



# Mitteilungsblatt



## der Gemeinde Grainet

Anschrift: Obere Hauptstraße 21, 94143 Grainet  
Internet: [www.grainet.de](http://www.grainet.de)

Tel. 08585/9600-0, Fax: 08585/9600-96  
E-Mail: [poststelle@grainet.bayern.de](mailto:poststelle@grainet.bayern.de)

**Juli 2014**

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

die Arbeiten am Brückenbauwerk Glasbach liegen im Zeitplan. Die Betonarbeiten sind abgeschlossen und in Bälde kann mit der Auffüllung begonnen werden. Ob unmittelbar danach mit dem Bau der Abbiegespuren gestartet werden kann, liegt an der Kooperationsbereitschaft der beteiligten Unternehmen.

Während für den staatlichen Brückenbau die Firmen PRO Bau und die Fa. Paulik verantwortlich sind, hat für die Baumaßnahme Linksabbiegespuren, eine gemeindliche Angelegenheit, die Fa. Bachl den Zuschlag erhalten. Vernünftigerweise sollten die Bauarbeiten Hand in Hand abgewickelt werden. Spätestens am 04. August muss aber mit der Maßnahme begonnen werden. Aus praktischen und verkehrstechnischen Gründen ist geplant, die Vollsperrung auch in den großen Ferien zu belassen. Die Belastung der durch die Umleitungen Betroffenen wird entsprechend anhalten. Wir bitten um Verständnis und Geduld.

Die Verbesserung der Verkehrssicherheit in diesem intensiv belasteten Kreuzungsbereich war übrigens nur möglich, weil für die notwendige Straßenverbreiterung Grundabgabebereitschaft bestand. Wir bedanken uns deshalb ganz herzlich bei *Hans Paster, Franz Stummvoll, Jürgen Kossing* und *Klaus Kannamüller* für ihr solidarisches Entgegenkommen.

Wir wünschen uns, dass auch weiterhin um die Baustelle herum Rücksicht und Vorsicht Vorrang haben und das Entfernen der Sicherheitseinrichtungen (Pylonen) an der unmittelbaren Absperrung nicht wieder vorkommt. Unglaublich, auf welche unüberlegten Einfälle manche Menschen kommen.

Mit einem perfekt organisierten Fest feierte die *FFW Vorderfreundorf* die Erweiterung und Sanierung ihres Feuerwehrhauses. Die Gäste und Besucher konnten sich von der gelungenen Gemeinschaftsarbeit überzeugen. Vorstand Erich Schrank würdigte den großartigen Einsatz der Feuerwehrmitglieder und freute sich über ein entsprechend günstiges Ergebnis der Investitionskosten. Zufrieden äußerte er sich über die mangelfreie Abnahme durch Kreisbrandrat Norbert Süß und Vertreter der Regierung von Niederbayern. Bemerkenswert fand er die zeitnahe Auszahlung des staatlichen Zuschusses. Kreisbrandrat Süß und Bgm. Vogl gratulierten der Vorderfreundorfer Wehr zum gelungenen Werk und wünschten den Aktiven und Mitgliedern für die Zukunft guten Zusammenhalt und erfolgreiches Wirken.

Es wird schon beinahe zur Gewohnheit, dass die *Rehberger Jugendfeuerwehr* bei Wettbewerben mit Spitzenplätzen aufwartet. Kommandant Karl Göttl hatte die Mannschaft für den niederbayerischen Pokalwettbewerb wieder gut vorbereitet und man beendete als Sieger den internationalen Vergleich. Und auch beim anschließenden Landesentscheid in Neumarkt/Oberpfalz belegte man bei 78 teilnehmenden Mannschaften aus ganz Bayern den hervorragenden 10. Platz. Wir gratulieren!

Zurzeit wird im Landkreis ein weiteres soziales Netzwerk aufgebaut, in dem ehrenamtliche Beauftragte sich in besonderer Weise um die Belange älterer bzw. behinderter Menschen kümmern. Wir hoffen, dass sich auch in unserer Gemeinde Bürgerinnen und Bürger bereit erklären, sich als *Senioren- bzw. Behindertenbeauftragte* zu engagieren. Bitte melden Sie sich in unserer Verwaltung.

### Aus dem Gemeinderat:

Folgende Bauanträge wurden genehmigt:

Johann und Elisabeth Bachsleitner, Obergrainet, Erweiterung der bestehenden Lagerhalle;

Stefan Artmann und Tanja Schönberger-Artmann, Fürholz, Errichtung eines Wohnhauses mit Garage in Fürholz, Steinbühl;

Nachdem über den Haushalt 2014 bereits in der letzten Sitzung eingehend beraten wurde, stimmte der Gemeinderat nach punktueller Aussprache dem Haushalt und der Haushaltssatzung einstimmig zu. Der Verwaltungshaushalt schließt in Einnahmen und Ausgaben mit 3.148.303,- € und der Vermögenshaushalt in Einnahmen und Ausgaben mit 1.406.834,- € ab. Der Gesamthaushalt beziffert sich auf 4.555.137,- €.

### Volksbegehren

In der Zeit vom **03. bis 16. Juli 2014** haben stimmberechtigte Bürger die Möglichkeit, das Volksbegehren **„Ja zur Wahlfreiheit zwischen G9 und G8 in Bayern“** mit Ihrer Unterschrift zu unterstützen. Die Gemeinde Grainet bildet einen Eintragungsbezirk.

Der Eintragungsraum befindet sich im Rathaus Grainet, EG Zi.-Nr. 3 (Frau Göttl – Frau Ranzinger). Während der Eintragsfrist können sich Stimmberechtigte zu folgenden Öffnungszeiten in die Liste eintragen:

Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

**Donnerstag, 10.07.2014** 8.00 – 12.00 Uhr und **13.00 – 20.00 Uhr**

**Sonntag, 13.07.2014** **9.30 – 11.30 Uhr.**

Die Bekanntmachung des Bayerischen Staatsministeriums des Innern vom 02. April 2014, die u. a. den Gegenstand des Volksbegehrens enthält, ist in der Gemeindeverwaltung während der allgemeinen Öffnungszeiten niedergelegt und kann dort eingesehen werden.

### Info der Deutschen Rentenversicherung

Vorsicht vor Trickbetrügern! Betrüger geben sich als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung aus!

Derzeit gehen bei der Deutschen Rentenversicherung vermehrt Hinweise auf betrügerische Anrufe durch angebliche Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung ein. Die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern warnen deshalb vor Trickbetrügern am Telefon. Häufig sind Rentner das Ziel der Betrüger. Diese versuchen beispielsweise auf unlautere Weise an persönliche Daten gutgläubiger Beitragszahler und Rentner zu gelangen. Vielfach tarnen sich die Anrufer dabei als Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung und versprechen eine höhere Rentenzahlung. Genauer würde das Opfer bei einem Hausbesuch erfahren. Es wird deshalb eindringlich davor gewarnt, aufgrund vermeintlicher Anrufe der Rentenversicherung persönliche Daten preiszugeben. Ausdrücklich wird darauf hingewiesen, dass Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung keine Hausbesuche tätigen. Betroffenen wird geraten, keinesfalls die Tür zu öffnen und unverzüglich die Polizei unter der Notrufnummer **1 1 0** zu verständigen.

### Wohnungsmarkt

Ortsteil	Angaben zur Wohnung	frei ab	Kontakt
Grainet-Ortsmitte	100 m <sup>2</sup> -Whg., OG (Kü., Wohnz., Schlafz., Kinderz.), EBK vorhanden	sofort	Tel. 08585/274 0171/2014374

### vhs aktuell

„Sicher unterwegs – Fahrsicherheit für Senioren“. Diesen Kurs bietet die vhs des Landkreises FRG am 22.07.2014 von 19.00 bis 21.00 Uhr in Waldkirchen an. Anmeldung unter Tel. 08552/9665-0.

### Zurück in den Beruf

Vom bfz Passau werden in nächster Zeit einige Qualifizierungskurse bzw. Umschulungen angeboten. Eine Förderung über die Agentur für Arbeit/Job-Center bzw. Bildungsprämie ist unter gewissen Voraussetzungen möglich. Information und Anmeldung: Dipl.Kfm. Franz Angerer, Tel. 0851/95625-34, mail: [angerer.franz@pa.bfz.de](mailto:angerer.franz@pa.bfz.de)

1. **Umschulung zur/zum Rechtsanwaltsfachangestellten**

Dauer: 23 bzw. 35 Monate, Schulungsort: Passau, Beginn: 1. September 2014 (in Teilzeit/Vollzeit)

2. **Umschulung zum/zur Steuerfachangestellten**

Dauer: 23 bzw. 35 Monate, Schulungsort: Passau, Beginn: 1. September 2014 (in Teilzeit/Vollzeit)

3. **Teilqualifizierung zum Maschinen- u. Anlagenführer**

Dauer: 6 Monate (incl. Praktikum), Schulungsort: Freyung/Vilshofen, Beginn: Oktober 2014 (in Vollzeit)

4. **Aktivierung u. Qualifizierung Jugendlicher in Handwerks- u. Bauberufe**

Dauer: 6 Monate (incl. Praktikum), Schulungsort: Passau/Freyung/Vilshofen, Beginn: Oktober 2014 (in Vollzeit)

5. **Fachwirt/in im Gesundheits- u. Sozialwesen (IHK)**

Beginn: 24.09.2014 in Passau (berufsbegleitend); Anmeldung u. weitere Info: Veronika Krenner (bbw), Tel. 0851/95625-66 oder Fr. Regina Rekowski (bfz), Tel. 08551/91650-21.

**Stellenmarkt**

Zur Verstärkung des Teams sucht die Fa. PAULI & RAAB, Fürholz ab sofort eine/n Mitarbeiter/in auf Geringverdienerbasis (450 €) zur manuellen Nachbearbeitung von Werkstücken (entgraten und schleifen). Flexible Arbeitszeiteinteilung ist möglich.

Kontakt und Bewerbung: Fa. PAULI & RAAB GmbH, Frau Pauli-Scholler, Tel. 08585/9603-12, 94143 Grainet, Weidenau 5.

**Grainet im Fernsehen**

Die Filmaufnahmen, die bei der heurigen Fronleichnamsprozession und anschließend mit der Blaskapelle von einem ZDF-Team gedreht wurden, können am Montag, 21. Juli um 19.25 Uhr in der ZDF-Sendung „WISO Reisen“ im Fernsehen gesehen werden.

**Zum Thema Alttextilien**

Wenn sich in Ihren Kleiderschränken Sachen stapeln, die Sie nicht mehr tragen, dann ist wieder mal Zeit zum Aussortieren. Über sehr gut erhaltene, saubere Kleidung und Schuhe freuen sich die örtlichen Kleiderkammern oder karitativen Einrichtungen, die mit Ihren Kleiderspenden bedürftige Menschen in der Region unterstützen.

Damit keine verwertbaren Stoffe im Restmüll landen, sondern möglichst viele Alttextilien als Gebraucht Kleidung wiederverwendet werden, sind auf jedem der 109 Recyclinghöfe Altkleidercontainer des ZAW aufgestellt. Bitte werfen Sie nur saubere und in Säcken verpackte Textilien und Schuhe dort ein.

Geben Sie Ihre Altkleider und andere Gegenstände keinesfalls an unseriöse Sammler ab, die derzeit in vielen Gemeinden aktiv sind. Hinter diesen Sammelaktionen stehen meist private Firmen, die mit den von Ihnen bereitgestellten Spenden ihre Geschäfte machen. Meiden Sie daher solche Altkleidercontainer und lassen Sie ungefragt vor der Haustüre abgestellte Wäschekörbe oder Eimer links liegen.

In unserer Gemeinde ist ohnehin der MHD Fürholz im Rahmen der regelmäßigen Altkleidersammlungen als zuverlässiger Abnehmer tätig.

**Veranstaltungskalender Juli**

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Veranstalter	Ort
05.07.2014	19.30	Gartlertreff für interessierte Gartler	OGV Grainet	Hüttenhof Hobelsberg
06.07.2014	10.00	Grillfest mit Frühschoppen	FFW Rehberg	Feuerwehrhaus Rehb.
06.07.2014	8.30	Ausflugsfahrt zu Pater Witold, Aldersbach	Frauenverein Grainet	Anm. bei Vorstandsch.
08.07.2014	7.00	Fahrt nach München mit Besichtigung des Bayer. Landtags (Einladung v. MdL Gerhard Waschler)	CSU Grainet	Anm. erforderl. bei Jürgen Schano, Tel. 962065

<b>09.07.2014</b>	13.30	Seniorentreffen mit Grillen	Seniorenclub	Jagerhütt Grainet
<b>10.07.2014</b>	20.00	Bäuerinnenstammtisch	Jung- u. Altbäuerinnen	Hüttenhof Hobelsberg
<b>18.07.2014</b>	19:00	30.-jähriges Priesterjubiläum Pfr. Gnan. 20-jähr. Priesterjub. Prof. Dr. Dr. Claude Ozankom Festgottesdienst in der Pfarrkirche	Aufstellung aller Vereine um 18.40 Uhr GH Paster weitere Info. sh. Pfarrbrief	20.30 Uhr Empfang in der MZH für gesamten Pfarrverband
<b>19.07.2014</b>		Bayer.-Böhm. Säumerzug mit Säumerfest	sh. ausführliches Programm	Grainet
<b>19.07.2014</b>	15.00	Gartenpflegekurs „Wildkräuter erkennen, sammeln und verarbeiten“ (Ende: 18.00 Uhr)	Kreisverband für Gartenbau FRG	Jandelsbrunn, am alten Bahnhof
<b>26./27.07.14</b>		Grillfeier mit Zeltlager	OGV-Maulwürfe	weitere Info sh. sonst. Mitt.
<b>01.08.2014</b>	19.30	Generalversammlung	Raiffeisenbank Grainet	Einladung ergeht schriftl.
<b>03.08.2014</b>	11.00	Grillfest für die ganze Bevölkerung u. alle Urlaubsgäste	Sold. u. Kriegerverein	GH Paster Grainet
<b>Voranzeigen:</b>				
<b>08.08.2014</b>	18.00	Großes Grillfest	SPD Ortsverb. Grainet	Alte Schule Fürholz
<b>09.08.2014</b>		Wendeplattencup u. Wendeplattenfest		Fürholz
<b>15.08.2014</b>	11.00	<b>30. Waldfest</b> nach dem Wallfahrtsgottesdienst	Blaskapelle Grainet	Gschwendet

**Redaktionsschluss für die August-Ausgabe des Mitteilungsblattes ist 28.07.2014**

**Zustellung ab Montag, 04.08.**

## **Bayerisch-Böhmischer Säumerzug mit Säumerlager und Musikantentreffen in Grainet am Samstag, 19. Juli 2014**

Unter dem Motto „Erlebtes Säumern!“ sind alle Interessenten und Freunde der Säumer recht herzlich zur Teilnahme am Säumerzug eingeladen. Der Zug mit bayerischen und böhmischen Säumern zieht von Bischofsreut über Leopoldsreut nach Grainet. Reine Gehzeit: ca. 3 Std. Anmeldung werden erbeten bei der Gemeinde Grainet, Herr Michl, Tel. 08585/9600-0. Wir verweisen nachstehend auf das bunte Rahmenprogramm des kulturhistorischen Festes. Es wäre schön, wenn recht viele Besucher am Graineter Dorfanger mit den Säumern feiern würden.

### **Programm:**

- Treffpunkt Sportgelände Grainet
- 8.45 Uhr Abfahrt mit einem kostenlosen Shuttlebus nach Bischofsreut (Anm. bei Gemeindeverw.)
- 9.15 Uhr Begrüßung in Bischofsreut, Aufsatteln und Beladen der Saumrösser und Kraxenträger
- 9.45 Uhr Abmarsch in Bischofsreut – Kirche
- 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Rast und Mittagspause mit kostenlosem Imbiss in Leopoldsreut
- 12.00 Uhr Gottesdienst in der Leopoldsreuter Kirche
- 13.00 Uhr Abmarsch in Leopoldsreut auf dem Goldenen Steig Richtung Grainet
- 14.30 Uhr Einzug der Säumerkarawane mit musikalischer Begleitung in Grainet
- anschl. Säumerlager am Graineter Dorfanger mit buntem Rahmenprogramm
- 15.00 Uhr buntes Musikantentreffen am Dorfanger
- 17.00 Uhr Buchvorstellung in der Nikolauskirche „Der Goldene Steig“ – Band 4 – Die Strecke Staatsgrenze-Passau

### **Bayerischer Säumerzug von Fürholz nach Grainet**

- 13.30 Uhr Treffpunkt Alte Schule Fürholz
- 14.00 Uhr Abmarsch auf dem Goldenen Steig nach Grainet
- 14.20 Uhr musikalischer Einzug in Grainet
- 14.30 Uhr Zusammentreffen der beiden Säumerzüge am Dorfanger

Um der Kulturveranstaltung einen festlichen Rahmen zu verleihen, wäre es wünschenswert, wenn die Anlieger der Säumerstraße in Fürholz, sowie Untere/Obere Hauptstraße in Grainet und Umfeld um Nikolauskirche ihre Häuser am Festtag beflaggen würden.

## sonst. Mitteilungen aus Vereinen/Verbänden/Gastronomie:

### FF Vorderfreundorf:

Bei schönem Wetter konnte am 22. Juni der gelungene Anbau an das Gerätehaus feierlich eingeweiht werden. Nun ist es den Verantwortlichen der Vorderfreundorfer Wehr ein ganz besonderes Anliegen, danke zu sagen bei all denen, die zum Gelingen beigetragen haben. An dieser Stelle seien vor allen Dingen die vielen fleißigen Bauhelfer sowie letztendlich alle bei der Ausrichtung des Festes aktiv Mitwirkenden genannt.

### Obst- u. Gartenbauverein:

- Ab **Samstag, 26. Juli, 14.00 Uhr bis Sonntag, 27. Juli, 10.00 Uhr** ist die Kinder- und Jugendgruppe „Maulwürfe“ eingeladen zur Grillfeier mit Zeltlager bei der Alten Schule in Fürholz. Neben einer Nachtwanderung und einem interessanten Vortrag über Bienen gibt es allerlei Schmankerl vom Grill, Steckerlbrot und vieles mehr. Die Veranstaltung findet zusammen mit der Kindergruppe „Zitronenfalter“ des Gartenbauvereins Röhrnbach statt. Eigenes Zelt und Schlafsack sind mitzubringen.
- Der OGV Grainet ist auch in diesem Jahr wieder beim Säumerfest mit einem Stand vertreten. Vielerlei selbstgemachte Köstlichkeiten werden zum Verkauf angeboten. Lassen Sie sich das bunte Angebot keinesfalls entgehen.

### Krabbel-/Mutter-Kind-Gruppe:

Ab September 2014 soll es in Grainet wieder eine neue Krabbel- bzw. Mutter-Kind-Gruppe geben. Dafür stellt der Kindergarten St. Nikolaus freundlicherweise Donnerstag-nachmittags entsprechende Räumlichkeit zur Verfügung. Leiten wird die Gruppe Frau Andrea Mandl aus Hobelsberg. Wer Interesse daran hat, kann sich gerne bei ihr unter der Ruf-Nr. 0160/94780001 oder 08585/962020 melden. Die Leiterin würde sich freuen, wenn viele Mamas das Angebot annehmen würden.

### Hüttenhof Hobelsberg:

Jeden Donnerstag ab 18.00 Uhr Grillabend mit Salatbüfett (bei schönem Wetter auf der Terrasse)  
Reservierung erwünscht unter Ruf-Nr. 08585/9605-0

### Jagerhüttn Grainet:

- jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr italienisches Büfett
- jeden Freitag ab 18.30 Uhr Grillabend

Reservierungen bzw. Bestellungen können unter der Ruf-Nr. 08585/96 92 11 oder 0171/2167696 aufgegeben werden.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Samstag ab 17.00 Uhr, Sonn- u. Feiertag 11.00 bis 14.00 und ab 17.00 Uhr.

Zu beachten gilt, dass die Jagerhüttn vom 21. bis einschl. 29. Juli wegen Betriebsurlaub geschlossen ist.

### Soldaten- u. Kriegerverein:

Der SKV Grainet plant einen Tagesausflug nach Hallstatt mit Besichtigung des dortigen Gebeinehauses und zu den Dachstein-Eishöhlen. Die Fahrt, an der auch Nichtmitglieder gerne teilnehmen können, ist am Samstag, 20. September 2014 geplant. Die Vorstandschaft bittet um Voranmeldung bis zum 20. Juli bei Josef Ranzinger, Tel. 91005. Nach Anmeldung ergeht ein ausführliches Programm.

### Geführte Wanderungen Tourismusverein Grainet:

Der Tourismusverein Grainet bietet wieder geführte Wanderungen für unsere Urlaubsgäste aber auch für unsere „einheimischen Bürger“ an. Ab 4 Personen wird die Wanderung durchgeführt. Es werden verschiedene Wanderrouten in Absprache mit Wanderführer und Teilnehmern angeboten. Alle Wanderungen finden nur bei regenfreiem Wetter statt.

**Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde Grainet, H. Michl Tel. 08585/9600-0 jeweils bis zum Vortag 16.00 Uhr, für Samstags-/Sonntagswanderung jeweils bis Freitag, 11.00 Uhr.**

Datum	Wanderroute	Treffpunkt/Start	Dauer
Di. 01.07.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
So. 06.07.14	„Schöpfung und Natur“ – Besinnliche Wanderung v. Oberseilberg nach Schwendreut mit der evangelischen Pfarrerin Fr. Dr. Ulrike Kuschel	16.00 Uhr Dorfplatz Grainet	ca. 2 Std.
Sa. 12.07.14	„Vollmondwanderung zum Lusen“ mit WF Volker Hartwig	20.00 Uhr Lusenparkplatz	2,5 Std.
Di. 15.07.14	nach Absprache mit WF Dr. Eckart Rössler	10.00 Uhr Hüttenhof Hobelsberg	3 – 4 Std.
Fr. 25.07.14	„Grenzwanderung am eisernen Vorhang“ von Buchwald nach Fürstenhut mit WF Volker Hartwig	14.00 Uhr Parkpl. Wistlberg/Finsterau	
Do. 31.07.14	„Vom Wistlberg zum Siebensteinkopf“ Besinnliche Wanderung mit der evang. Pfarrerin Frau Dr. Ulrike Kuschel	16.00 Uhr Parkplatz Muckenloch/ Finsterau	2,5 Std.

### **Aktion „Herzkissen für Ostbayern“:**

Frau Christine Höpfl (früher Vorderfreundorf) möchte gerne über den aktuellen Stand der Herzkissen-Aktion informieren:

442 Herzkissen wurden inzwischen in Kliniken, bei der Initiative „Für Krebs leben“ und an Privat abgegeben. Etwa 150 Kissenhüllen liegen bereit, um fertiggestellt zu werden. 112 € für Füllwatte spendeten die Frauen, die am 22. Juni am Frauenvereins-Ausflug zur Landesgartenschau Deggendorf teilnahmen. Die BusfahrerIn spendete ihr Trinkgeld und auch der Frauenverein gab noch einen Obolus dazu. Dafür sei herzlichst gedankt.

Wer einer erkrankten Angehörigen/Freundin/Bekanntem ein Herzkissen schenken möchte, setzt sich bitte mit Frau Höpfl, Tel. 0175/4844915 in Verbindung. Weitere Infos: <http://herzkissenostbayern.blogspot.de/>

### **AOK Gesundheitstipp:**

#### **Entspannt und stressfrei durch den Urlaub**

Wenn der Alltag besonders stresst, ist es noch wichtiger, dass der Urlaub gut gelingt. Ist der Urlaubsort erreicht, können Viele dann gar nicht richtig abschalten. „Sofort von 100 auf Null runterzuschalten, das gelingt den Allerwenigsten“. Wer das von sich selbst kennt, sollte schon frühzeitig mit der Vorbereitung beginnen und das Packen über die Woche verteilen. Sinnvoll ist es zudem, jetzt schon die Arbeiten aufzuschreiben, die nach dem Urlaub zu tun sind. Das alles macht den Kopf freier für den Urlaub.

Um vor Ort im Urlaub besser an- und runterzukommen, können folgende Tipps helfen:

- Empfehlenswert ist ein bewusstes Kontrastprogramm zum Alltag: Wer weiß, dass die Gedanken immer wieder nach Hause zum Arbeitsplatz wandern, ist oft gut in Aktivurlauben aufgehoben. Wer daheim geplagt ist von Zeitdruck und vollem Programm, setzt vielleicht aber gerne auch bewusst ausgiebiges Nichtstun dagegen – oder verordnet es sich zumindest für den Anfang des Urlaubs.
- Ständige Erreichbarkeit sollte vermieden werden: Zur Erholung trägt es bei, wirklich fernab vom Alltag zu sein. Ist es dennoch notwendig, per Telefon oder Mail erreichbar zu sein, sollten die Geräte nur zu bestimmten Zeiten am Tag oder in der Woche eingeschaltet sein.
- Oft haben Partner und Familienmitglieder andere Vorstellungen darüber, was sie als erholsam und entspannend empfinden. Deshalb ist es ratsam, dies bereits vor Urlaubsbeginn zu klären. Auf jeden Fall sollten auch Aktivitäten unabhängig von einander möglich sein. Das vermeidet Spannungen im Urlaub.

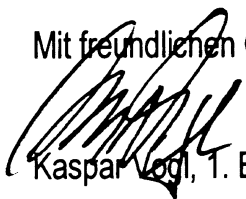
Ist der Urlaub zu Ende, wünscht sich jeder, dass die Erholung noch möglichst lange andauert. Das gelingt umso besser, wenn man nicht nach der Rückkehr sofort am nächsten Tag wieder arbeiten muss. Von Null auf 100 nach dem Urlaub ist genauso schlecht wie von 100 auf Null im Urlaub. Daher ist es sinnvoll, mindestens einen Tag zu Hause einzuplanen, um in Ruhe auszupacken, Dinge zu erledigen und den Urlaub nachklingen zu lassen. Noch besser wären zwei oder drei Tage. Weitere Informationen rund um das Thema „Urlaub“ gibt es im Internet unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheit > Reisen und Medizin.

### **Sprechstunde für pflegende Angehörige:**

Die Caritas-Sozialstation Freyung bietet in Zusammenarbeit mit der Angehörigenberatung Waldkirchen ab Mittwoch, 02. Juli 2014 und von da ab regelmäßig mittwochs von 9.00 – 12.00 Uhr im Rathaus Grainet eine Sprechstunde für pflegende Angehörige an.

Die Mitarbeiter sind beim Ausfüllen von Anträgen behilflich und beraten bei MDK-Terminen und evtl. auf Wunsch Anwesenheit einer Pflegefachkraft. Das alles natürlich unverbindlich und kostenlos.

Mit freundlichen Grüßen



Kaspar Vogl, 1. Bgm.