancing, Basteln, Zirkusschule, Foxtrail, Reiten und vieles mehr freuen. Der Folder mit allen Veranstaltungen der Gemeinden Lingenau, Langenegg und Krumbach wird in den letzten Schulwochen in der Schule und im Kindergarten verteilt.

Genauere Informationen sind laufend im Gemeindeblatt zu finden. Familienverband-Mitglieder werden zusätzlich per E-Mail informiert. Und wer absolut nichts verpassen möchte, schaut am besten auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/FamilienverbandLingenau vorbei.

Familienverband Lingenau
lingenau@familie.or.at





Bericht

Ortsfeuerwehr Lingenau

Jahreshauptversammlung 2020

Am 5. Jänner 2020 fand im Schulungsraum des Gerätehauses die 139. Jahreshauptversammlung (JHV) statt. Kommandant Reinhard Bereuter konnte neben Bürgermeisterin Annette Sohler, Abschnittskommandant Max Bereuter, den beiden Ehrenkommandanten Alt.-Bgm. Peter Bereuter und Georg Winder, den Ehrenmitgliedern Georg Berkmann, Georg Faißt, Fridolin Hagspiel und Erich Steurer über 50 Mitglieder der Ortsfeuerwehr begrüßen.

Zusätzlich anwesend waren der Obmann des Musikvereins Lingenau Engelbert Beck, der über die Pläne für das Musikfest 2020 informierte und das Mitglied der Geschäftsleitung und Leiter Kommunikation der Firma Meusburger Georg GmbH & Co KG, Roman Giesinger. Dieser bedankte sich gleich zu Beginn für den zahlreichen Einsatz beim Brand am Neujahrstag um 03:25 Uhr in der Produktionshalle in Lingenau.

Die Jahreshauptversammlung stellt einen Rückblick über das vergangene Dienstjahr dar, welches mit 21 Einsätzen zahlenmäßig als sehr ereignisreiches Jahr bezeichnet werden konnte. Darunter waren 3 außerörtliche Brandeinsätze nach Blitzschlag oder auch einige technische Einsätze nach Verkehrsunfällen. Im Rahmen der JHV wurde zu Beginn dem verstorbenen Ehrenmitglied Otto Bilgeri gedacht, der über 67 Jahre Mitglied unserer Wehr und Teilnehmer an den ersten Landesleistungsbewerben 1954 war.

Gesamt nahmen an Ausbildungen am Feuerwehrausbildungszentrum in Feldkirch an 24 Kursen 15 Personen mit über 350 Kursstunden (ohne Wegzeit) teil. Bei den sechs Altpapiersammlungen wurde im letzten Jahr in unserer relativ kleinen Gemeinde das Rekordgewicht von 91,44 Tonnen gesammelt. Daher wurde das Sammelintervall für 2020 geändert, um den Papiermassen besser Herr zu werden. Die Feuerwehrjugend (FJ) berichtete von vielen Tätigkeiten und Veranstaltungen wie den Teilnahmen am Rodelrennen in Au, am Wissenstest in Hard, an der Friedenslichtaktion sowie am Weihnachtsmarkt. Ein Highlight war der 24-h-Actionday mit der FJ Riefensberg am letzten Sommerferienwochenende mit vielen verschiedenen Programmpunkten. Gesamt hat die Feuerwehrjugend in 37 Veranstaltungen 1.018 Stunden aufgewendet.

Folgende Mitglieder erhielten Beförderungen:

Feuerwehrjugend:

- Jugendfeuerwehrmitglied (Probejahr):
 - Pia-Luisa Bereuter/Widum
- 1. Erprobung:
 - Elias Fehr/Rain
 - Daniel Lässer/Halden
 - Clara Sohm/Bühl
- 2. Erprobung:
 - Niklas Tantscher/Kapf
 - Anton Stöckler/Oberkurzen

Aktivstand:

- Feuerwehrmann:
 - Fabio Vögel/Kleimath
 - Clemens Fehr/Rain
- Hauptfeuerwehrmann:
 - Martin Bechter/Moos
 - Daniel Schwärzler/Hof
- Oberlöschmeister:
 - Elija Knaflitsch/Götzis

Einsatzstatistik 2019

- 21 Einsätze
- 22,63 Dauer (h)
- 273 Personal
- 283,71 Personal (h)
- 147 gefahrene Kilometer





Damit die Einsätze rasch und effizient abgewickelt werden können, sind eine entsprechende Probenständigkeit sowie die Pflege der Kameradschaft notwendig.

Veranstaltungsstatistik 2019 (ohne Tätigkeiten, diese waren zusätzlich 1.300,07 h und 4 Dienste mit 16 Personen und 24,92 h)

- **171** Einsätze
- **432,24** Dauer (h)
- **5.001,38** Personal (h)

Für regen und vorbildlichen Probenbesuch wurden Josef Bechter/Halden, Mathias Bechter/Halden, Peter Bereuter/Hof, Reinhard Bereuter/Widum, Benjamin Faißt/Zeihenbühl, Georg Faißt/Zeihenbühl, Florian Faißt/Zeihenbühl, Georg Graf/Am See, Thomas Hohenegg/Oberbuch, Elija Knaflitsch/Götzis, Martin Piller/Hof, Gregor Ranak/Hof, Thomas Reinher/Moos, Martin Schwärzler/Hof und Mathias Willam/Hof mit einem „Bregenzerwald-Gutschein“ ausgezeichnet. Die Anzahl von 15 Personen ist wieder ein neuer Rekord.

Mit Fabio Vögel und Clemens Fehr traten 2019 zwei Jugendliche von der Feuerwehrjugend in den Aktivstand über und wurden gleichzeitig ange-lobt. Mit Pia-Luisa Bereuter kann die Feuerwehr Lingenau ein neues Mitglied in der Feuerwehrjugend begrüßen. Neu eingetreten als Gastfeuerwehrmann ist Mario Greif aus Lauterach. Leider musste aufgrund eines Wohnortwechsels ein Mitglied seinen Austritt erklären.

Am Ende der Jahreshauptversammlung sprachen Bgm. Annette Sohler, Abschnittskommandant Max Bereuter (beide letztmalig in ihrer aktuellen Funktion) und Kommandant Reinhard Bereuter den Mitgliedern der Feuerwehr und deren Familien die besten Wünsche für das kommende Jahr aus und dankten für die Unterstützung im vergangenen Jahr.

Laufende Informationen über die Einsätze und Tätigkeiten der Feuerwehr Lingenau sowie Bildberichte zu den Veranstaltungen sind auf unserer Homepage unter www.feuerwehrlingenau.at und im Facebook unter „Ortsfeuerwehr Lingenau“ zu finden.



Bericht

Bauernbund Lingenau

Ausflug 2019

Der diesjährige Ausflug führte uns ins Laiblachtal. Mitte Dezember fuhren 34 Landwirte aus unserer Gemeinde mit Georg Winder als Busfahrer nach Hörbranz. Hier besichtigten wir den Betrieb von Claudia und Markus Zündel. Ihre bewirtschafteten Flächen sind auf 77 Grundstücke aufgeteilt.

Im Anschluss gingen wir zum Nachbarn Brigitte und Bertram Seeberger und konnten ihren Laufstall besichtigen. Auf beiden Höfen wurden wir bestens betreut. Zum Mittagessen gingen

wir ins Gasthaus Krone. Am Nachmittag fuhren wir nach Eichenberg. Dort durften wir den neu erbauten Aussiedlerhof von Cornelia und Josef Fessler besichtigen. Mit vielen Eindrücken traten wir dann unsere Heimreise an. Vielen Dank an alle fürs Mitgehen.

Bauernstammtisch

Der Bauernstammtisch 2019 fand im Dezember mit dem neuen Direktor der LK DI Stefan Simma im Gasthaus Traube statt. Es waren an die 30 Teilnehmer gekommen um sich über Aktuelles aus der Landwirtschaft zu informieren.



Bericht

Seniorenbund Lingenau

Adventnachmittag

Um sich auf Weihnachten einzustimmen, waren unsere Mitglieder zu einer Adventfeier in den Gasthof Hotel Löwen eingeladen.

Obmann Max Giselbrecht begrüßte die vielen Besucher und führte auch durch das Programm. Hildegard und Barbara aus Stiefenhofen sorgten mit ihren Instrumenten, Gesang und lustigen Weihnachtsgeschichten für die gute Stimmung.

Verschiedene Kurzgeschichten und Texte wurden ebenfalls von Obmann Max und Obm.-Stellvertreter Peter Bereuter vorgetragen. Dazwischen wurden gemeinsam einige Adventlieder gesungen.

Im Anschluss daran gab es Kaffee, Kuchen und pikante Köstlichkeiten. Am Schluss wurden alle Besucher mit einem Lebkuchenstern, geschmückt mit weihnachtlichen Gedanken, beschenkt. Max bedankte sich bei den Organisatoren und wünschte Allen gesegnete Weihnachten.

Faschingskränze am 20.2.2020

Zahlreich sind die Mitglieder des Seniorenbundes Lingenau der Einladung zum traditionellen Faschingskränze am Gumpigen Donnerstag in den Gasthof Hotel Löwen gefolgt. Nicht wenige verschönerten sich „faschingsmäßig“.

Nach einem Begrüßungsschnäpsle und der offiziellen Begrüßung durch Obmann Max Giselbrecht sorgte das Duo Armin & Joe für beste Unterhaltung.

Es wurde gesungen, getanzt und geschunkelt. Das Löwen-Team wartete mit einem süßen und pikanten Buffet auf, welches sich die Teilnehmer gut schmecken ließen, und so verging der Nachmittag wie im Flug.

DANKE an die Organisatoren, dem Team vom Gasthof Löwen und allen Gästen für ihr Kommen.

Wäldertanz Lingenau - 5 Jahre

2015 – also vor fünf Jahren – wurde der 1. Wäldertanz abgehalten. Rückblickend eine kleine Erfolgsgeschichte, wenn man bedenkt, dass beinahe monatlich – meistens am 1. Sonntag im Monat – durchschnittlich 150 Personen daran teilgenommen haben bzw. teilnehmen. Der Idee von Othmar Moosbrugger ist es zu verdanken, dass tanzbegeisterte SeniorenInnen die Möglichkeit haben, diese Tanznachmittage in Lingenau zu besuchen. Menschen, welche Freude an der Bewegung zu Livemusik haben, gerne tanzen und neue Menschen kennenlernen und sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Danke an Othmar Moosbrugger mit dem Tanzteam, an das Team von Saalwirt Othmar Bilgeri und vor allem an alle unseren treuen und eifrigen BesucherInnen, die unseren Einladungen zahlreich Folge leisten. Wir freuen uns, wenn sich die vielen bekannten Tanzfreunde und auch Neue auf den Weg machen, wenn es heißt: Wäldertanz im Wäldersaal Lingenau

Jahreshauptversammlung

Am 11.3.2020 hielt der Seniorenbund Lingenau seine alljährliche Jahreshauptversammlung im Gasthaus Adler. Neben zahlreichen Mitgliedern konnte Obmann Max Giselbrecht unsere Bgm. Annette Sohler, Bezirksobmann Gide Bischofberger, den Gastreferenten Gerd Gröchenig, aLR Ing. Erich Schwärzler, aBgm. Georg Bereuter und aBgm. Peter Bereuter und Othmar Moosbrugger begrüßen.

11 treue Mitglieder haben uns seit der letzten JHV für immer verlassen.

Wir alle sind dankbar, dass wir mit den Verstorbenen Herta Kobras, Otto Bilgeri, Reinhold





Gmeiner, Gudrun Steurer, Emma Fuchs, Ida Faißt, Berta Fink, Hubert Felder, Anton Kohler, Rosmarie Nußbaumer und Hugo Vögel ein Stück des Weges verbringen durften.

Nach der Verlesung des Protokolls der letztjährigen Jahreshauptversammlung durch die Schriftführerin Maria Hagspiel folgte der umfangreiche Bericht des Obmannes. Dieser ließ uns auf das vergangene Vereinsjahr mit den zahlreich durchgeführten Veranstaltungen zurückblicken. Er enthielt auch umfangreiche Dankesworte an alle, welche zu einem guten Gelingen das ganze Jahr über beigetragen haben. Als treffenden Überbegriff seines Berichtes stellte Obmann Max „Gemeinschaft leben bedeutet Gemeinschaft erleben“.

Aus dem Bericht von Kassierin Monika Dorner war klar zu entnehmen, dass durch die Einnahmen vom Wäldertanz unseren Mitgliedern so manche Vergünstigung zukommt und diese Veranstaltungen für die Finanzen wertvoll sind. Nach dem Bericht der Kassaprüfer Peter Moser und Luise Meusburger folgte die einstimmige Entlastung des Vorstandes durch die Mitglieder.

Spannend war der Bericht von Gastreferent Gerd Gröchenig vom Bundeskriminalamt zum Thema „Einschleichdiebstahl, Trickbetrüger, Bettler“. Er stellte den Vortrag unter das Motto „Gemeinsam.sicher in den besten Jahren“. Nach statistischen Zahlen zu angezeigten Verbrechen, Aufklärungsquoten und Tätern referierte er über die verschiedensten Taktiken beim Trickdiebstahl, Trickbetrug und Einbruch anhand von vielen anschaulichen Beispielen. Am Wichtigsten aber waren die Regeln, die uns bei entsprechender Einhaltung vor Ärger und Schaden schützen.

Nach Grußworten von Bgm. Annette Sohler, BO Gide Bischofberger und Othmar Moosbrugger bedankte sich Obmann Stellvertreter Peter Bereuter bei Obmann Max Giselbrecht für die viele Arbeit während des ganzen Jahres in der Ortsgruppe.

Abgeschlossen wurde die Jahreshauptversammlung mit „Bratwurst und Kartoffelsalat“.



Blutspendeaktion des Roten Kreuzes in Lingenau

Danke für die Blutspende

Einen neuerlichen großen Erfolg brachte die Blutspendeaktion am 22. Jänner im Wäldersaal. Insgesamt konnte das Rote Kreuz 162 Blutkonserven abnehmen. Das ist wiederum ein Anstieg zum vergangenen Jahr. Das Rote Kreuz und die Gemeinde Lingenau bedanken sich herzlich bei allen Spendern. Ein ganz besonderer Dank gilt den Mitarbeitern des Roten Kreuzes, den Abnahmeärzten und dem Team um Othmar Bilgeri, die für beste Bewirtung gesorgt haben.



Radius 2020

Vorarlberg radelt

Der diesjährige Start der Mitmach-Aktion „Österreich radelt“ und damit auch des Radius 2020 war für den Frühlingsbeginn mit 20. März geplant. Im Vorjahr haben über 27.000 Menschen aus ganz Österreich teilgenommen, das wollten wir heuer gemeinsam übertreffen. Auf Grund der notwendigen Maßnahmen gegen die weitere Ausbreitung der Covid-Pandemie wird der Start der Aktion und der Gewinnspiele nun aber auf unbestimmte Zeit verschoben: <https://www.radelt.at/coronakrise>

Wann startet der RADIUS?

Dieser Zeitpunkt ist noch nicht absehbar, auch wenn wir ihn uns möglichst bald wünschen. Vorarlberg radelt informiert per Newsletter und auf vorarlberg.radelt.at sobald ein Termin für den Start des RADIUS 2020 feststeht. Dann werden wir den Termin auch auf unserer Gemeindehomepage www.gesundes-lingenau.at und im Gemeindeblatt veröffentlichen.

Was bedeutet das für deine Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Die Registrierung auf der Web-Plattform vorarlberg.radelt.at ist weiterhin uneingeschränkt möglich. TeilnehmerInnen mit einem bestehenden Benutzerkonto können sich weiterhin einloggen und ihre Kilometer eintragen. Sie bekommen im Benutzerkonto angezeigt, sobald die Anmeldung zum RADIUS 2020 möglich sein wird. Wir lassen euch wissen, sobald es wieder heißen kann: Jeder Kilometer zählt! Und bis dahin wünschen wir euch alles Gute, bleibt auf Abstand und gesund!



Stärkung der Geschicklichkeit & Konzentrationsfähigkeit

HirnFit-Training

(Lach-)Tränen, Schweiß und Konzentration – das waren die Zutaten zum HirnFit-Training, das 16 Teilnehmer*innen in Angriff nahmen. Viele, verschiedene Übungen, die die „kleinen grauen Zellen“ forderten, wurden in den acht Einheiten durchgeführt.



Die Kombination von einfachen Bewegungen mit unterschiedlichen kognitiven Aufgaben stellen die Trainierenden oft vor (vorerst) unlösbare Situationen. Im Laufe des Trainings merkten die Teilnehmer*innen allerdings, wie sich ihre Geschicklichkeit, ihre Konzentrationsfähigkeit sowie die Reaktionsfähigkeit verbesserten.

Dass der Spaß bei aller Anstrengung nicht zu kurz kam, bewiesen die vielen lachenden Gesichter.



Impfungen schützen - wenn man sich impfen lässt!

Tipps aus der Apotheke



Aus aktuellem Anlass möchten wir auf das Thema „Impfen“ eingehen. Beim Corona-Virus ist derzeit keine Impfung möglich. Aber für zahlreiche ernsthafte Krankheiten, die noch vor 60 – 70 Jahren schwerste Beeinträchtigungen (siehe zB Kinderlähmung) oder den Tod bedeutet haben, haben wir bei uns sichere Impfmöglichkeiten. Schutzimpfungen haben den großen Vorteil, dass sie nicht nur die geimpfte Person schützen, sondern auch, dass der Erreger von Infektionskrankheiten vermindert weitergegeben wird.

Man spricht hier von Herdenimmunität. Dies kommt dann vor allem jenen Personen zugute, die gegen manche Erkrankungen nicht geimpft werden können, zB Säuglinge oder Immunsupprimierte. (Das betrifft Menschen, deren Immunsystem aus bestimmten Gründen unterdrückt wird, zB bei Organtransplantationen oder bestimmten Krebserkrankungen) Hier zeigen wir neben der Eigenverantwortung auch Solidarität mit Schwächeren.

Impfungen haben in den meisten Fällen eine begrenzte Schutzdauer, deshalb sind regelmäßige Auffrischungsimpfungen nötig. Noch ein Punkt ist wesentlich: Das Immunsystem altert: Das heißt, dass Impfungen im Kinder-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter erfolgen sollen, dann sind im Seniorenalter nur Auffrischungen nötig.

Wie sieht es mit der Impfbereitschaft aus? Bei kaum einem Erwachsenen in Österreich liegt ein kompletter Impfschutz vor. Dabei ist es gerade für Personen, die zB an einer Grunderkrankung wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen

leiden, besonders wichtig, sich jährlich gegen das Influenza-Virus impfen zu lassen, da sonst nach einer Grippeerkrankung das Risiko für eine Verschlimmerung der Grunderkrankung besteht.

Eine durch Grippe-Viren hervorgerufene Lungenentzündung kann v.a. bei älteren Menschen zu einer ernsthaften Gefahr führen. In Österreich liegt die Durchimpfungsrate bei Influenza unter 10%, dabei müssten 40% immunisiert sein, um die Verbreitung der Infektion zu hemmen. Bei uns sterben jährlich 1500 bis 2500 Personen an Folgen des Grippe-Virus.

HPV-Impfung: „Sag nein mit neun!“

Vor 5 Jahren wurde die HPV-Impfung (=Humanes Papillom-Virus) in das Gratis-Impfprogramm in Österreich aufgenommen. Diese Impfung schützt vor Entstehung von Genitalwarzen, sowie Krebs(vorstufen) an Gebärmutterhals, im Genitalbereich, aber auch im Hals- und Rachenbereich. Eine Studie aus Schottland zeigte sehr deutlich, dass 20jährige Frauen, die im Alter von ca. 12 Jahren geimpft worden waren, um 89% weniger Krebsvorstufen hatten, als die ungeimpften Frauen. Dazu sind 2 Teilimpfungen Ende Volksschulalter nötig.

- Impfungen zählen zu den wirkungsvollsten vorbeugenden Maßnahmen gegen viele gefährliche Krankheiten. Zu nennen sind hier die Kombinationsimpfstoffe gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung
- Mumps, Masern, Röteln
- FSME-Impfung: gegen die durch Zecken verursachte Gehirnhautentzündung: Wenn jemand an FSME erkrankt, gibt es keine Therapiemöglichkeit.
- Prevenar: Impfung gegen bestimmte Keime, die Lungenentzündung auslösen
- Schutzimpfungen für Reisen in andere Länder

Eine gute Zeit wünscht Euch Euer Apotheker
Hubert Knauseder

g+

Wo Blumen blühen,
lächelt die Welt

Ralph Waldo Emerson

g⁺esundes
Lingenau

Liebe BürgerInnen



Das Corona-Virus prägt derzeit unser Leben und stellt uns vor neue Herausforderungen. Das betrifft die Gesellschaft insgesamt. Auch im Bregenzerwald gibt es positiv getestete Personen.

Der Frühling hat am Samstag, 21.03.2020, offiziell begonnen. Wir dürfen uns über die Blumen freuen, die wieder blühen. Blumen blühen still und zufrieden inmitten von Unruhe und Streit. Die Gärten werden liebevoll hergerichtet und die

Felder werden wieder bestellt. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, die Freude nicht zu vergessen, den Blick für das Gute nicht zu vernachlässigen und auf das Schöne aufmerksam zu machen.

Aus diesem Grund veröffentlicht „Gesundes Lingenau“ gute Gedanken und wertvolle Tipps für diese herausfordernde Zeit.

Danke allen, die die Grundversorgung aufrechterhalten und sich für andere einsetzen. Danke für eure Solidarität, eure Bereitschaft mitzuhelfen, die gegenseitige Unterstützung und den guten Zusammenhalt!

Annette Sohler,
Bürgermeisterin



g+

Doch gerade dann,
wenn ich Angst habe,
will ich
mich dir anvertrauen.

Psalm, 56,4

g+
gesundes
Lingenau

Die Krise überstehen



Prof. Dr. Reinhard Haller ist einer der renommiertesten Psychiater, Psychotherapeuten und Neurologen Österreichs.

Unser aller Leben hat sich in kurzer Zeit dramatisch verändert. Ein kleiner Virus, der nicht einmal ein Lebewesen ist, sorgt dafür, dass nichts mehr so ist, wie es noch vor wenigen Wochen war. Niemand hätte sich zu Neujahr vorstellen können, dass wir alle in wenigen Wochen zuhause bleiben und nicht mehr unter die Menschen sollen, dass Wirtschaft und Verkehr still stehen, dass wir tief verunsichert sind und sich unsere Gesellschaft mit der größten Herausforderung seit dem 2. Weltkrieg konfrontiert sieht.

Die Corona-Epidemie führt bei jedem von uns zu massiven Einschränkungen, zu Einschnitten in das tägliche Leben, zu sozialem Rückzug, zum Teil sogar zu Isolation. Wir befinden uns in einer Krise, die vieles in Frage stellt, die wir durchstehen und bewältigen müssen, die aber auch eine Chance sein kann.

Krise heißt wörtlich übersetzt Weggabelung, d.h., es geht nicht mehr so weiter wie bisher. Entweder führt sie uns in den Abgrund oder wir gehen gestärkt aus ihr hervor: Mit erhöhter Widerstandskraft, mit neuen Erfahrungen, mit geänderter Sichtweise, mit modifizierter Einstellung. In einer solchen Situation gilt es, den Tatsachen nüchtern ins Auge zu blicken, Besonnenheit zu bewahren, die notwendigen Gegenmaßnahmen zu ergreifen und den Mut nicht zu verlieren.



Dazu ist es erforderlich, neben all den Bedrohungen auch unsere Stärken und Möglichkeiten zu sehen. Etwa dass wir uns in Österreich auf ein sehr gutes Gesundheitssystem verlassen können, welches bestmögliche Hilfe für alle auch bei einer so schweren Infektion garantiert. Oder dass unser soziales Netz sehr tragfähig ist, gerade in Vorarlberg, und keinen zurücklässt, dass die Menschen zusammenrücken und die Hilfsbereitschaft größer ist denn je.

Es ist bei aller berechtigten Vorsicht aber auch wichtig, die Gefahren realistisch einzuschätzen und keine unnötigen Ängste aufkommen zu lassen. Fakt ist, dass

der aktuelle Corona-Virus nicht so gefährlich ist wie die Erreger der früheren großen Seuchen.

Selbst bei über 85 % der Infizierten machen sich keine oder nur leichte Symptome bemerkbar. Bei den meisten Betroffenen verläuft die Erkrankung wie eine übliche Erkältung, schwere Formen sind bei uns Gott sei Dank selten. Zudem dürfen wir nicht vergessen, dass sich im Verlauf der Infektionswelle immer größere Teile der Bevölkerung gegen die Erkrankung immunisieren.

Wenn wir die Krise ernst nehmen und sie gut bewältigen wollen, müssen wir auch ihre positiven Seiten sehen. Niemand kann das Wegfallen des unseren Alltag beherrschenden Stresses und des uns belastenden Dauerdruckes durch die Coronakrise bestreiten. Die ungesunde Hektik macht Pause, das Leben wird entschleunigt, die umweltgebeutelte Welt kann durchatmen.



Plötzlich haben wir Zeit für vieles, was wir immer tun wollten, aber stets vor uns hergeschoben haben. Die Krise führt uns auf die eigentlichen Werte der Existenz zurück, auf unsere sozialen Beziehungen, auf die Part-

nerschaft, auf uns selbst. Sie zwingt uns zur Auseinandersetzung mit den wirklich wichtigen Dingen unseres Daseins. Die Pandemie weist den Menschen auf seine Beschränktheit hin und zeigt ihm seine Grenzen.

Jeder kann sich vor den psychischen Folgen der Krise wie Angst, Depression und Mutlosigkeit schützen und sich ein Stück weit selbst helfen. Die besten Mittel gegen Angst sind Information und Transparenz. Halten Sie sich deshalb über Fernsehen, Radio und Printmedien auf dem Laufenden, vor allem zur aktuellen Corona-Lage, aber auch über andere gesellschaftliche und politische Ereignisse.



Um keine Depressionen und Verlorenheitsgefühle aufkommen zu lassen, sollten wir trotz des Kontaktverbots mit möglichst vielen anderen Personen über die modernen Kommunikationsmöglichkeiten in Verbindung bleiben. Wenn man mit andern redet, werden Konflikte entschärft und sowohl Ängste als auch Frustrationen reduziert. Nutzen Sie Telefon, WhatsApp, Skype oder Emails! Pflegen wir auf diesem Wege unsere Freundschaften und fri-

schen wir alte Bekanntschaften auf. Jetzt ist die richtige Zeit, um lange vor uns hergeschobene Anrufe zu tätigen oder wieder einmal einen Brief zu schreiben.



Bewegen wir uns täglich im Freien. Die Natur beruhigt uns, durch Bewegung fördern wir nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bauen auch Ärger und Aggressionen ab. Unsere herrliche Landschaft bietet genügend Gelegenheit für Alleinspaziergänge in garantiert virusfreier Luft. Scheuen wir uns schließlich nicht, bei ernststen Problemen zum Krisentelefon (z.B. Telefonseelsorge) zu greifen, die Hilfe eines psychosozialen Dienstes (z. B. Institut für Sozialdienste, Caritas oder Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin) in Anspruch zu nehmen oder die Ärzte zu kontaktieren.

Wenn wir all das beachten, kommen wir gut durch die Krise. Verlieren wir trotz der unerwarteten Gefahren nicht das Vertrauen, vor allem nicht jenes in uns selbst.

Dr. Reinhard Haller

g+

Die Coronakrise kann schnell zur Beziehungskrise werden. Paare hocken aufeinander, mehr und länger als sonst – und wissen nicht, für wie lange. Die eine große Falle, mit der Beziehungskrisen fast immer beginnen, lauert jetzt besonders. Wie Liebende sie meiden können, erklärt eine Paartherapeutin.

Quelle: www.gmx.at, Bericht von Antonia Fuchs, vom 24.03.2020

g+
gesundes
Lingenau

Liebe in Zeiten von Corona:

In welche Falle Paare jetzt nicht tappen dürfen!

Eine reale Situation aus der Paartherapie. Die Frau wendet sich an ihren Mann: „Ehrlich gesagt: Ich weiß gar nicht, ob du mich überhaupt noch magst.“ Darauf er: „Ich habe dich doch geheiratet.“

Hochzeitsglocken, Kuss, überschwängliche Gefühle: Wo ein Hollywood-Film endet, geht es im echten Leben weiter – beziehungsweise erst richtig los. Im Fall des gerade zitierten Paares war das bereits vor 20 Jahren.

Der Satz des Mannes spiegelt das wider, was die Münchner Therapeutin Anette Frankenberger seit 27 Jahren bei Paaren beobachtet: „Es ist der Hauptfehler, der in der Beratung den meisten Raum einnimmt: die Illusion der Sicherheit. Wir denken, wenn wir ein Paar sind, uns unsere Liebe gestanden, sie vielleicht sogar mit einem rauschenden Hochzeitsfest im Hollywoodstil besiegelt haben, gehört der andere ganz und gar und für immer uns.“



Stress und Ängste in der Corona-Isolation

Die Folge: Paare nehmen fälschlicherweise an, dass man für eine funktionierende Beziehung nichts tun müsse. „Sie denken: Wir haben einen Vertrag geschlossen, das reicht. Dabei kann man Liebe- und Beziehungspflege mit einem Garten vergleichen: Wenn ich nichts tue, wächst er zu, das Unkraut nimmt Überhand. Ich muss ihn versorgen und düngen – wie eine Beziehung.“ Die Beziehung nicht aktiv zu pflegen, wirkt sich entsprechend aus: „Nirgends sind wir so ekelhaft wie daheim. Wir glauben, uns hier schlecht benehmen zu können.“

Nun verschärfe sich genau dieses Problem in der Coronakrise, und zwar ganz massiv: „Zum einen hockt man extrem aufeinander, das verursacht Stress. Zum anderen sind da Ängste aufgrund der Ungewissheit: Wie



wird alles weitergehen?”, erläutert Frankenberger. Sie warnt: “Vielen dient ein solcher Zustand als Rechtfertigung, sich gehen zu lassen und schlecht zu benehmen. Darin steckt eine große Gefahr.”

Der größte aller Fehler: Lieblosigkeit

Wo solle man sich sonst gehen lassen können, wenn nicht in der eigenen Beziehung? So argumentieren Männer wie Frauen häufig in der Paartherapie. „Doch mit den Kollegen würde man nie so schlecht umgehen wie mit dem eigenen Partner“, gibt Frankenberger zu bedenken.



Wird dieser schlechte Umgang zur Normalität, setzt ein schlechender Prozess ein: „Die Beziehung stirbt langsam den Kältetod.“ Die großen Katastrophen wie Fremdgehen sieht sie als Folgen aus den Lieblosigkeiten, dem „Ekligsein“, wie sie es nennt: „Dann begegnet man jemandem, mit dem es wieder prickelnd ist. Wir sind wieder zugewandt und zeigen uns von unserer besten Seite. Das hält so lange an, bis wir uns wieder sicher genug fühlen und unsere Bemühungen erneut einstellen.“

Jeden Tag eine Wahl treffen - für die Beziehung

Wertschätzend und höflich zu sein, lohnt sich: „Die Beziehung ist das Wertvollste, was wir haben“, erinnert Frankenberger. Stimmungen habe jeder – und dürfe auch jeder haben. Vor allem in der jetzigen Situation seien Stress, Sorgen und Ängste kaum zu vermeiden. Doch hat man laut der Therapeutin immer die Wahl und sollte sie gerade jetzt mit Bedacht treffen.

Entweder: „Nicht du jetzt auch noch, lass mich bloß in Ruhe!“ „Bei diesem Weg wird der Stress nicht gerade weniger – im Gegenteil“, sagt Frankenberger.

Viel besser: „Schatz, mir geht’s nicht gut, sei bitte heute besonders nett zu mir.“

In der Krisenzeit, in der Isolation, müsste die wichtigste Frage jeden Tag sein: Was will ich heute für meine Beziehung tun?

Tipps: So gelingt liebevoller Umgang auch in Krisenzeiten

Und was kann man tun? Der langfristige Erfolg der Paare in Therapie führt Frankenbergers Erfahrung nach nie über große Gesten wie Diamanten und exorbitante Reisen. So abgedroschen es klingen mag: “Es sind die kleinen Dinge, die die Liebe erhalten”, bemerkt sie.

Sie nennt einige Beispiele, die sich auch in Coronazeiten umsetzen lassen:

- Zärtlichkeit im Alltag: eine Umarmung, die länger als nur zwei Sekunden dauert. “Unseren Kindern geben wir Zärtlichkeit, aber der Partner bekommt sie im Alltag oft zu wenig”, sagt Frankenberger
- Dem anderen einen Zettel hinterlassen, wenn man das Haus verlässt: “Hast du gut geschlafen?”
- Kleine Aufmerksamkeiten: ein Blümchen, eine Schokolade
- Höflich miteinander umgehen
- Neugierig aufeinander bleiben: “Wie war dein Tag heute?” Und zwar auch, wenn man bereits den ganzen Tag unter einem Dach war
- Lernen, gut zuzuhören
- Einander Aufmerksamkeit schenken: “Du siehst müde aus. Kann ich etwas für dich tun?”
- Achtsam sein, nichts für selbstverständlich nehmen: “Danke, dass du die Küche aufgeräumt hast.”
- Lernen, um etwas zu bitten



Wünsche statt Vorwürfe

Einer der häufigsten und fatalsten Irrtümer in Beziehungen: Wünsche nicht zu äußern nach dem Motto „Wenn du mich wirklich liebtest, wüsstest du, was ich brauche“.

Tipp:

Der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg rät, aus einem Vorwurf einen Wunsch zu machen. Aus einem eingeschnappten: „Schon wieder hast du ...!“ wird dann ein „Ich wünsche mir von dir, dass du ...“

Aus einem „Lass mich in Ruhe!“ wird „Es fällt mir gerade schwer, liebevoll mit dir zu sein, weil ...“

Aus: „Na toll, den Tee hast du mir jetzt ja auch nur gebracht, weil ich dich darum gebeten habe“ wird: „Vielen Dank, dass du mir den Tee gebracht hast!“

Es klingt so einfach. „Aber nicht erfüllte und nicht geäußerte Erwartungen sind eines der Hauptprobleme in Beziehungen“, sagt Frankenberger. Zum Glück gibt es Auswege, die man trainieren kann.



Formel:

Fünfmal so viel Positives wie Negatives = stabile Ehe

Einen Vorwurf oder einen verächtlichen Blick kann und sollte man dem Partner gegenüber wiedergutmachen. Wichtig zu wissen: Eine positive Bemerkung oder ein liebevoller Blick reicht dazu nicht aus. Das stellte der berühmte amerikanische Therapeut John Gottman fest,

der über Jahrzehnte mehrere Tausende Paare untersuchte. Gottman, der auch „Einstein der Liebe“ genannt wird, stellte für das Geheimnis einer glücklichen Ehe eine Formel auf:

Das Verhältnis von Positivem und Negativem liegt bei 5:1

„Konflikte gehören dazu, doch das Positive muss ganz deutlich überwiegen, mindestens fünf-fach“, betont Frankenberger. Weil das Gefühl dafür oft fehlt, befinden sich so viele Paare in einem Teufelskreis: „Wieso soll ich nett zu dir sein, wenn du nicht nett zu mir bist?“ Gehe man dann schon unfreundlich miteinander um, mache sich immer mehr Misstrauen breit. „Man beginnt, dem anderen zu unterstellen, dass er bestimmte Dinge nur macht oder nicht macht, um einen zu ärgern – die berühmte Tasse in der Spüle etwa.“

Die Krise ist auch eine Chance Corona-Krise: Risikoforscher erklärt mögliche Folgen für die Gesellschaft.

Statt Wohlwollen walten zu lassen, unterstellt man schnell böse Absichten: „Weil wir uns innerlich wappnen. Denn wir sind zu Hause nicht nur am ekligsten, sondern auch am verletzlichsten. Wir machen uns hart und steigen so in den Teufelskreis aus schlechtem Benehmen und Unterstellungen ein.“

Auch hier bringt Frankenberger die Lösungsformel: fünfmal so viel Positives wie Negatives. „Unterstellen Sie dem anderen

keine böse Absicht, sondern Wohlwollen.“

Im Gespräch miteinander bleiben

Jetzt in der Krise sei es besonders wichtig, aufeinander zuzugehen: „Bitten Sie Ihren Partner um die Unterstützung, die Sie jetzt brauchen. Sagen Sie ihm, wie es Ihnen mit der Situation geht.“ Wer das im Moment selbst nicht wisse, solle auf Abstand gehen: „Gehen Sie an die frische Luft und sagen Sie Ihrem Partner, Sie lassen ihn später wissen, was los ist – statt ihm Vorwürfe zu machen oder Schlimmeres. Auf jeden Fall: Reden Sie miteinander!“

Sein Verhalten in diese Richtung zu ändern, fiel dem oben erwähnten Paar nach 20 Ehejahren nicht leicht, auch ohne derart erschwerte Bedingungen wie eine Coronakrise. „Man muss es üben, üben, üben“, räumt Frankenberger ein, „doch sich gegenseitig schlecht zu behandeln, ist letztlich nicht nur viel anstrengender, sondern gefährdet die Beziehung. Wir spüren es nur nicht mehr, weil es schon so normal geworden ist.“ Wem es gelingt, sein Verhalten positiv zu verändern, hat die größte Chance auf lebenslanges Beziehungsglück.

Verwendete Quellen:

Interview mit Anette Frankenberger, die in München als systemische Paar- und Familientherapeutin sowie Supervisorin seit 1994 in eigener Praxis arbeitet. Seit 1989 ist sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung und Erziehungsberatung tätig. The Gottman Institute

COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) hat dieses Informationsblatt auf Basis dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt, um Sie in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen.

Allgemeine praktische Tipps



Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.



Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.



Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.



Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.



Bewegen Sie sich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent.

www.psychnet.at

Psychnet ist das Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbands.



1. Maßnahmen gegen Ängste und große Sorgen

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!**
Gestalten Sie den Medienkonsum im Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich sondern belastend.
- **Halten Sie sich von Panikmachern fern!**
Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.
- **Fokussieren Sie auf Positives!**
Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.
- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!**
Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).
- **Sprechen Sie über Ihre Gefühle!**
Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei der Helpline des BÖP oder einem/einer klinische/n PsychologIn, welche telefonische Hilfe (z.B. über Skype) anbietet.
- **Begrenzen Sie das Grübeln!**
Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.
- **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**
Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.
- **Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!**
Es ist es wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.



2. Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichtern Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

3. Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen wie der BÖP-Helpline unter 01/504 8000. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.boep.or.at.

4. Maßnahmen gegen Langeweile



Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die sie erreichen können!

- Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
- Starten Sie „Projekte“, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.
- Planen Sie genau ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.

5. Maßnahmen gegen Gewalt



Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie.

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!**
Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden.
- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!**
Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die BÖP-Helpline unter 01/504 8000. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.boep.or.at.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus!**
Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!**
Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, von Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst.
- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!**
Dasselbe gilt natürlich wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz – oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.
- **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!**
Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

Corona-Virus: Tipps für die Bevölkerung



Immer vor dem Essen und nach Kontakt mit Oberflächen (z.B. Haltegriffe) Hände waschen mit Wasser und Seife oder Desinfektionsmittel verwenden



Husten oder Niesen in ein Papiertaschentuch, ersatzweise in den Ellbogen



Bei Husten, Atembeschwerden oder Fieber:
Den **Hausarzt** oder **1450** telefonisch kontaktieren

KEINESFALLS die Arztpraxis oder das Spital aufsuchen!



Im Erkrankungsfall: daheim bleiben

KEINESFALLS die Arztpraxis oder das Spital aufsuchen!



Nicht in betroffene Gebiete reisen



Rufen Sie Ihren **Hausarzt** an oder
1450 Gesundheitsberatung und
0800 555 621 AGES-Hotline (rund um die Uhr)



www.vorarlberg.at/corona
www.vorarlberg.at/warnung

CORONA-VIRUS An wen kann ich mich wenden?



Informationen
rund um Corona



AGES Infoline: T +43 800 555 621
www.sozialministerium.at



Symptome:
Fieber, Husten, Schnupfen,
Halsschmerzen, Atemnot ...



Kontaktieren Sie Ihren Arzt
■ **KEINESFALLS** die Arztpraxis oder
■ **das Krankenhaus aufsuchen!**



Symptome wie oben UND
in den letzten 2 Wochen
Aufenthalt im Risikogebiet
ODER Kontakt mit einer Virus
erkrankten Person



Gesundheitshotline: 1450
■ **Bitte die Gesundheitshotline NICHT**
■ **mit allgemeinen Fragen blockieren!**



KEINE Symptome, aber in den
letzten Wochen Aufenthalt im
Risikogebiet ODER Kontakt mit
einer Virus erkrankten Person



Kontaktformular ausfüllen
www.vorarlberg.at/corona
www.vorarlberg.at/coronakontakt



Es handelt sich um
einen Notfall



Notruf: 144
■ **Bitte den Notruf NICHT mit**
■ **allgemeinen Fragen blockieren!**



Weitere Informationen:

▶▶ Arbeitsrecht und
Konsumentenschutz:
VlbG. Arbeiterkammer
T +43 50 258 4444

▶▶ Außenwirtschaft, Arbeitsrecht,
Tourismus, Verkehr, Logistik:
VlbG. Wirtschaftskammer
T +43 5522 305 7755
info-corona@wkv.at

▶▶ Beitragszahlungen für
Unternehmen:
VlbG. Sozialversicherungsanstalt
für Selbständige (SVS)
T +43 50 808 808

▶▶ Schuldirektion und Schulleitung:
VlbG. Bildungsdirektion
T +43 5574 4960

▶▶ Pflege und Betreuung:
Kontaktieren Sie Ihr regionales
Case-Management oder
Ihre Gemeinde. Alle Infos auf
www.betreuungundpflege.at



... ALLES RUNDUM REIFEN + FELGEN

- + mit individueller Beratung
- + bester Markenauswahl
- + fairen Preisen
- + zertifizierter Montage
- + rundum Reifenservice
- + **JETZT SOMMERREIFENAKTION!**

... MIT SCHEIBEN- & LACKSCHUTZFOLIE

- + für coole Optik
- + als UV-, Hitze-, Sicht- und Blendschutz
- + Splitterschutz
- + unsichtbares Schutzschild gegen Steinschläge und Kratzer
- + 5 Jahre Garantie

... MIT EINEM GLÄNZENDEN AUTO

- + in unserer Waschanlage schnell und gründlich selber waschen – täglich von 7 bis 21 Uhr
- + wenn mehr nötig ist: professionell aufbereitet – Außen und Innen wie neu

WIR BERATEN SIE GERNE!

Lingenau, Betriebsgebiet Zeihenbühl 435
Servicetelefon: +43 5513 6426,
www.reifen-wema.at



ELEKTROROLLER + E-MOFA

ELEKTRISCH . STYLISCH . PRAKTISCH

Spaßfaktor garantiert! Düsen Sie beschwingt in den Sommer.
E-Roller sind preisgünstig, umweltfreundlich und cool.
JETZT VORBEIKOMMEN UND PROBEFAHREN!

- + 100% elektrisch
- + Reichweiten zwischen 40 und 100 km
- + Höchstgeschwindigkeit 25 km/h fahrscheinfrei | Preis 1.490.-
- + Höchstgeschwindigkeit 45 km/h oder 75 km/h | Preis ab 2.490.-
- + 2 Jahre Garantie
- + Ökostromförderung

WIR BERATEN SIE GERNE!

Lingenau, Betriebsgebiet Zeihenbühl 435
Servicetelefon: +43 5513 6426
www.reifen-wema.at/elektroroller

