



Mitteilungsblatt



der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet
Internet: www.grainet.de

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96
E-Mail: poststelle@grainet.bayern.de



Januar 2014



Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

*mit den besten Wünschen für Sie starten wir in das Jahr 2014.
Glück, Freude und Zufriedenheit
mögen Sie das ganze Jahr begleiten.*

Wir wünschen uns, dass Sie sich auch in diesem Jahr mit all ihren Möglichkeiten zur positiven Weiterentwicklung unserer großen Gemeinschaft einbringen. Betätigungsfelder gibt es genug – helfen Sie mit!

Mit Spannung erwarten wir zum Jahreswechsel immer die Informationen (Bescheide) für **Haushaltsgestaltung** des neuen Jahres.

Einige Orientierungsdaten liegen bereits vor. Die Einkommenssteuerbeteiligung soll um etwa 60.000,- € auf 696.249,- € ansteigen und auch die Schlüsselzuweisung erhöht sich um 108.496,- € auf 849.676,- €. Eine gute Nachricht. Allerdings würde sich die Höhe der Schlüsselzuweisung für kleinere Gemeinden deutlich erhöhen, wenn der Finanzausgleich in Bayern gerechter geregelt wäre.

Der bayerische Gemeindetag drängt seit Jahren auf eine Korrektur der Verteilungssystematik. Ein Beispiel: Die 2031 kreisangehörigen Gemeinden erhalten für das Jahr 2014 etwa 47 Millionen € mehr Schlüsselzuweisung. Die Stadt München aber bekommt 53,5 Millionen mehr. Eine neutrale Kommission erstellt zurzeit ein Gutachten zum Finanzausgleich und der Präsident des bayerischen Gemeindetags Brandl erwartet eine deutliche Verbesserung für uns. Das wäre frischer Wind für unsere Gemeinde!

Wir hoffen, dass unsere Betriebe weiterhin so erfolgreich wirtschaften. Dann können Arbeitsplätze gesichert und vermehrt werden und eine wichtige Einnahmequelle, die Gewerbesteuer, bliebe stabil. Im letzten Jahr waren dies knapp 480.000,- €.

Wir erwarten eine geringere Kreisumlage als im letzten Jahr. Da hatten wir eine beachtliche Summe von 787.210,- € an den Landkreis abzuführen. Die letztjährige Schlüsselzuweisung in Höhe von 741.1180,- reichte dafür deutlich nicht aus. Weil wir erneut einen Teil unserer Altschulden tilgen konnten, reduziert sich die Zinsbelastung in diesem Jahr um etwa 10.000,- €. Noch immer zahlen wir aber für unsere Kredite 55.000,- € Zinsen. In der Schuldentilgung kommen wir dennoch gut voran. Mit aktuell 1.532.740,- € Schulden liegen wir bei der pro Kopf Verschuldung mit 643 € bereits unter dem Landesdurchschnitt und deutlich unter dem Landkreisdurchschnitt. Diesen Kurs sollten wir beibehalten.

Die letzte Förderrate (39.250,- €) für den Kindergartenneubau ist uns für 2014 von der Regierung zugesagt. Mit dieser Schlusszahlung haben wir dann insgesamt 682.450 € Zuschuss für das Kindergarten-Bauwerk erhalten. Nimmt man die Förderung im Rahmen des Konjunkturpakets für unsere Schule dazu, haben wir für unsere Bildungseinrichtungen insgesamt einen Zuschuss in Höhe von über 1 Million € erhalten. Damit können wir zufrieden sein.

Eine erfreuliche Nachricht erreichte uns bezüglich der **überörtlichen Straßen**. Der Bauausschuss des Landkreises ist unserem Antrag auf Sanierung der Kreisstraßen Rehberg-Fürholz und Kurzsäge-Vorderfreunddorf zumindest teilweise nachgekommen. Ein Teilstück der Straße Kurzsäge-Vorderfreunddorf soll erneuert werden. Auch vom Straßenbauamt Passau haben wir die Zusage für die Sanierungsmaßnahme Hochstraße-Fürholz. Für die gemeindlichen Deckenerneuerungen müssen auch in diesem Jahr Haushaltsmittel bereitgestellt werden. Der Stiftungsrat unserer **Bürgerstiftung** hat entschieden, die ausschüttungsfähigen Erträge sowie die Spenden, insgesamt 600,- €, an eine schwerstbehinderte junge Frau aus der Gemeinde weiterzugeben.

Veränderungen gibt es im Personalbereich.

Im Bauhof hat Günther Fiedler aus Vorderfreunddorf als neuer Mitarbeiter bereits im Dezember seinen Dienst angetreten. **Unser langjähriger Geschäftsleiter Georg Stockinger und Tourismuschef Hans Fuchs haben ihre Büros im Rathaus geräumt. Wir bedanken uns ganz herzlich für ihren Einsatz und wünschen ein „geruhsames“ Rentnerdasein – und das noch viele Jahre.**

Unseren neuen Mitarbeiterinnen Petra Göttl und Heike Ranzinger wünschen wir einen guten Start und viel Freude bei der Verwaltungsarbeit im Rathaus. Wolfgang Schano ist weiterhin stundenweise im Tourismusbüro tätig. Mit der Geschäftsleitung ist Verwaltungsfachwirt Hans Reichenberger beauftragt.

Aus dem Gemeinderat:

In der letzten Sitzung des Jahres beschäftigte sich der Gemeinderat mit diesen Themen:

Bestellung der Wahlleiter für die Kommunalwahlen am 16. März 2014. Hans Michl wurde zum Gemeindewahlleiter bestellt und als Stellvertreter Hans Reichenberger.

Bestätigung der Kommandanten der FF Rehberg. Nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs „Leiter einer Feuerwehr“ an der Feuerweherschule in Regensburg wurden 1. Kommandant Karl Göttl und sein Stellvertreter Christoph Geier einstimmig vom Gemeinderat bestätigt.

Die Alarmierung unserer Feuerwehren wird in den nächsten Jahren auf Digitalfunk umgestellt. Ein erweiterter Probetrieb soll Mitte 2015 gestartet werden. Zu diesem Zweck müssen die Feuerwehren mit den entsprechenden Empfangsgeräten ausgestattet werden. Dies soll dieses Jahr durch eine Sammelaktion der Landkreisfeuerwehren geschehen. Der Investitionsbedarf wird derzeit mit ca. 45.000,- € veranschlagt. Nach Abzug des Zuschusses werden der Gemeinde Restkosten in Höhe von etwa 27.000,- € verbleiben. Nachdem die Modernisierung und Verbesserung der Alarmierung als alternativlos dargestellt wird, stimmte der Rat zu.

Breitbandausbau in der Gemeinde. Der Bürgermeister informierte die Ratsmitglieder über den aktuellen Verfahrensstand. Das erste Förderprogramm wurde von der Gemeinde in Anspruch genommen (Vorderfreunddorf und Fürholz sind mit Breitbandanschluss versorgt) und ist abgewickelt. Auch der Zuschuss in Höhe von 76.440,- € (70%) ist zeitnah bei uns eingegangen. Im zweiten Förderprogramm soll der Internetanschluss in weiteren Gemeindebereichen verbessert werden. Die Fördersätze sind die gleichen, aber das Antragsverfahren ist deutlich aufwändiger und komplizierter.

Ab April wird das Staatl. Straßenbauamt mit der Sanierung des Brückenbauwerks über den Glasbach (Einfahrt Oberseilberg/Kindergarten) beginnen. Einschränkungen und Umleitungen werden sowohl Autofahrern als auch Anwohnern Unannehmlichkeiten bereiten.

Eine Verbesserung der dortigen Kreuzungssituation wird nach einem Antrag unsererseits vom Straßenbauamt Passau befürwortet. Im Rahmen eines „Förderprogrammes Sonderbaulast Staatsstraßen“ kann diese Maßnahme (Abbiegespuren) mit etwa 80% bezuschusst werden. Dem Vorschlag, ein Planungsbüro zu beauftragen und den Förderantrag umgehend einzureichen, wurde zugestimmt.

Über den rechtzeitigen Abschluss der Sanierungsarbeiten am Kindergartendach informierte der Bürgermeister im Rückblick auf das Jahr 2013. Wichtig dabei ist, dass der Gemeinde nach jetzigem Kenntnisstand keine Kosten entstehen werden. Auch die Reparaturarbeiten in der Kläranlage und die bautechnische Ergänzung der Regenüberlaufbecken in Rehberg und Fürholz konnten zum Abschluss gebracht werden. Allerdings entstanden hier jeweils Mehrkosten. Die Erneuerung des großen Einlaufschachtes in der Kurzsäge wurde von unseren Bauhofmitarbeitern noch vor Wintereinbruch erledigt. Damit kann auch die ständige Optimierung der technischen Einrichtungen unserer Wasserversorgung fortgeschrieben werden.

Über erfreuliche Daten konnte auch zum Haushaltsjahr berichtet werden. Die Einnahmen aus der Gewerbesteuer haben sich genauso gesteigert wie die Einkommenssteuerbeteiligung. Die Mindestzuführung an den Vermögenshaushalt kann gut erbracht und durch eine Sondertilgung die Verschuldung deutlich reduziert werden. Mit einem moderaten Polster (Rücklagen) kann man im neuen Jahr starten. Der Bürgermeister bedankte sich für die konstruktive Zusammenarbeit im

Gemeinderat. Ein besonderer Dank ging an Florian Duschl für seine vorzügliche Berichterstattung zu den verschiedensten Ereignissen in unserer Gemeinde.

Kommunalwahlen 2014

Am 16. März 2014 findet in unserer Gemeinde die Wahl des ehrenamtlichen 1. Bürgermeisters und der 14 Gemeinderatsmitglieder statt. Der Gemeindevahlleiter hat mit Bekanntmachung vom 17.12.2013 die politischen Parteien und Wählergruppen zum Einreichen von Wahlvorschlägen aufgefordert. Die Wahlvorschläge sind bis **spätestens Donnerstag, 23. Januar 2014, 18.00 Uhr** beim Gemeindevahlleiter im Rathaus Grainet einzureichen. Der genaue Wortlaut der Bekanntmachung kann im Rathaus, Zi.-Nr. 4 oder an der Anschlagtafel nachgelesen werden.

Zum Thema Schnee:

Der Winter hat Einzug gehalten und mit ihm gab es die ersten Beschwerden bzw. Probleme in Sachen „Schneeablagerung“. Einige Hausbesitzer betrachten es als Selbstverständlichkeit, den Schnee von ihren Grundstücken entweder direkt auf die Fahrbahn der vorbeiführenden Straße zu werfen bzw. zu fräsen oder auf sonstigen öffentlichen Wegen und Plätzen abzulagern. Dies bringt nicht nur erhebliche Behinderung der Schneeräumung durch die gemeindlichen Räumfahrzeuge mit sich, sondern gefährdet zudem die Sicherheit von Verkehrsteilnehmern und Fußgängern. Wir weisen eindringlich darauf hin, dass die Gemeinde diese Vorgehensweise nicht dulden kann. Deutliche Beschwerden diesbezüglich gab es auch bei der diesjährigen Bürgerversammlung. Zudem sollten Grundstückseigentümer haftungsrechtliche Folgen bei Unfallschäden bedenken.

Tourismus

In der Dezember-Ausgabe haben wir bereits darauf hingewiesen, dass Mitte Januar für alle Vermieter und deren Mitarbeiter eine Infoveranstaltung zur Pflege der Gastgeberdatenbank angeboten wird. Die Firmen Reif Systematik und Hubermedia werden anwesend sein und hilfreiche Tipps zur ständigen Aktualisierung der Datenbank geben. Termin ist Mittwoch, 22. Januar 2014, 14.00 Uhr, Kurhaus Freyung. Es wird dringend empfohlen, an dieser wichtigen Veranstaltung teilzunehmen.

Kreisjugendring-Spielmobil

Auch im Jahr 2014 wird das Spielmobil des Kreisjugendring Freyung-Grafenau wieder in den Verleih gehen.

Im Vordergrund des Angebotes „Spielmobil“ stehen kreatives Gestalten mit verschiedenen Materialien und vielfältige Möglichkeiten zum Spielen und Bewegen. Auch einige Geschicklichkeits- und Gesellschaftsspiele gibt es im Spielmobil zu entdecken und auszuprobieren. Die Kreativ- und Bewegungsangebote (z.B. Bastelsets für Insektenhotel, Grußkarten oder Balanciergeräte, Bälle, Dosenwerfen) des Spielmobils sind gedacht für Kinder von 6 bis ca. 10 Jahre. Das Spielmobilprogramm wird aus Mitteln des Landkreises und des Kreisjugendring Freyung-Grafenau finanziert und ist vorrangig gedacht für Gemeinden, Schulen, Vereine und andere gemeinnützige Organisationen, die Ferien- und Freizeitangebote für Kinder durchführen wollen. Der Verleih wird über die Geschäftsstelle des KJR organisiert. Standort des Spielmobils ist Freyung. Der Spielmobil-Wohnanhänger kann tageweise ausgeliehen werden und muss vom Entleiher zum Einsatzort und zurück transportiert werden. Die Leihgebühr beträgt 120 € pro Tag. Bei mehrtägigem Verleih sind Sonderkonditionen möglich. Wichtig zu wissen ist auch, dass das Spielmobil jeweils mit einem geschulten Kreisjugendring-Betreuerteam (2 Personen) zum Einsatz kommt, das vor Ort die von den Entleihern gestellten Betreuer/innen (mind. zwei) in den Gebrauch der Materialien und in die Bastelangebote einweisen und beim Einsatz vor Ort unterstützen. Der Kreisjugendring bietet auch 2014 wieder eine Spielmobil-Schulung für die Freiwilligen aus Gemeinden, Vereinen und Organisationen an. Bei diesem eintägigen Seminar (Termin Samstag, 05.04.2014) werden die Spielmobilbetreuer/innen gründlich auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Die Geschäftsstelle nimmt ab 3. Februar 2014 auch die Buchungsanfragen für den Spielmobilverleih in der Saison 2014 - Mai bis einschließlich September- entgegen. Wir informieren Sie dann ausführlich über die Vertragsbedingungen und den Ablauf des Verleihs. Nach Prüfung der Konditionen und vorbehaltlich der Verfügbarkeit von Kreisjugendring-Betreuungspersonen an den gewünschten Terminen, erhalten Sie dann einen Vertrag vom Kreisjugendring.

Ansprechpartner für die Vormerkung ab 3. Februar 2014 ist in der KJR- Geschäftsstelle Manfred Schmid, Verwaltungsmitarbeiter, Tel. 08551-915423. Für allgemeine Beratung und Fragen zum Konzept des Spielmobils wenden Sie sich bitte an die Geschäftsführung, Martina Kirchpfering oder Norbert Königseder, Tel. 08551-914261

Kindertagespflege

Das Kreisjugendamt Freyung-Grafenau bietet auch im Frühjahr 2014 die Möglichkeit, den für die Tätigkeit als Tagesmutter notwendigen Qualifizierungskurs zu besuchen.

Deshalb ergeht an alle Interessierten die herzliche Einladung zum **Informationsvormittag „Kindertagespflege –auch etwas für mich?“** An diesem Vormittag wird über die Tätigkeit als Tagesmutter und über den Ablauf des Qualifizierungskurses informiert. Termin ist **Mittwoch, 05.02.2014 von 10:30-12:00 Uhr im Landratsamt Freyung-Grafenau, Grafenauerstr. 44 kleiner Sitzungssaal, 94078 Freyung**. Beginn des Kurses: „Qualifizierte Tagespflegeperson“ ist im März 2014. Vorabinformationen zur Tätigkeit oder zum Qualifizierungskurs erhalten Sie im Tagesmütterbüro des Kreisjugendamtes bei Fr. Giesen unter der Telefonnr.: 08551-57-278 oder auf unserer Homepage unter www.kindertagespflege-frg.de.

Kurse im Baugewerbe 2014:

Das bfz Passau bietet im Januar/Februar 2014 folgendes Kursangebot an:

- **Vorarbeiter (Tief-/Hochbau):** Dauer 2 Wochen (Vollzeit) in Hutthurm, Beginn: 07.01.2014
- **Werkpolier (Tief-/Hochbau):** Dauer 6 Wochen (Vollzeit) in Hutthurm, Beginn: 20.01.2014
- **Pflasterer/Steinsetzer:** Dauer 8 Wochen (Vollzeit) in Hutthurm, Beginn: 03.02.2014
- **Geprüfter Baumaschinenführer:** Dauer 12 Wochen (Anfänger) bzw. 1 Woche (Fortgeschrittene), Intensivkurs mit Abschluss durch Prüfer der Deutschen Bauwirtschaft, in Hutthurm, Beginn: 27.01.2014
- **Jährliche Pflichtunterweisung für Bediener von Erdbaumaschinen nach BGV A1§4:** Dauer 1 Tag in Hutthurm, laufend ab Februar 2014

Eine Förderung über Agentur für Arbeit bzw. Bildungsprämie ist unter gewissen Voraussetzungen möglich. Information und Anmeldung: 0851/95625-0, H. Franz Angerer, bfz Passau.

Wohnungsmarkt

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Hobelsberg	geräumige DG-Wohnung, 120 qm	sofort	Tel. 01705472736 0170/8935880
Hobelsberg	geräumige EG-Wohnung, 120 qm	sofort	Tel. 01705472736 0170/8935880

Christbaumabfuhr

Der Zweckverband Abfallwirtschaft Donau-Wald bietet wieder die kostenfreie Verwertung von Christbäumen an. Diese können in der Zeit vom **03.01. bis 11.01.2014** zu den üblichen Öffnungszeiten im Recyclinghof Grainet-Kurzsäge abgegeben werden. Wir weisen darauf hin, dass die Ablieferung beaufsichtigt wird und nur vollständig abgeschmückte Bäume angenommen werden.

Veranstaltungskalender Januar 2014

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
02.01.2014	19.00	Nominierungsversammlung der Gemeinderatskandidatinnen u. -kandidaten der JWU Grainet	Junge Wählerunion Grainet	GH Kernhof Fürholz
04.01.2014	19.00	Nominierungsversammlung des Bürgermeisterkandidaten und der Gemeinderatskandidatinnen/ -kandidaten der SPD Grainet	SPD Ortsverband Grainet	GH Paster Grainet
06.01.2014	10.00	Jahreshauptversammlung	Sold. u. Kriegerverein	GH Paster Grainet
06.01.2014	13.30	Generalversammlung	FFW Fürholz	GH Kernhof Fürholz

06.01.2014	14.00	Generalversammlung	FFW Vorderfreundorf	Vereinsheim
10.01.2014	19.00	Jahresfeier für Mitglieder u. Partner	IG Bau Ortsverb. Grainet	Hüttenwirt Hobelsberg
11.01.2014	19.30	Generalversammlung	FFW Grainet	Feuerwehrhaus
15.01.2014	13.30	Gottesdienst zum Jubiläum „15 Jahre Seniorenclub Grainet“	Seniorenclub	Pfarrkirche und GH Paster Grainet
15.01.2014	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- u. Altbäuerinnen	Jagerhüttn Grainet
18.01.2014	19.00	Jagdversammlung und Jagdessen	Jagdgenossensch. Grainet	GH Paster Grainet
18.01.2014	19.30	Mitgliederversammlung	FFW Rehberg	Feuerwehrhaus
25.01.2014		Schneeschuhwanderung am Dreisessel	Anm. bei Sepp Ranzinger	Tel. 08585/91005
<u>Voranzeige:</u>				
07.02.2014	19.00	„Kunterbunt in Grainet“. Kartenvorverkauf ab sofort bei Raiba Grainet, EDEKA Grabmeier, Foto Reschauer und Getränkemarkt Fuchs Fürholz.	Förderverein SV Grainet	Mehrzeckhalle Grainet
08.02.2014	19.00	„Kunterbunt in Grainet“. Kartenvorverkauf ab sofort bei Raiba Grainet, EDEKA Grabmeier, Foto Reschauer und Getränkemarkt Fuchs Fürholz.	Förderverein SV Grainet	Mehrzeckhalle Grainet

Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 22. Januar 2014

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Wintersport in Grainet:

Pünktlich zu Beginn der Weihnachtsferien konnte der Graineter Skilift in Betrieb gehen. Öffnungszeiten täglich von 9.30 – 16.00 Uhr; Nachtskilaf Mittwoch und Freitag von 19.00 – 22.00 Uhr. Auch die Haidelloipe ist gespurt. Aktuelle Wintersport-Infos gibt es unter www.grainet.de.

SV Grainet – Sparte Ski alpin:

Vom **03. - 04. Januar 2014** ist der Vereinsskikurs des SV Grainet – Sparte Ski – geplant. Nähere Auskünfte erteilt Sepp Ranzinger, Tel. 08585/91005, der auch Anmeldungen entgegen nimmt.

Am **Freitag, 31. Januar 2014** wird am Graineter Lifthang ein Pokalrennen aller Klassen (Volksskilaf) als Nachtrennen ausgetragen. Start ist um 19.00 Uhr. Weitere Infos hierzu erteilt ebenfalls Sepp Ranzinger.

Geführte Schneeschuhwanderungen des Tourismusverein Grainet:

Der Tourismusverein Grainet bietet ab sofort geführte Schneeschuhwanderungen für unsere Urlaubsgäste aber auch für unsere „einheimischen Bürger“ an. Ab 5 Personen wird die Wanderung durchgeführt. Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, Hr. Michl Tel. 08585/9600-0. Es werden verschiedene Wanderrouen angeboten, Wanderrouen nach Absprache mit Wanderführer und Teilnehmern. Alle Wanderungen finden nur bei regenfreiem Wetter statt. Termine unter Vorbehalt, Änderungen jederzeit möglich! Gerne können auch individuell Termine ab 5 Personen vereinbart werden! Info unter Gemeinde Grainet Tel. 08585/9600-0.

Das besondere „Zuckerl“: Alle Wanderungen werden kostenlos angeboten!

Sa. 04.01.2014

Fr. 10.01.2014

Di. 14.01.2014

Sa. 18.01.2014

Do. 23.01.2014

Mo. 27.01.2014

Start jeweils 14.00 Uhr; Treffpunkt nach Absprache. Von einem Natur und Landschaftsführer (Hr. Volker Hartwig) wird die Überwintersstrategie der Tiere – Spuren im Schnee vorgestellt. Dauer 2-3 Std. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Ausrüstung jedoch erforderlich (Ausrüstung bei Georg Göttl gegen Gebühr erhältlich. Tel. 08585/497 oder 0170/9367864). Anmeldung bis zum Vortag bis 11.30 Uhr.

Di. 07.01.2014

Di. 21.01.2014

Start jeweils 10.00 Uhr, Wanderroute u. Treffpunkt nach Absprache! Wanderführer Hr. Dr. Rössler. Preis pro Person: kostenlos! Dauer ca. 2–3 Std. Anmeldung bis zum Vortag bis 15.30 Uhr. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Ausrüstung jedoch erforderlich (Ausrüstung bei Georg Göttl gegen Gebühr erhältlich. Tel. 08585/497 oder 0170/9367864)!

Nationalpark Bayerischer Wald informiert:

Ein Highlight für Urlauber und Einheimische

Ab Dienstag den 07. Januar bis Ende März bietet die Nationalparkverwaltung wöchentlich dienstags eine Schaufütterung im Wintergatter an. Die Veranstaltung findet in einem großen, beheizten Raum am Rande des Wintergatters statt. Durch eine große Frontscheibe können dabei die in freier Wildbahn lebenden Hirsche beobachtet werden, wie sie zur Fütterung ziehen um dort zu fressen. Die Führung wird von einem Förster begleitet. Fernglas und Sitzkissen nicht vergessen!

Anmeldung mindestens einen Tag vorher unter: 0171/2220700.

Rückblick auf den Christkindmarkt:

Am 1. Adventssonntag (01.12.2013) fand am Graineter Dorfanger der 4. Christkindmarkt statt. Damit alles reibungslos funktionierte, waren zahlreiche Helfer im Einsatz. Es wurden Gestecke gebastelt, Kränze gebunden, Metallkugeln hergestellt, Plätzchen, Brot und Krapfen gebacken. Die Bauhofmitarbeiter richteten den Platz rund um die Nikolauskirche her und Freiwillige im Grillwagen sorgten für das leibliche Wohl der Christkindmarktbesucher.

Hierfür allen nochmals herzlichen Dank!

Ein besonderer Dank gilt auch dem Engel Tanja Vogl, der Jugendblaskapelle, dem Kinderchor „Graineter Spatzen“, der Fotografin Frau Susanne Peterlik, Herrn P. Biju und Herrn Bürgermeister Vogl. Bedanken wollen sich die Organisatoren auch bei der Gemeinde für die Bereitstellung der Räumlichkeit im Kooperatorstöckl, bei der MHD-Gruppe Fürholz, bei den Standteilnehmern und allen Spendern der Tombolapreise.

Die Hälfte des Tombolaerlöses wurde heuer zum ersten Mal gespendet. **Sandra und Therese Hoffmann aus Vorderfreundorf** dürfen sich über 1.000 € freuen.

„Wir freuen uns schon wieder auf den nächsten Christkindmarkt, der am 1. Adventssonntag 2014 (30.11.) stattfinden wird und wünschen allen ein gutes neues Jahr“.

Tamara Kern, im Namen aller Verantwortlichen

Skiwochenende Saalbach/Hinterglemm:

Wie bereits in der Dezember-Ausgabe angekündigt, machen sich die Fußballer des SV Grainet von Freitag, 31.01. bis Sonntag, 02.02.2014 auf, zum „Ski-Event der Superlative“ in die Topregion Saalbach/Hinterglemm. Teilnehmen können alle Brettfans, aber auch Nicht-Skifahrer können sich gerne der Truppe anschließen und sich voll auf Apres-Ski konzentrieren. Preis: Erwachsene 200 €; Jugendliche 180 €. Inbegriffen sind Busfahrt, Übernachtung mit HP in der Jugendherberge und 2-Tagesskipass. Nicht-Skifahrer zahlen 125 €. Buchung ist möglich bei „Brazzo“ Heinz Reichhardt. Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von 100 € fällig.

AOK Gesundheitstipp:

Bewegung tut dem Rücken gut

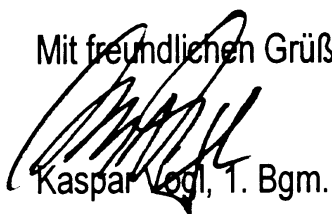
Rückenschmerzen sind der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Stundenlanges Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz, ungünstige Körperhaltungen, zu wenig Bewegung, Stress, psychische Probleme, all das belastet das Kreuz. Wer sich regelmäßig bewegt und seine Rückenmuskulatur gezielt kräftigt, kann Schmerzen jedoch vorbeugen. Die Wirbelsäule ist stabil und beweglich zugleich: Dafür sorgen Wirbel, Bandscheiben und zahlreiche Muskeln. Die Muskeln werden allerdings schwächer, wenn sie nicht ausreichend und vielseitig bewegt werden. Das A und O der Rückengesundheit ist daher Bewegung.

Den Büroalltag rückenfreundlich gestalten

Wer im Büro arbeitet, sollte immer mal wieder zwischendurch aufstehen. So können Arbeitnehmer beispielsweise beim Kollegen vorbeigehen, statt ihn anzurufen, und in der Mittagspause spazieren gehen. Rückenfreundlich ist außerdem ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Telefonate lassen sich auch im Stehen führen, Texte im Stehen lesen. Ideal für Büroarbeiter sind verstellbare Stühle und ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz. Generell empfiehlt es sich, viel Bewegung in den Alltag einzubauen, zum Beispiel, indem man die Treppe statt den Aufzug nimmt. Wenn möglich, sollten Arbeitnehmer mit dem Rad zur Arbeit fahren oder eine Bushaltestelle früher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß gehen. Ein guter Ausgleich zum langen Sitzen im Büro ist auch regelmäßiger Sport in der Freizeit. Die Muskulatur stärken und damit Rückenbeschwerden vorbeugen kann man zum Beispiel durch ein gezieltes Rückentraining. Aber auch Radfahren, Nordic Walken, Walken, Inlineskaten oder Skilanglauf im Winter tun dem Rücken gut.

Wer gleich loslegen möchte, findet im Internet unter www.aok.de/bayern > Gesundheit > weitere Informationen.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.