



24-Stunden-Pflege

persönlich, kompetent & verlässlich

Professionelle Rundumbetreuung für Menschen in Oberösterreich



Kurt Schützenberger
0664 / 884 427 87
Fürth 7, 4707 Schlüßlberg
www.teamkurt.at

Liebe LeserInnen

Neustart im Frühling

In vielen Haushalten steht gerade jetzt ein gründlicher Frühjahrsputz auf der Tagesordnung. Die Tage werden wieder länger und die Sonnenstrahlen heben die Stimmung und wecken neue Energie. Also ran ans Ausmisten und Ordnung schaffen! Aber nicht nur das Reinigen der Fenster und der Innenräume stehen auf dem Plan, sondern auch den Garten wieder auf Vordermann zu bringen, ist gerade im Frühling eine wichtige Arbeit. Die frische Luft und das Erblühen der ersten Pflanzen wirken sich positiv auf unser Seelenleben aus. Aber auch das Entsorgen von unnötigen Dingen, die schon lange nicht mehr benutzt wurden, schaffen ein Gefühl der Leichtigkeit.

Damit der Frühjahrsputz nicht in einem ungewollten Chaos endet, empfiehlt es sich, einen genauen Plan zu erstellen. Setzen Sie sich Etappenziele und nehmen Sie sich genügend Zeit dafür. Arbeiten Sie sich immer von Zimmer zu Zimmer und von Etage zu Etage vor.

Was Sie länger als zwei Jahre nicht benutzt haben, gehört ausgemistet. Vielen Menschen jedoch fällt das Aussortieren geliebter Sachen oft schwer. Benützen Sie dazu einen einfachen Trick: Geben Sie die Dinge, bei denen Sie sich noch unsicher sind, in einen Karton und stellen Sie diesen in den Keller. Wenn Sie nach zwei Jahren nichts aus dem Karton benötigt haben, geben Sie die Sachen weg.

Belohnen Sie sich nach der getanen Arbeit mit etwas Besonderem, z.B. einem bunten Blumenstrauß, einem neuen Outfit oder einem guten Essen in Ihrem Lieblingslokal.

Aber nicht nur der Hausputz tut gut – sondern auch in unserer Seele sammelt sich oft über die trüben und kalten Wintermonate emotionaler Ballast an. Nehmen Sie Abschied von trüben Gedanken und Gewohnheiten die Ihnen nicht guttun und schaffen Sie auch hier Platz für Neues. Bewegung an der frischen Luft oder das Treffen mit Freunden

kann wahre Wunder wirken. Fangen Sie an Ihre Pläne und Träume, die Sie schon länger in Angriff nehmen wollten, schrittweise umzusetzen. Erfreuen Sie sich über das Erwachen der Natur und genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen. Schon bald wird sich ein intensiveres Lebensgefühl einstellen. In diesem Sinne - genießen Sie den Frühling! ■

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin



 **Klinikum**
Wels-Grieskirchen

Pflegefachassistenz
In nur zwei
Jahren zu
deinem
Beruf!

Jetzt
bewerben!

wirsindpflege.at



Stylish durch den Sommer
mit Optik Pech

Optik Pech
Stadtplatz 12 | 4070 Eferding
Tel. 07272 / 3577 | www.optik-pech.at

OPTIK
Zum Glück gibt's...
PECH

Brillenmode | Kontaktlinsen



COUNTDOWN ZUR BIKINI FIGUR

**AUFGEPASST:
WIR SUCHEN PERSONEN, DIE IHREN
SOMMERBODY ERREICHEN WOLLEN.**

Wir können den Sommer kaum erwarten! Höchste Zeit also, sich um den Sommer Body zu kümmern. Nach dem Winter wollen wir unsere Muskeln wieder aufwärmen und uns einfach rundum wohl fühlen! Gezieltes Fitnessstraining ist das A und O, wenn es um Gewichtsverlust und die Steigerung des eigenen Wohlbefindens geht. Unser Trainingskonzept ist genau das richtige. Die Abstimmung des Trainings auf eure körperlichen Voraussetzungen ist hierbei essentiell! Warum Du mit Bewegung, Arbeit, Sport oder Spiel den Sommerbody nicht erreichst, wird im Vortrag ebenso erklärt, wie eine der größten Ernährungsfallen.

Die beste rundum Unterstützung bringt dich auf dem schnellsten Weg zu deiner Wohlfühlfigur.

Training macht glücklich - und du strahlst mit der Sommer-Sonne um die Wette!

Jetzt gleich zum gratis Vortrag anmelden!

Christian Prechtl - INJOY Eferding

Vortrag-Folgeangebot:
- 4 Wochen Training
- Wellness und Getränke
- Buch „Erfolgreich trainieren“
für insgesamt nur € 49,00 Euro

**Kostenlos &
unverbindlich
teilnehmen!**



INFO ABEND & VORTRAG

**FREITAG, 28. APRIL 2023
18:30 UHR**

**Dein Weg zur Bikini Figur -
wie gehen wir's an?**

Anmeldung bis spätestens 26. April
unter 0664 / 25 66 029 oder per
Mail: ch.prechtl@injoy-eferding.at

INJOY Eferding
Am Bahnbogen 2, 4070 Eferding
www.injoy-eferding.at
07272 / 32 72

Naturheilkunde in der Altenpflege

Workshop im Pfarrzentrum Eferding

Die Caritas veranstaltet monatlich einen Treffpunkt für pflegende Angehörige im Pfarrzentrum Eferding, Kirchenplatz 3. Beim nächsten Termin am **Montag, 24. April, 14-16 Uhr** gibt es einen **Workshop zu „Naturheilkunde in der Altenpflege“** mit Sonja Zauner, zertifizierte Kräuterpädagogin und Leiterin der Caritas-Servicestellen für pflegende Angehörige in Oberösterreich. Sonja Zauner informiert bei diesem Workshop über die Wirkung von gängigen Heilpflanzen und den Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten in der Pflege. Gemeinsam wird dann eine Lavendel-Pflegesalbe hergestellt und die Kräuterpädagogin gibt Tipps und Anregungen aus dem Bereich der Naturheilkunde für gesundes Altern. „Naturheilmittel können in der Pflege vielfäl-

tig eingesetzt werden. Sie können Beschwerden lindern, die Selbstheilungskräfte aktivieren und so Heilung unterstützen“, erklärt Caritas-Mitarbeiterin Sonja Zauner.

Information zum Workshop und zu den Treffpunkten gibt es bei Gerlinde Kaltseis, Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige, unter Tel. 0676/87762446 oder E-Mail: gerlinde.kaltseis@caritas-ooe.at ■

**Weitere Termine,
jeweils von 14-16 Uhr:**

22. Mai 2023
Thema „Auf mich achten“

26. Juni 2023
Thema „Sommerfreude“

Jugendgesundheit im Fokus

Gesund aufwachsen in Marchtrenk

Das Gesundheitsreferat der Stadtgemeinde Marchtrenk in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde startet heuer im Bereich Jugendgesundheit voll durch und bietet einige Veranstaltungen in diesem Bereich an. In den letzten Jahren fällt verstärkt auf, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger mit ihrer Gesundheit und ihren Körpern auseinandersetzen. Vor allem Übergewicht ist inzwischen ein ernstes Problem in dieser Altersgruppe. Die Stadt Marchtrenk möchte in diesem Bereich die bereits vorhandenen Jugendinitiativen unterstützen und zusätzliche Anreize und Möglichkeiten zur Bewegung schaffen. Zusätzlich zu interessanten Vorträgen der Gesunden Gemeinde, die für alle Altersgruppen geeignet sind, werden verteilt über

das Jahr viele spannende Workshops speziell für Kinder, Jugendliche und deren Eltern angeboten. Neben den gesundheitlichen Themen wird der Fokus auch auf Bewegung gesetzt. Den Auftakt der Veranstaltungsreihe stellte ein Jonglierkurs im Jugendzentrum OZON dar, bei welchem der Spaß an der Bewegung im Zentrum stand. Danach ging es am 24. März mit einem Workshop für die seelische Gesundheit durch eine entspannende Klangschalen-therapie weiter. Auch an schwierige Themen wie Adipositas bei Jugendlichen wird sich getraut heranzugehen. Hier ist bereits ein Angebot in Planung. Auch die beliebten Kräuterwanderungen in Marchtrenk kehren dieses Jahr wieder ins Programm zurück. **Alle weiteren Informationen auf www.marchtrenk.gv.at** ■



Spargelzeit...
... ab sofort bis Mitte Juni

Herzlich Willkommen in unserem Hofladen!
Sie erhalten Weiß- und Grünspargel – täglich frisch vom Feld, Eferdinger Landl-Erdäpfel, regionale Köstlichkeiten und während der Spargelzeit Frischgemüse der Saison.

GENUSS
REGION
ÖSTERREICH



EFERDINGER
SPARGEL

Nähere Informationen unter | www.spargelhof.at | **SPARGELHOF MAYER**
Inn 10, 4070 Fraham/Eferding | Tel./Fax: +43 (0)7272/4175 | e-Mail: info@spargelhof.at

Die Spargelsaison beginnt

Die ersten Spargelstangen sind geerntet! Im Hofladen der Familie Mayer in Fraham erwartet Sie zarter, erntefrischer Weiß- und Grünspargel. Die köstlichen Spargelstangen werden **ab sofort bis Mitte Juni** täglich frisch geerntet und ab Hof verkauft. Weiters werden verschiedene Spargelspezialitäten wie Spargelschokolade, Spargelgewürz, Spargelnudeln und Spargelpesto angeboten. Im Hofladen finden Sie noch mehr: allerlei köstliches Gemüse der Saison, ab voraussichtlich Ende Mai Eferdinger Landl-Heurige (Früherdäpfel) und leckere Erdbeeren. Sind Sie jetzt richtig auf den Geschmack gekommen - dann be-

suchen Sie den Spargelhof der Familie Mayer in Fraham/Eferding. **Bei kühlen Temperaturen oder größerer Menge bitte um Ihre Reservierung.**

Infos unter www.spargelhof.at oder www.facebook.com/SpargelhofMayer ■ Anzeige

Öffnungszeiten während der Spargelsaison:

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8:00 - 14:00 Uhr
Sonn- u. Feiertage
8:30 - 12:00 Uhr



Haibacher Kirtag 2023



**Mountain
Bikes**



eBikes



**Cross u.
Fitnessbikes**



**Rennräder
Kinderräder**



**Fahrrad-Ausstellung
mit Gebrauchsträder u.
Zubehör Flohmarkt
am Samstag, 22. u.
Sonntag, 23. April 2023
v. 8.00 — 17.00 Uhr**

Fahrrad-Zubehör
und Fahrradbekleidung
tolles
Aktionswochenende !



FLYER
Innovation in Mobility



ZYPERNBIKE

Plöckinger KG · 4083 Haibach/D. · Staufstraße 3 · UID: ATU62585928
Web: www.zypernbike.com / www.radsport-ploekinger.at · Tel: +43 7279/20004 / +43 7279 8208
Email: info@zypernbike.com / shop@radsport-ploekinger.at

