



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

April 2016

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

obwohl wir auf dem Haidel noch Langlaufen können, hält nun in unseren Talregionen der Frühling zügig und unaufhaltsam Einzug. Den Ansprüchen unserer Wintersportfans konnte dieser Winter keinesfalls gerecht werden. Nur wenige Tage Betrieb – trotz intensiver Bemühungen - am Graineter Lifthang und abgesagte Veranstaltungen waren keinesfalls Motivatoren für unseren Betreiber Sebastian Göttl. Auch auf dem Haidel stellte sich die „weiße Pracht“ sehr spät ein. Allerdings hielt dort die Schneelage bis jetzt und wir erhielten viel Anerkennung für die gut präparierten Loipen. Als skandinavische Verhältnisse umschrieben zufriedene Langläufer die oft tief verschneite Traumlandschaft rund um den Haidel. Unser Winterdienst war von intensiver Schneeräumung verschont, dennoch regelmäßig mit den Streugeräten im Einsatz. Allein der Verbrauch von Streusalz überschreitet die 10.000€ Marke deutlich. Gut, dass keine besonderen Unfälle zu vermeiden waren und auch sonstige Beschwerden ausblieben. Solche gibt es allerdings auch schon wieder! Die Hundehäufchen sind's erneut, die nun gar den Unmut der Friedhofbesucher und Grabbesitzer hervorrufen. Da fällt einem nichts mehr ein!

Zu etwas Schönem. Der Osterbrunnen ist wieder ein Blickfang geworden. Einige Male konnten schon Fremde beobachtet werden, die stehen blieben und fotografierten. Herzlichen Dank unseren Gartlern!

Die intensive Arbeit in Feld und Wald beginnt wieder. Wir nehmen Rücksicht auf gemeinsames und fremdes Eigentum!!!

Aus dem Gemeinderat:

In zwei März-Sitzungen beschäftigte sich der Gemeinderat mit folgenden Themen: Bauvoranfragen, Bauanträge und Bauleitplanung. Dem Antrag von Helmut Paster, Hobelsberg, auf Erweiterung des Wellnesshotel Hüttenhof (Bauabschnitt I) wurde stattgegeben; der Antrag von Manuela und Klaus Kannamüller, Hobelsberg, Aufstockung des bestehenden Wohnhauses und der Garage, wurde zurückgestellt, um zunächst die bauplanrechtliche Zuordnung der Wohnanlage zu klären; das gemeindliche Einvernehmen wurde dem Vorhaben (Errichtung eines Wohnhauses mit Garage) von Herbert und Helga Bauer, Fürholz, erteilt; Zustimmung erhielt auch der Antrag von Christian und Martina Schnelzer, Fürholz, auf Nutzungsänderung des Kellergeschosses als Wohnraum; der FC Vorderfreundorf beantragte die Erweiterung der Unterstellhütte an der Stockbahn, auch hier gab es Zustimmung;

Im Rahmen der Bauleitplanung „Sondergebiet Tourismus Hobelsberg II“ genehmigte der Gemeinderat, nach erneuter Beratung und Abwägung der Stellungnahmen aus der Bürger- und Fachstellenbeteiligung, die Änderung des Flächennutzungsplanes durch Deckblatt Nr. 17 per Feststellungsbeschluss.

Eine wichtige kommunale Aufgabe ist die Sorge um eine gute Wasserstruktur und -qualität der ihr zugewiesenen Gewässer der III. Ordnung. Nach einer Qualitätsprüfung wurde bei den gemeindlichen Gewässern Glasbach und Osterbach bzgl. der Gewässerstrukturgüte Handlungsbedarf festgestellt. Die Gemeinde wird sich bei der Erstellung eines Umsetzungskonzeptes für sogenannte hydromorphologische Maßnahmen unter der Federführung des Wasserwirtschaftsamtes Deggendorf beteiligen. Die Sanierung der Ortsdurchfahrt Fürholz nimmt Formen an. Mit dem Straßenbauamt Passau soll eine Vereinbarung über die Sanierung der Kanalleitung, der Gehwege sowie der Fahrbahn mit Verlängerung bis zur Hochstraße getroffen

werden. In enger Abstimmung Gemeinde, Staatliches Bauamt Passau und Ingenieurbüro soll mit der Maßnahme (Straßenbau) im Sommer begonnen werden.

Der Einbau des Aufzugs und die Umbaumaßnahmen im Kooperatorstöckl sind abgeschlossen. Der Gemeinderat machte sich vor Ort ein Bild über die Funktionalität der Anlage. Der Investitionsaufwand beträgt etwa 140.000,- €.

Das Ergebnis der Jahresrechnung 2015 wurde vom Gemeinderat zur Kenntnis genommen und wird zur Prüfung an den örtlichen Rechnungsprüfungsausschuss weitergeleitet. Einige Daten: Die geplante Zuführung zum Vermögenshaushalt ist um 320.000 € besser ausgefallen als geplant und beträgt 778.000 € - ein Rekordergebnis. Trotz zusätzlicher Ausgaben, vor allem Grundstückskäufe, können 200.000 € der Rücklage zugeführt werden und stehen dem Haushalt 2016 als Einnahme zur Verfügung.

Weitere Beratungs- bzw. Informationsthemen:

Der aktuelle Stand der Fördersituation Graineter Hof, Belegung durch Vereine und Gruppen sowie der momentane Planungsfortschritt; Grundlagen zur Haushaltsplanung für das Jahr 2016; Umstellung Digitalfunk und Liefertermine der Feuerwehrfahrzeuge;

Info des Forstreviers Grainet

Ab April findet wieder donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr die Sprechzeit statt. Das Büro ist dann telefonisch unter 08585/383 erreichbar.

Verbrennen im Freien

Bei der Verwaltung gehen in letzter Zeit wieder vermehrt Rückfragen ein, ob im Freien verbrannt werden darf.

Dazu der wiederholte Hinweis, dass das Verbrennen von holzigen Gartenabfällen (sprich Reisig, sperriges Geäst usw.) innerhalb der im Zusammenhang bebauten Ortsteile, also in den Hausgärten, grundsätzlich verboten ist. Eine entsprechende frühere gemeindliche Verordnung, wonach in den Monaten März und April sowie Oktober und November eines jeden Jahres „verbrannt“ werden durfte, hat seit geraumer Zeit keine Gültigkeit mehr. Zur Entsorgung derartiger Abfälle gemäß den aktuellen Bestimmungen des Abfallrechts stehen die örtlichen Recyclinghöfe, die Grüngutannahmestellen bzw. die Kompostieranlagen des ZAW bzw. AWG Donau-Wald zur Verfügung.

Zudem wird von forstlicher Seite eindringlich darauf hingewiesen, dass auch das Verbrennen in der freien Natur widerrechtlich passiert und dies vom zuständigen Förster vehement verfolgt wird. Verbrennungsvorgänge im Freien oder im Wald (Gipfel, Äste) sind nur aus Forstschutzgründen notwendig und zulässig. Dabei muss es sich um eine konkrete Gefährdung (Borkenkäferbefall) handeln. Für verbleibende Abfälle aus der „normalen Holzernte“ gibt es anderweitige geeignete Möglichkeiten der Verwertung/Beseitigung (Häckseln, Verrotten). Zuwiderhandlungen stellen u. U. einen Straftatbestand dar, der mit empfindlicher Geldbuße belegt werden kann. Dies bitten wir zu beachten.

vhs Freyung-Grafenau aktuell

Die VHS FRG bietet im April in Freyung ein interessantes Bildungsprogramm. Interessenten können sich anmelden unter Tel. 08552/9665-0 oder www.vhs-freyung-grafenau.de.

- Reflexzonenmassage: 1 Termin, Mittwoch 06.04.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
- Englisch A 1.2: 10 Termine, ab Donnerstag 07.04.2016, 18.30 – 20.30 Uhr
- Mein Android-Smartphone: 1 Termin, Freitag 08.04.2016, 18.00 – 21.00 Uhr
- Tschechisch A 1: 10 Termine, ab Dienstag 12.04.2016, 18.00 – 19.30 Uhr
- Computer Führerschein: 7 Termine, ab Dienstag 12.04.2016, 19.00 – 21.30 Uhr
- Vortrag: Verdauungsprobleme ganzheitlich behandeln: 1 Termin, Mittwoch 13.04.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
- Allergien ganzheitlich behandeln: 1 Termin, Mittwoch 20.04.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
- Englisch B 1 Refresher: 10 Termine, ab Donnerstag 21.04.2016, 17.00 – 18.30 Uhr
- Mit Windows 10 unterwegs im Internet: 4 Termine, ab Freitag 22.04.2016, 16.00 – 18.00 Uhr
- Baladi Orientalische Tanzchoreographie: 3 Termine, ab Samstag 23.04.2016, 17.00 – 19.00 Uhr
- Französisch A 1: 10 Termine, ab Dienstag 26.04.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

Auswahlverfahren des Bayer. Landespersonalausschusses

Ein leistungsfähiger öffentlicher Dienst in Bayern ist tragende Säule unseres Gemeinwesens. Die staatliche öffentliche Verwaltung Bayern bietet im Jahr 2017 etwa 2.000 Ausbildungs- und Studienplätze in der zweiten und dritten Qualifikationsebene für die Beamtenlaufbahn im nichttechnischen Bereich. Ob beispielsweise bei einer Regierung oder einem Landratsamt, am Gericht, bei der

Polizei, bei der Arbeits- und Sozialverwaltung, beim Landesamt für Finanzen oder am Finanzamt – die beruflichen Möglichkeiten sind vielfältig, krisensicher und bieten zudem eine äußerst ansprechende Ausbildungsvergütung. Voraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme am Auswahlverfahren des Bayer. Landespersonalausschusses (LPA). Die Anmeldung hierfür ist in wenigen Minuten über den Online-Antrag auf der Internetseite www.lpa.bayern.de möglich. Interessierte können sich mit nur einigen Klicks für unterschiedliche Einstellungsbehörden bewerben. Folgende Anmeldezeiten zu den Auswahlverfahren gelten: Ausbildung vom 02.02. bis 01.05.2016; Studium vom 23.03. bis 10.07.2016. Weiterführende Infos können abgerufen werden für das Auswahlverfahren unter www.lpa.bayern.de/ausbildung oder www.lpa.bayern.de/studium, über die Berufsfelder www.lpa.bayern.de Rubriken Berufsausbildung und Studium.



am Donnerstag, 28.04.2016. EXTRA für Mädchen!

Wissenschaft – Forschung – Technik – Handwerk – Informatik – Industrie

Aufruf an Mädchen:

Mädchen erfahren am Girls' Day mehr über ihre Perspektiven in den Bereichen Technik und Naturwissenschaften. Sie erleben die Arbeitswelt in technischen Berufen und lernen weibliche Vorbilder – auch Frauen in Führungspositionen – kennen. Mädchen haben vielfältige Interessen und Kompetenzen. Diese Potenziale werden in der Berufs- und Studienwahl immer noch zu wenig berücksichtigt. Durch den Girls' Day erhalten Mädchen Zugänge in die Bereiche Technik, Naturwissenschaften, Handwerk und IT, die sie bislang noch viel zu selten im Blick haben.

Aufruf an die Unternehmen:

Geben Sie als Unternehmen, Betrieb oder Behörde den Mädchen der Klassen 5 bis 10 an einem Tag im Jahr die Chance, Alternativen für ihre Berufswahl zu entdecken. Wie? Unter www.girls-day.de tragen Sie Ihr Angebot auf der Aktionslandkarte ein. Über diese Plattform finden Mädchen, Eltern und Lehrkräfte Ihr Angebot. Das kostenlose Online-Tool verwaltet für Sie die Anmeldungen auf Ihre Veranstaltung. Hier finden sie auch weitere Informationen.

Was bringt Ihnen die Teilnahme?

- Sie erschließen sich neue Personalressourcen
- Sie stärken über die gemeinsame Aktion das Wir-Gefühl innerhalb des Betriebes
- Sie demonstrieren einer breiten Öffentlichkeit Ihr gesellschaftliches Engagement.

Firmen in den Branchen Technik, IT, Handwerk und Naturwissenschaften werden gebeten, Teilnehmerplätze zur Verfügung zu stellen. Stellen Sie Ihr Angebot unter www.girls-day.de in das Internet. Bei Fragen unterstützt Sie gerne die Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Freyung-Grafenau, Frau Gertraud Seidl, Tel.Nr. 08551/57208, mailto: gertraud.seidl@lra.landkreis-frg.de

High School Schuljahr 2016/17 – Bewerbungsfristen enden bald

Ein Schuljahr in den USA, in Kanada, Australien oder Neuseeland zu verbringen, ist für viele junge Leute ein Traum. Im Ausland zur Schule gehen, Land und Leute kennen lernen, die Sprachkenntnisse verbessern, Freunde fürs Leben finden und einfach mal über den eigenen Tellerrand hinaus sehen, ist meist die Motivation, den vielleicht schönsten Teil der Schulzeit im Ausland zu verbringen. Wer im Schuljahr 2016/2017 (für ein halbes oder ein ganzes Schuljahr) ins Ausland gehen möchte, für den wird es höchste Zeit, sich für einen High School Aufenthalt zu bewerben. Die Bewerbungsfristen enden bald. Besonders interessant sind die Austauschprogramme nach Kanada, Australien und Neuseeland für diejenigen, die sich gerne gezielt den Ort und die Schule aussuchen möchten. In Australien und Neuseeland, sowie in einigen Regionen Kanadas ist auch ein 3-monatiger Aufenthalt möglich. Auf der Website www.treff-sprachreisen.de kann man sich online bewerben und weitere interessante Informationen wie z.B. Schülerberichte oder Fotos von Teilnehmern sehen. Kostenloses Informationsmaterial zu den Schulaufenthalten in den USA, in Kanada, Australien und Neuseeland sowie zu Feriensprachreisen für Schüler und Sprachreisen für Erwachsene erhalten Sie bei: TREFF - Sprachreisen, Wörthstraße 155, 72793 Pfullingen (bei Reutlingen) Tel.: 07121/ 696 696 - 0, Fax: 07121/ 696 696 - 9; E-Mail: info@treff-sprachreisen.de, www.treff-sprachreisen.de

Tankstelle Grainet geöffnet

Helmut Pisinger lässt mitteilen, dass – entgegen einer geplanten Umstrukturierung - die Tankstelle in Grainet weiterhin in vollem Umfang betrieben wird und zu den bisher gängigen Öffnungszeiten (werktags von 7.30 – 19.00 Uhr, Sonn- u. Feiertag von 8.00 – 18.00 Uhr) sowohl Diesel- als auch Benzinbetankung möglich ist.

Veranstaltungskalender April

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
05.04.2016	14.00	Exerziennachmittag für Senioren gestaltet von Angela Eder u. Tilla Hartwig	Seniorenclub Anmeldung: Tel. 356 oder 609	Graineter Hof
09.04. und 10.04.2016	9.00 bis 17.00	„Highlights 2016“ Hausausstellung mit Livevorführungen	Fa. Thomas Pauli e.K.	Fürholz-Weidenau
09.04.2016	9.00 bis 11.30	Praxiskurs „Obstbaumveredelung“ Grundlagen in Theorie und Praxis	Obst- u. Gartenbauverein Kreisverband	Obstlehrgarten Eckertsreut/Ringelai
09.04.2016	16.00	Gemeindejugendfeuerwehraktion	sh. sonst. Mitteilungen	Rehberg
09.04.2016	19.00	Vortrag über Leopoldsreut mit Theologe und Buchautor Peter Hofer	weitere Info sh. sonst. Mitteilungen	Schulungsraum FF Grainet
13.04.2016	13.30	Seniorentreffen / Spielenachmittag	Seniorenclub Grainet	GH Paster Grainet
16.04.2016	20.00	Jahresversammlung	Kapellenverein Fürholz	GH Kernwirt Fürholz
23.04.2016	19.30	Kameradschaftsabend	FF Vorderfreundorf	GH Weiß Vfd.
24.04.2016	10.00	Jahreshauptversammlung	CSU Ortsverb. Grainet	GH Kernwirt Fürholz
27.04.2016	18:00	Bachbegehung am Hofländerbach im Rahmen der Bachpatenschaft	Schützenv. Birkenwald	Treffpunkt Schützen- heim
29.04.2016	19:30	Mitgliederversammlung	Obst- u. Gartenbauverein	Graineter Hof
29.04.2016	19.00	Frühjahrs-Endschießen	Schützenv. Birkenwald	Schützenheim
29.04.2016	19.30	Jagdversammlung	Jagdgen. Rehberg	GH Peterlik Rehberg
30.04.2016	15.00	Infoveranstaltung über Rauchmelder	FF Grainet	sh. sonst. Mitteilungen
30.04.2016	17.00	Aufstellen des Maibaums	FF Grainet	Dorfanger Grainet
30.04.2016	18.00	Aufstellen des Maibaums	FF Fürholz	Alte Schule Fürholz
30.04.2016	19.30	Feier der Walpurgisnacht mit Besuch der Pflanzenberger Hexen aus Auerbach	Frauenverein Grainet	Graineter Hof

Redaktionsschluss für die Mai-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist Mittwoch, 27.04.2016.

sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

Herzlichen Dank :

Der Obst- und Gartenbauverein möchte sich an dieser Stelle bei allen bedanken, die dazu beigetragen haben, dass der Josefsbrunnen in der Ortsmitte für Ostern wieder so prächtig gestaltet werden konnte. Eine große Menge an Grün wurde zur Verfügung gestellt und viele fleißige Hände trugen zum Gelingen bei. Am Morgen des Ostersonntags konnte auch dieses Jahr der Korb des aufgestellten Osterhasen am Brunnen wieder mit über 150 Ostereiern gefüllt werden. Herzlichen Dank an Edeka Grabmeier, Getränke Daniel Reschauer, Bernhard Ilg, Edeka Wilhelm aus Vorderfreundorf und Moser Eier, Solla, welche die Eier hierfür kostenlos zur Verfügung gestellt haben.

Gemeindejugendfeuerwehr:

Nach dem Motto „Wir sind dabei. Wo bleibst du?“ veranstalten die Jugendfeuerwehren in der Gemeinde Grainet am Samstag, 09. April 2016 um 16.00 Uhr am Bolzplatz Rehberg gemeinsam eine „Schnupperstunde“ für Kinder und Jugendliche, die Interesse an der Feuerwehr haben. Es wird die Hindernisübung im CTIF (internationalen) Wettbewerb vorgeführt und nebenbei gibt es eine Spiel- und Spaßrunde. Zu dieser Veranstaltung sind alle Kinder und Jugendlichen ganz herzlich eingeladen. Die verantwortlichen Jugendwarte freuen sich über recht viele Teilnehmer.

„Leopoldsreut – Das verschwundene Dorf“:

Der Theologe und Autor des gleichnamigen Buches, Peter Hofer, begibt sich in einem multimedialen Vortrag auf Spurensuche. Seine Oma Stilla Moritz wurde 1927 in Leopoldsreut geboren und ist dort aufgewachsen. Hofer hat diese Geschichte zur Basis und Ausgangspunkt für ein Buch gemacht, das Zeitzeugen zu Wort kommen lässt und das noch nie gesehene Fotomaterial aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zusammenführt. Der Vortrag möchte eine Zeitreise zurück in vergangene Jahrhunderte geben.

Die Veranstaltung wird kostenlos angeboten und findet am Samstag, 09. April 2016 um 19.00 Uhr im Schulungsraum des Feuerwehrhauses Grainet statt. Zur bestmöglichen Organisation des Abends wird um Voranmeldung gebeten bis Do., 07.04.2016 bei Ludwig Gutmiedl, Kurzsäge, Tel. 9 11 90 oder per Mail info@gutmiedl-design.de.

„Die Alte Deutsche Schrift (Sütterlin)“:

Erlernen – Schreiben – Lesen! An vier Terminen werden unter der Leitung von Frau Rosalinde Levers-Ortner aus Grainet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Kursgebühr: 32,- €. Anmeldung unter 08551/4581 oder 08585/874.

Kurstermine: Dienstag, 05.04., 12.04., 19.04. und 26.04.2016. Ort: Freyung, Abteistraße 23 (KEB) jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr.

Veranstalter: KEB, Bildungswerk der Stadt Freyung, Kulturkreis FRG.

FF Rehberg:

Am 22. und 23. April 2016 bietet die FF Rehberg einen Motorsägekurs (Modul 2 und 3) an. Freitag von 16.00 bis ca. 19.00 Uhr Theorie, Samstag von 9.00 bis ca. 16.00 Uhr Praxis. Anmeldungen sind noch möglich bei Kommandant Karl Göttl, Tel.

0175/4875041. Es können maximal 15 Teilnehmer mitmachen. Diese müssen ausgestattet sein mit der üblichen Schutzkleidung (Schnittschutzhose, -stiefel und Helm mit Sicht- und Gehörschutz).

FF Grainet:

In Bayern sind ab 01.01.2018 Rauchmelder Pflicht in jedem Kinder- und Schlafzimmer sowie in jedem Flur der zu Aufenthaltsräumen führt. Die Freiwillige Feuerwehr Grainet führt deshalb im Rahmen des Maibaumaufstellens eine entsprechende Infoveranstaltung durch. Hier können verschiedene Rauchmelder besichtigt und auch erworben werden. Termin ist Samstag, 30. April 2016 von 15.00 bis 17.00 Uhr. Anschließend geht's über zum Aufstellen des Maibaumes mit gemütlichem Beisammensein.

Holzpellets-Sammelbestellung:

Im April besteht im Lagerhaus der Raiba Grainet die Möglichkeit, sich an einer Sammelbestellung für Holzpellets zu beteiligen. Nähere Informationen werden direkt im Lagerhaus unter der Ruf-Nr. 08585/9601-20 erteilt.

Ab 01.05.2016 „Physiotherapie am Haidel“

In Fürholz-Weidenau 7 (Gewerbegebiet) eröffnet Peter Benkelmann am 01.05.2016 seine Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie und Atlaslogie für Kassen- und Privatpatienten. Unter der Tel-Nr. 08585/96 94 470 können ab 25.04. bereits Behandlungstermine ab Praxisbeginn vereinbart werden. Hierfür ist vorerst ein Anrufbeantworter geschaltet.

Zum „Tag der offenen Tür“ am Samstag, 30. April 2016 von 12.00 – 16.00 Uhr wird die ganze Bürgerschaft herzlich eingeladen.

Hospizverein:

Sie haben einen Menschen verloren und die Trauer bereitet Ihnen Probleme. Der Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau (Stadtplatz 1, Freyung) bietet ein ansprechendes Angebot zur Trauerbewältigung. Einzelgespräche (auch für trauernde Kinder und Jugendliche) nach persönlicher Vereinbarung, das Trauer-Cafe oder die begleitete Trauergruppe stehen im Programm. Alle Gespräche finden vertraulich, in geschütztem Rahmen statt. Weitere Informationen erhalten Sie gerne unter Tel. 08551/9176183 bzw. 0171/4836819 oder Sie senden eine Mail an hospizverein-frg@web.de.

Geführte Wanderungen:

Wer wandern will – ob Urlaubsgast oder einheimisch – kann sich jederzeit gerne unseren Wanderführern Dr. Eckart Rössler und Volker Hartwig anschließen. Sie bieten ständig geführte Wanderungen in unserer Region an. Diese werden ab 4 Personen durchgeführt und sind kostenlos. Gewandert wird nur bei regenfreiem Wetter; festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung ist notwendig.

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr; für Wochenend- und Montagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 05.04.16	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Di. 19.04.16	Wanderung in der Haidelregion mit WF Dr. Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.

Von Wanderführer Volker Hartwig kommt nachstehender Beitrag und sein Wanderprogramm:

In den Hochlagen des Bayerischen Waldes, wie auf dem Lusen, liegen fast noch an die 100 cm Schnee. Immer wieder schneit es ein wenig und der ständige Nachtfrost sorgt dafür, dass die weiße Pracht auch kaum weniger wird. Tourenskifahrer und Schneeschuhwanderer pflügen abseits der Wege durch die letzten noch verbleibenden Schneeflächen. Stress pur für Auerhühner, die nur noch von ihren letzten Fettreserven zehren. Flucht und Tod liegen hier nah beieinander!

Im Tal ist der Schnee mittlerweile abgegangen. Das erste Grün der Wiesen ist mittlerweile unter einem Gülleteppich verschwunden, weil man mit Regen rechnet und die Gruben voll sind. Aber auch bei uns bleibt der Regen immer öfter aus. An den Straßenrändern und Gräben kommt der Müll zum Vorschein. Flaschen, Tüten, Zigarettenschachteln, sogar eine ganze Tüte voll mit Hausmüll sah ich an der Straße nach Rehberg im Graben liegen. Wer tut so etwas und wie mag es bei diesen Leuten wohl zu Hause aussehen und was werden unsere Urlaubsgäste von uns denken, wenn sie so etwas sehen? Darüber sollten wir einmal nachdenken!

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Mo. 04.04.16	„Durch den Graineter Kessel“	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	3 Std.
Mo. 18.04.16	„Der Eiserne Vorhang“	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	3 – 4 Std.
Fr. 29.04.16	„Der Natur auf der Spur“	14.00 Uhr Dorfplatz Grainet	4 Std.

AOK Gesundheitstipp:

Erfolgreich und gesund abnehmen: Abwechslungsreich essen und bewegen statt Radikaldiäten!

So mancher möchte das ein oder andere Pfund, das er sich in den vergangenen Wintermonaten zugelegt hat, wieder loswerden. Das natürlich möglichst schnell – allerdings bewirken schnelle Abnehmkuren eher das Gegenteil und man hat schnell mehr drauf als vorher. Dazu sind sie noch ungesund. Wer beginnen möchte, das Gewicht zu reduzieren, sollte mit kleinen Schritten anfangen. Wer überflüssige Pfunde verlieren will, fährt erfahrungsgemäß mit einer langfristigen Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten besser. Wichtig ist dabei, sich realistische und erreichbare Ziele zu setzen. Ob drei oder fünf Mahlzeiten am Tag beim Abnehmen helfen, ist individuell unterschiedlich. Wichtig ist, dass die Gesamtenergiezufuhr über den Tag verteilt passt. Hilfreich ist dabei, sich bei den Mahlzeiten Zeit zu nehmen und langsam und bewusst das Richtige in der richtigen Menge zu verspeisen. Empfehlenswert sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Salat und Vollkornprodukte. Um stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel sowie um alkoholische Getränke machen Gewichtsbewusste möglichst einen Bogen. Doch sollten alle Lebensmittel erlaubt sein, denn Verbote reizen zum Übertreten. Wichtig ist zudem, täglich mindestens anderthalb Liter zu trinken. Empfehlenswert sind kalorienfreies Mineralwasser und Tee. Kommt dann noch vermehrte Bewegung hinzu und wird alles in langsamen selbstbestimmten Schritten umgesetzt, kann neu erlerntes Ess- und Bewegungsverhalten langfristig verankert werden. Diese Art der Umstellung kostet Zeit, bis der gewünschte Effekt eintritt. Dafür wird man mit dauerhaftem Erfolg belohnt. Die AOK unterstützt die guten Vorsätze zum Abnehmen tatkräftig, entweder mit einem Kurs in der Gruppe vor Ort oder mit dem erprobten Programm „Abnehmen mit Genuss“, mit dem seit Jahren Abnehmwillige ihre Ernährung erfolgreich umgestellt und ihr Gewicht damit auf Dauer reduziert haben. Der Teilnehmer kann wählen zwischen dem Online-Programm oder dem klassischen Briefprogramm. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.abnehmen-mit-genuss.de oder bei der AOK-Geschäftsstelle.

Vorankündigung:

Basteln einer Vogelscheuche für den Garten

Der Obst- u. Gartenbauverein Grainet bietet am Samstag, 07. Mai 2016 ab 13.00 Uhr o. a. Gelegenheit zum Basteln an.

Die Veranstaltung findet auf dem Vorplatz beim Eingang zur Mehrzweckhalle gegenüber der Gemeinde statt.


Um telefonische Anmeldung bis 29.04. bei der 1. Vorsitzenden Elisabeth Ilg wird gebeten (Ermittlung Materialbedarf).

-Unkostenbeitrag: 3,00 Euro für Holzgestell, Stroh, Kleinmaterial

-mitzubringen sind: Alte Kleidung und Accessoires (Overall, Hose/Hemd, Kleid, Feinstrumpfhosen, alte Perücke oder Putzmopp fürs Haar, Strohhut, Handtasche, bunte Bänder, Deko-Blumen usw.

Gerne können sich auch Nichtmitglieder zur Bastelaktion anmelden.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogt, 1. Bgm.