

Eine Zeitung der
Mediengruppe

MIRAVITA
Innviertel

freiwillige Spende

März 2018

Schreibraum

Nußbaum

Interview mit der Gartengruppe Hacksperr



& Lydia's Gartentipps

Gesund mit Kräuter **Frühlingsbeginn am 20. März 2018**

Special Olympics 2018

...WIR SIND DABEI!!!

Gartenzauber & mehr

20. April 2018

ab 14:00 Uhr in Hacksperr

BRÜCKEN bauen
Special Olympics Sommerspiele
Oberösterreich • Vöcklabruck **2018**



FÜR UNS IST DIE ECHTHEIT DIESER ZEITUNG SEHR WICHTIG. AUS DIESEM GRUND WERDEN TEXTE, DIE VON DEN KLIENTINNEN VERFASST WERDEN AUCH OHNE KORREKTUR ÜBERNOMMEN. DAS HEISST TIPP U. RECHTSCHREIBFEHLER WERDEN **NICHT VERBESSERT**. DIESE TEXTE SIND IN **KURSIV GEHALTEN UND GRÜN!** NUR SO KANN SELBSTBESTIMMTES LEBEN UND INTEGRATION FUNKTIONIEREN.

„SO WIE ICH BIN, WERDE ICH ANGENOMMEN“

- GENAU DAS WOLLEN WIR VERMITTELN.

Viel Spaß beim Lesen!!

Das Nußbaum-Team

Interview mit der Gartengruppe in Hacksperr

Wie heißt du?

Ich heiße Klaus Heitzinger

(Anm.: Betreuer der Gartengruppe)

Was habt ihr für Aufgaben?

Wir sind Selbstversorger und arbeiten für den Gartenzauber.

Was gefällt euch an eure Gruppe?

Das wir mit Pflanzen arbeiten und das wir in der Natur sind.

Welche Pflanzen pflanzt ihr?

Wir pflanzen Kräuter, Gemüse, Zierpflanzen und Sträucher an.

Welche Produkte stellt ihr her?

Wir stellen verschiedene Tees, Salze (Kräuter, Chili), Duftsackerl und Fußbadesalz her.

Wie viele Klienten habt ihr in der Gruppe?

Wir sind in der Gartengruppe fünf Klienten.

Wie viele Betreuer habt ihr in der Gruppe ?

Wir haben zwei Betreuer in der Gartengruppe

Wie heißen sie?

sie heißen Hans Peter und Klaus

Wie viel Arbeit ist es wenn der Gartenzauber ansteht und was ist genau zu tun?

Die meiste Arbeit haben wir zwischen Jänner und April.

Wir besorgen Erde und Samen.

Und die Saatplatten werden mit Samen befüllt und mit Erde bedeckt.

Und sie werden vereinzelt und umgetopft.

Wo kauft ihr eure Pflanzen und Samen?

Die Erde kaufen wir beim Lagerhaus und die Samen kaufen wir bei Polanz und Samenmeier.

Gebt ihr auch Obst und Gemüse an Supermärkte?

Nein wir produzieren nur für unseren Eigenbedarf.

Macht ihr auch Aufträge auf Bestellung?

Ja Kräutersalze und andere Produkte

Klaus, wie viele Kinder hast du?

Eine Tochter, sie heißt Jenifer und ist zehn Jahre alt.

Bist du verheiratet?

Nein ich bin ledig

Was für Hobbys hast du?

Ich musiziere in einer Band und mache gerne Sport.

Hast du Haustiere?

Ja ich habe eine verrückte Katze.

Wo wohnst du?

Ich wohne in Taiskirchen.

Bist du bei einem Verein?

Ja, ich bin im Siedlerverein, Asphaltbeschützenverein und bei der Feuerwehr

Welche Urlaubsziele hast du?

Ich würde gerne noch Australien, Südamerika und auch noch gerne Brasilien sehen.



Miravita Hacksperr

Die Gartengruppe



Gleich nach den Weihnachtsfeiertagen wird in der Gartengruppe alles für den bevorstehenden Gartenzauber im April vorbereitet. Erde und Samen werden gekauft. Auch die selbst gezogenen Samen und der Kompost werden verwendet.

Ziel ist es, einen eigenen, ökologischen Kreislauf zu schaffen, so viel wie möglich selbst zu produzieren, und das ohne künstliche Düngung. Im Jänner liegt der Schwerpunkt bei der Kräuter- und Minzeaussaat.

Es werden über 13 verschiedene Kräuter gezogen, um das Zukaufen herkömmlicher Küchenkräuter zu vermeiden. Die fertigen Kräuter und Minzen finden in der eigenen Küche Verwendung oder werden zum Verkauf angeboten.

Im Februar liegt das Hauptaugenmerk auf verschiedenen Sorten, wie Tomaten, Paprika und Pfefferoni.

Anfang März wird nicht nur kommerzielles Feld- und Glashaushausgemüse angebaut. Es wird ein hoher Wert auf eine Vielfalt von Früh- und Sommergemüse gelegt.

Um die Einrichtung kulinarisch ganzjährig so gut wie möglich selbst zu versorgen, findet auch der Anbau von verschiedenen Herbst- und Wintergemüsearten statt.

Alle Pflanzen, die im Gartenzauber nicht verkauft werden, pflanzen wir im hauseigenen Garten.

Damit die Gartengruppe auch in der kalten Jahreszeit eine nützliche Arbeit hat, werden die Kräuter und Minzen laufend geerntet.

Anschließend kommen sie dann in die Trocknungskammer. Somit können im Winter, Kräuter-, Chili- und Blütensalz produziert oder auch verschiedene Teesorten abgefüllt werden.



Markus Forstner
Verfasser des Berichts

Startschuss für die Gartenarbeit

Gartengeräte und Werkzeug warten

Alle Werkzeuge und Maschinen müssen einsatzfähig und griffbereit sein. Wer sich im Herbst nicht um ihre Wartung gekümmert hat, muss das jetzt nachholen. “ Der Spaten und alle Scheren müssen gesäubert, geölt und geschärft werden“; darüber hinaus müssen alle übrigen Garten- Utensilien wie Rankgitter, Pflanzgefäße oder das Frühbeet gründlich gereinigt und so für ihren Einsatz im Frühling vorbereitet werden.

Motor betriebene Maschinen wie Rasenmäher oder die elektrische Heckenschere sollten vor ihrem ersten Einsatz gründlich kontrolliert werden. Richtig verstaut überstehen die meisten Gartengeräte den Winter problemlos.

Anschlüsse und Leitungen durchspülen

Wasseranschlüsse und – leitungen im Garten sind dem Winter über oft abgestellt. Vor der ersten Nutzung im Frühling sollten sie gut durchgespült werden. Das frische Wasser beseitigt einen möglichen Befall mit Keimen.

Tipp

ist die Wasserleitung dicht?

Das können Gartenbesitzer gut erkennen, wenn sie die Wasseruhr im Blick behalten. Dreht sich diese trotz geschlossenen Hahns weiter, gibt es eine undichte Stelle.



Dem Rasen eine Frühjahrskur gönnen

Wurden im Winter Laubreste auf dem Rasen liegen gelassen, müssen diese spätestens jetzt weggerecht werden. Sonst wird der Rasen zu schlecht belüftet, was zur Ausbreitung von Krankheiten und Pilzen wie dem Schneeschimmel führt.

Im März bekommt der Rasen dann noch eine letzte Kalkgabe. “ Wenn der letzte Frost vorbei und der Rasen höher als fünf Zentimeter gewachsen ist, wird zum ersten Mal geschnitten“. Danach folgt die erste klassische Rasen-Düngung.

So werden die Beete fit für den Frühling

Sobald der Boden nicht mehr gefroren ist, kann es auch in den Beeten losgehen. “ Jetzt werden die letzten alten Stängel vom alten Jahr entfernt. Außerdem sollte kein Laub mehr auf dem Stauden liegen. Unter der feuchten Schicht gammeln und faulen sonst die neuen Triebe, Unkraut wird ebenfalls entfernt.

Wenn das erste Grün in den Beeten sichtbar wird, fällt auch die eine oder andere Lücke ins Auge. Sie kann jetzt durch neue Pflanzen gefüllt werden. " Gerade für Gräser gibt es keine bessere Pflanzenzeit als das Frühjahr.

Kompost bringt Nährstoffe in den Boden

Doch auch abseits der Beete- zwischen den mehrjährigen Pflanzen und auf unbepflanzten Flächen – muss nun der Boden vorbereitet werden.“ Dazu wird das Erdreich gelockert, so dass es gut belüftet wird und Niederschläge aufnehmen kann“.

Schließlich kommt eine zwei bis drei Zentimeter dicke Schicht aus gesiebttem Kompost auf die Beete. Insgesamt sollten Blumen- und Gemüsebeete pro Jahr mit drei bis fünf Litern Kompost pro Quadratmeter gedüngt werden.

Durch diese Humusgabe wird der Boden gepflegt, gleichzeitig werden Nährstoffe zugeführt.

Viele Pflanzen kann man jetzt schon aussähen

Generell kann man sagen: ; Je früher im Jahr ein Gewächs in die Erde kommt, umso besser“, so die Faustregel. So haben die Gewächse Zeit, bis zur Blüte noch zu kräftigen Pflanzen heran zu wachsen.

Im Frühbeet oder Gewächshaus werden schon jetzt einjährige Sommerblumen wie Löwenmäulchen, Gauklerblumen oder Sonnenhut, sowie Kohl, Salat und Radischen ausgesät.

Bäume und Sträucher zurückschneiden

Damit sie auch im kommenden Gartenjahr wider schön dicht und ertragreich wachsen, sollten in die Frühlingsmonaten auch Obstbäume, Immergrüne Gehölze und Sträucher gestutzt werden. " Wichtig ist, dass nicht einfach außenrum abgeschnitten wird: Bei Sträuchern wie Hasselnuss und Weigelie müssen immer mal wider dicke, alte Triebe bis zum Boden rausgenommen werden.

Mit dem Rückschnitt seiner Obstbäume sollte man nicht mehr allzu lange warten. Wer hier die Gartenschere oder Säge zu spät ansetzt, riskiert, dass der Baum nicht mehr richtig austreibt, was die Ernte schmälern würde.

Beim Rückschnitt sollten Hobby- Gärtner nicht zu vorsichtig sein. Meist ist es für die Pflanzen besser, etwas zu viel abzuschneiden, als zu wenig. Trotzdem hinterlässt jeder Schnitt natürlich eine Verletzung am Baum oder Strauch

Gutes Gelingen!!
Lydia



KRÄUTERKUNDE



Thymian



Die Heilpflanze Thymian hilft bei Husten, Bronchitis und Mundschleimhautentzündung. Bei juckenden Hauterkrankungen wirkt die Heilpflanze als Vollbad beruhigend.

Je nach Standort und Rasse der Pflanze gibt es verschiedene Typen, die sich in der Zusammensetzung ihres ätherischen Öls stark voneinander unterscheiden. Der echte Thymian wird ebenso wie zum Beispiel der Zitronenthymian oder der Gemeine Thymian und Sand Thymian in der Küche als Gewürz verwendet.

Medizinisch relevant sind die von den Stängeln abgestreiften Blätter und Blüten des echten Thymians und des Spanischen Thymian. Nach dem Arzneibuch ist bei geprüfter Ware ein Mindestgehalt von 1,2% an ätherisches Öl und 0,5% Phenolen – berechnet als Thymol- vorgeschrieben.

Anwendungsgebiete von Thymian

- **Katarrhe der oberen Atemwege**
- **Husten, Bronchitis**
- **Keuchhusten, Reizhusten**
- **Mundschleimhautentzündung**
- **Mundgeruch**
- **Äußerlich: In Form von Bädern bei juckenden Hauterkrankungen**

<u>Deutscher Name:</u>	Thymian
<u>Botanischer Name:</u>	Tymus vulgaris
<u>Familie:</u>	Lippenblütengewächs
<u>Blütezeit:</u>	Juli bis September
<u>Herkunft:</u>	Mittel- und Südeuropa, Balkan und Kaukasus

Tee:

Ein Teelöffel getrocknetes Thymiankraut (etwa 1, 4 Gramm) mit 150 Milliliter Wasser kalt ansetzen, aufkochen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Täglich 3 Tassen frischen Tee mäßig warm

(bei Husten mit Honig gesüßt) trinken.

Bäder:

Für ein Vollbad 500 Gramm Thymiankraut in 4 Liter Wasser aufkochen, abseihen und dem Badewasser zugeben.

Wirkungen

In dem blühenden Thymiankraut befindet sich Thymol, ein ätherisches Öl. Außerdem besitzt die Pflanze Bitter und Gerbstoffe. Das ätherische Öl wird zum größten Teil über die Lungen ausgeschieden und wirkt somit schleimlösend und krampflösend bei Katarrhen der Atemwege, Bronchitis und bei Reizhusten (Keuchhusten). Im Magen- Darm- Trakt wirkt er stark keimtötend.

Hinweis

Wegen des Thymols können bei empfindlichen Personen bei Langzeitbehandlung oder höheren Dosen Magenbeschwerden auftreten.

Immer einen Arzt hinzuziehen, wenn es sich um heftige Erkältungskrankheiten und Husten bei Säuglingen und Kleinkinder handelt!

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Lippenblütengewächsen!

Personen mit bekannter Birkenpollen oder Sellerieallergie sollten Thymianzubereitungen meiden.

Lindenblüten



Die Anwendung von Lindenblütentee gegen Grippe kennen sie sicher.

Die Lindenblüten Anwendung gehört zu den ältesten Therapien der Naturheilkunde.

Verwendet werden meist die Blüten der Sommerlinde, obwohl die mehrere Wochen später aufgehende Winterlindenblüten annähernd die gleichen Eigenschaften haben. Neben Flavonoiden, Saponin, Glykosiden und Pflanzensäure enthalten die Blütenstände auch ätherisches Öl und mild wirkende Gerbstoffe.

Die schweißtreibende und schleimlösende Lindenblütentee Wirkung wird hauptsächlich bei Erkältungen und grippalen Infekten genutzt. Hustenkrämpfe und Schnupfen werden damit wirksam gelindert.

Lindenblüten Anwendung bei Hauptproblemen

Gerade in der kalten Jahreszeit wirkt ihre Haut durch Licht- und Sauerstoffmangel oft schlecht durchblutet, fahl und müde. Dann sollten Sie dieser eine Kur gönnen.

Dafür übergießen Sie drei gehäufte Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser, lassen den Aufguss 10 Minuten ziehen und etwas abkühlen.

Dann tränken Sie ein Baumwolltuch mit der Flüssigkeit und legen es als Komresse auf. Zweimal nach der Gesichtereinigung angewendet, werden dank der sanften Lindenblüten Wirkung Knitterfältchen geglättet und die Hautdurchblutung angeregt. Ihr Teint wirkt frischer und strahlend.

Lindenblüten Wirkung bekämpft Entzündungen und Schmerzen

Tees und Tinkturen aus den Blüten können Sie innerlich, aber auch äußerlich in Form von Bädern, feuchten Umschlägen, Einreibungen und Waschungen einsetzen, wenn Sie unter chronischen Ischiasbeschwerden oder akuten Hexenschuss leiden.

Die entzündungshemmenden Wirkstoffe lindern rheumatische Beschwerden, fördern die Wundheilung bei kleineren Verletzungen und beschleunigen die Reifung von Furunkeln.

Lindenblütentee Wirkung bei täglichen Genuss

Lindenblüte wirkt blutreinigend und harntreibend, ist daher bestens geeignet, um den Stoffwechsel zu entlasten, Ödeme abzubauen und den Blutdruck schonend zu senken.

Auch für ihr Verdauungssystem ist der Tee eine Wohltat. Er hilft gegen Appetitlosigkeit, stoppt Sodbrennen und die entkrampfenden, entzündungshemmenden Inhaltsstoffe haben sich als sehr wirksam bei Verstopfung und Darmentzündungen gezeigt.

Auch wenn Sie unter Migräne, Angstzuständen und Schlaflosigkeit leiden, sollten Sie zur Beruhigung und Entspannung mehrmals täglich Lindenblütentee trinken.

Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten, wegen der harn- und schweißtreibenden Wirkung sollten Sie den Tee jedoch nicht direkt vor dem Schlafengehen trinken.

Wenn sie während der Wechseljahre unter Spannungskopfschmerzen und Herzrasen leiden oder es bei der Menstruation zu Krämpfen kommt, hilft eine Lindenblüten Anwendung als Badezusatz, um ihr vegetatives Nervensystem zu beruhigen.



Lydia



DIE GESCHICHTE DER SPECIAL OLYMPICS

Die Anfänge von Special Olympics gehen zurück auf das Jahr 1962, als Eunice Kennedy Shriver (Schwester des US-Präsidenten J.F. Kennedy) Sommercamps für Menschen mit mentaler Behinderung organisierte. Eunice merkte sofort, dass körperliche Aktivitäten diesen ganz besonderen Menschen ein bedeutendes mehr an Lebenschancen vermitteln. Eine Vision, die aus der Fürsorge um ihre Schwester mit mentaler Behinderung, Rosemary, entstanden ist, wurde Wirklichkeit. Während 1968 bei den ersten Internationalen Sommerspielen von Special Olympics gerade mal 1.000 Sportler aus 2 Ländern (USA, Kanada) teilnahmen, so erreicht Special Olympics mittlerweile 4,2 Millionen Athleten mit mentaler Beeinträchtigung in 170 Ländern.

NACHFOLGEND EIN AUSZUG AUS DER ERÖFFNUNGSREDE VON EUNICE KENNEDY SHIVER BEI DEN INTERNAT. SOMMERSPIELEN 1987 IN SOUTH BEND/ USA

„Ihr seid die Sterne und die Welt beobachtet euch. Mit eurer Präsenz sendet ihr eine Botschaft an jedes Dorf, jede Stadt, jede Nation- eine Botschaft des Sieges:

Das Recht auf jeden beliebigen Spielfeld zu spielen?

Ihr habt es euch verdient.

Das Recht in jeder beliebigen Schule zu studieren?

Ihr habt es euch verdient.

Das Recht einen Job auszuüben? Ihr habt es euch verdient.

Das Recht jedermanns Nachbar zu sein?

Ihr habt es euch verdient

Die Tage der Aussonderung und Trennung sind vorbei!“

(Eunice Kennedy Shriver, 1987)

Special Olympics erreicht Österreich

Seinen Anfang nahm die Umsetzung der Ideen und Visionen von Eunice Kennedy Shriver in Österreich in den 1980er Jahren. Im Jahr 1985 nahmen erstmalig auch drei Athleten aus Österreich an So- Weltwinterspielen teil.

Eine Etablierung der SO- Bewegung in Österreich fand mit der Gründung des Vereins „ Special Olympics- Österreich“ mit Sitz in Schladming im 1993 statt. Im gleichen Jahr trug Österreich die 5 SO- Weltwinterspiele außerhalb von Nordamerika.

Durch die Entwicklung eines ausgewogenen Trainings – und Wettkampfprogramm erreicht.

Special Olympics Österreich heute ca. 20.000 Sportler über Behindertenorganisationen, Schulen, Familien und Sportvereine.

Die Special Olympics finden von 7 bis 12.6.2018 in Völkerbruck statt. Es sind ca. 60 tausend Leute mit dabei.

Es gibt viele verschiedene Kategorien: Schwimmen, Reiten, Fußball, Asphalt-schießen, Segeln und Gewichtheben und noch viele mehr.

Von uns sind 5 Klienten beim Asphalt-schießen und Fußball mit dabei. Sie sind schon alle sehr gespannt wie es wird weil sie übernachten auch dort.

Und jetzt etwas Genaueres zum Asphalt-schießen:

Wir bilden 2 Gruppen es gibt pro Gruppe ein Betreuer die Gruppe besteht aus 3 Klienten die gegeneinander schießen, Und einen Trainer. Sie fahren öfter nach Schildorn in die Asphalthehalle zum Üben .Es gefällt ihnen allen sehr gut.



Lydia

Special Olympics

Ein Bericht der **Lebenshilfe** Ried i. L.

29 SportlerInnen aus der Werkstätte Ried der Lebenshilfe werden bei den heuer in Vöcklabruck stattfindenden Special Olympics Sommerspielen in insgesamt 6 Disziplinen antreten. Besonders freut es uns, dass wir unsere Mannschaften mit 5 Sportlern von Miravita aus Waldzell verstärken können.

Während es schon seit Jahren eine aktive und erfolgreiche Fußball- und Asphaltgeschützenmannschaft in Ried gibt, wurden im Hinblick auf die diesjährigen Special Olympics bereits im letzten Jahr auch eine Schwimm-, eine Leichtathletik-, sowie eine MATP („Motor Activity“-Trainingsprogramm) Mannschaft gegründet. Außerdem werden 3 Sportler mit dem Verein Pondera aus St.Martin als Reiter am Wettbewerb teilnehmen.

Seit Monaten wird in regelmäßigen Abständen mit viel Eifer und Einsatz trainiert und auch bei unterschiedlichen Wettbewerben sind unsere Sportler bereits an den Start gegangen.

Während der 4 Wettbewerbstage von 8.-11. Juni haben die Sportler einiges an Vorläufen und Bewerben zu absolvieren, da sie innerhalb der von ihnen gewählten Disziplinen beispielsweise über unterschiedliche Distanzen antreten werden. In den Vorläufen werden die Sportler ihren Möglichkeiten entsprechend in Gruppen eingeteilt, damit jeder Sportler bei den finalen Wettbewerben eine faire Chance auf eine Medaille erhält.



Barbara Beham
Schwimmen



Asphaltgeschützenmannschaft



Thomas Paulusberger (links)



Roland Feichtlbauer



Ludwig Bruckbauer, Schwimmtraining



Fußballmannschaft



Markus Mair, MATP



Julia Rebhan, MATP



Martin Wölflingseder, MATP



Tobias Greifeneder, MATP

Die Lebenshilfe gemeinsam mit Miravita wird 2 Mannschaften im Asphaltstützensport stellen, eine davon mit Unified Partnern.

Das Special Olympics Team der Lebenshilfe möchte sich auf diesem Wege bei der Geschäftsführung und den verantwortlichen Mitarbeitern von Miravita für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit bedanken.

Die Mannschaften von Lebenshilfe und Miravita freuen sich einerseits über finanzielle Unterstützung im Vorfeld, andererseits auch über zahlreiche Fans und Zuschauer bei den Wettbewerben.

Auch freiwillige Helfer und Volontäre vor Ort werden von den Special Olympics Organisatoren nach wie vor händeringend gesucht.

Ebenso gebührt allen Sponsoren sowie der Gemeinde Schildorn für das kostenlose zur Verfügung Stellen der Trainingshallen unser besonderer Dank.

Ohne diese große Unterstützung wäre die Teilnahme an den Sommerspielen für die Klienten der Lebenshilfe nicht möglich.

Daniela Kirchsteiger

Wir bedanken uns bei den Sponsoren

Round table 31
 Rotary Club
 Lady Circle
 Fa. Team7
 Fa. Auböck / Sicherheitssysteme
 Fa. Humer Transporte
 Fa. Reifen Doblhofer
 Fa. Elmag
 Autohaus Lang
 Fa. Leitner / Ergo Möbel
 Fa. Protzmann / Installationen
 Fa. Pumberger / Gebäudetechnik
 Fa. Scheuch

Fa. Einfinger / Schlosserei
 Fa. Reiter
 Wiesinger Bau, Bauunternehmen
 Fa. Bau Mayr, Bauunternehmen
 Zöls / Feinkost
 Michi's catering
 Platzwirt
 Woodstock der Blasmusik
 Stocksützen Eberschwang
 Gemeinde Eberschwang
 Gemeinde Ried
 Gemeinde Waldzell



Special Olympics

Bericht **MIRAVITA**
Innviertel



Anja Schmidberger

Special Olympics bietet uns die großartige Möglichkeit, die gesellschaftliche Bedeutung von Inklusion in den Mittelpunkt zu rücken. Gemeinsam mit der Lebenshilfe Werkstätte Ried i. I. wird uns heuer die Chance ermöglicht, dieses Event in vollen Zügen mitzuerleben.

In der Kategorie "Asphaltschießen & Fußball" werden fünf KundInnen von Miravita Nussbaum/Hacksperr ihr Können unter Beweis stellen. Die Trainingseinheiten laufen auf Hochtouren. Sehr Dankbar sind wir, dass uns die Asphalthalle Schildorn jederzeit für das Training zur Verfügung steht.

Unsere stolzen TeilnehmerInnen



Christian



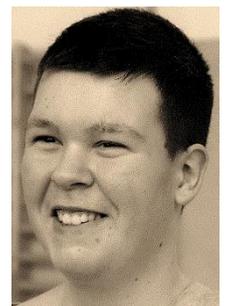
Joana



Alin



Hannes



Christoph



Am 21.1.2018 fand die Hallenfußball-Landesmeisterschaft statt. Die starke Rieder Mannschaft zählte bereits zu den Favoriten und heuer gelang es ihnen erstmals sich an die Spitze zu setzen.

Im Finale setzen sie sich gegen Wels mit 1:0 durch und gewannen die Meisterschaft. Gratulation zu dem großen Erfolg! Hr. Scherfler Hannes und Hr. Holl Christian sind bei der Fußball Mannschaft der Lebenshilfe Ried i. I. dabei. Die Fußballmannschaft wurde gegründet für die Special Olympics im Juni 2018. Mit voller Begeisterung findet jede 2. Woche ein Training statt.



Andrea Hosner



Die Sonne



Wie heiß ist die Sonne?

Die Sonne eine riesige Kugel aus glühendem Gas.

Sie besteht hauptsächlich aus Wasserstoffgas. An ihrer Oberfläche ist die Sonne fast 6000 Grad Celsius heißer.

Hier herrscht eine Temperatur von circa 15 Millionen Grad Celsius.

Brauchen wir die Sonne?

Ohne sie Sonne wäre unsere Planet nur ein toter eiskalte Stein. Und es wäre immer dunkel. Denn die Sonne versorgt unsere Erde mit Licht und Wärme, denn alle Menschen, Tiere, und Pflanzen brauchen ihr Licht und ihre Wärme.

Wo ist die Sonne in der Nacht?

Die Erde ist eine Kugel, die im Laufe eines Tages einmal um sich selbst dreht.

Immer nur eine Hälfte der Erde wird von der Sonne angestrahlt. Die andere Hälfte liegt im Dunkeln.

Wenn bei uns Nacht ist, ist die Sonne also nicht wirklich vom Himmel verschwunden. Die Erde hat sich nur von ihr weggedreht. Und die Sonne spendet jetzt der anderen Erdhalbkugel Licht und Wärme.

Während du nachts schläfst, spielen und toben zum Beispiel die Kinder in Australien ausgelassen im Sonnenschein.

Von: Alin Cristian (Felix)

Meine Lieblingsstadt

New York City

New York City ist ein Stadt in Nordamerika und die **Größte** Stadt sogar.

In New York gibt es nur ein präsident von Amerika ist Donald Trump.

Es gibt 55 Städte in Amerika so viele gibt es nicht in Europa.

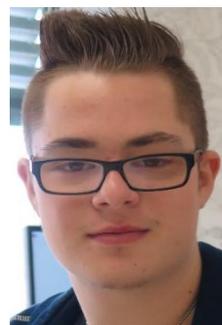
Es Wohnen In New York City Sehr viele Menschen.

In Amerika gibt's berühmte Stars wie: Leonardo DiCaprio, Harrison Ford, Bruce Willis, Emma Stone, Stephen King, Lady Gaga, Robert Downey junior, Will Smith, Johnny Depp, Miley Cyrus, Vin Diesel, Madonna.

Am 5. August 1966 im New York City ist die Bau der Zwillingtürme aber am 11. September 2001 der Anschlag der Zwillingtürme 17 Jahre ist das her. Der Neue Turm in New York City 2006 ist die neue Turm angefangen fertig ist 2014.



Freiheitsstatue



Von: Alin Cristian (Felix)

BERICHT WOHNHAUS

Hilde Moser und Josef Trauner sind im Seniorenbund Waldzell sehr gut integriert. Jeden Mittwochnachmittag sind die Beiden beim Seniorenturnen in der Turnhalle Waldzell mit großem Eifer dabei. Sie freuen sich immer sehr auf den Nachmittag mit den vielen Bekannten.

Da wird geturnt, getanzt und auch manche Feier veranstaltet.

Es freut uns sehr, dass Hilde und Josef bei euch so liebevoll aufgenommen werden und bei euren Veranstaltungen dabei sein dürfen.

**Vielen Dank an Obmann
Maier Franz und
allen Mitgliedern des
Seniorenbundes Waldzell.**



Franziska Gattringer

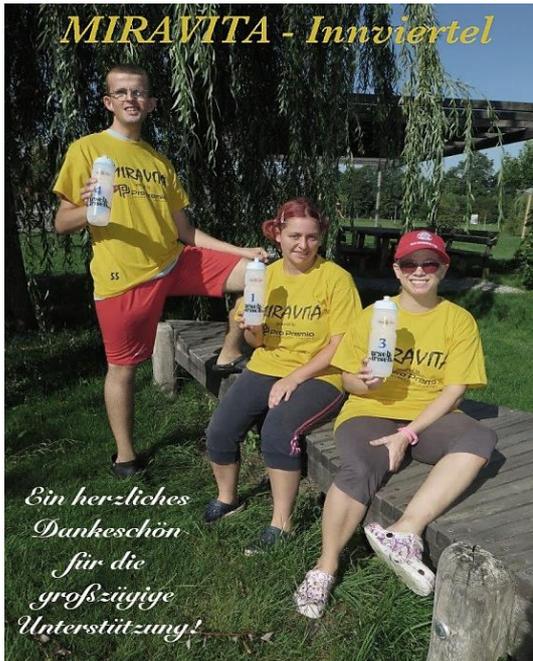
Danke an Herr Willinger

Wir wollen uns sehr herzlich bei Herrn Willinger bedanken, weil wir so viele Sachen gespendet bekommen haben. Wir haben uns sehr gefreut über die zwei Kästen wo wir jetzt unsere Schlüsselanhänger, kleine Kärtchen für Geldgeschenke und kleine Geschenkkärtchen geordnet haben. Und ganz besonders freuen wir uns über den Ständer wo wir jetzt unsere Grußkarten, Kuverts, Taschenkalender, Lesezeichen und unsere selbstgemachten Memorys präsentieren. Es ist dank dir jetzt alles so ordentlich und man kann jetzt gut bei unseren Produkten durchstöbern.



Lydia

Jahresrückblick FA Hacksperr



2017 war auch das Jahr der Sponsoren für sportliche Aktivitäten. Von diversen Firmen aber auch Privatpersonen, haben wir Geld- und Sachspenden erhalten. Die KundInnen von Hacksperr und Nußbaum erhielten Sportbekleidung, wie Kapperl, T-Shirts, Shorts und Trinkflaschen.

***Auch an dieser Stelle ein großes
Dankeschön an all unsere Unterstützer!***

Groß war die Freude und Überraschung, als im Jänner 2018 im Rahmen einer kleinen Feier, die Outfits (Sweatshirts, Hosen und Trinkflaschen) an KundInnen und BetreuerInnen übergeben wurden.



Hoher Besuch für die KundInnen von Miravita Hacksperr und Nußbaum



Große Begeisterung herrschte, als am 08. August 2017 der wohl bekannteste österreichische Skispringer Andi Goldberger, das Haus Miravita mit seinem Besuch beehrte. Er war sehr interessiert an den Tätigkeitsbereichen der Einrichtung und wurde natürlich sofort von unseren KundInnen in Beschlag genommen. Insgesamt ein höchst vergnüglicher und unvergesslicher Nachmittag für alle Beteiligten.



**Besuch SV Guntamatic Ried
am 03. Oktober 2017**

Einen besonderen Leckerbissen für die Fußballfans brachte der 03. Oktober 2018. Drei Spieler des SV Guntamatic Ried kamen zu einer Autogrammstunde.

Geduldig wurden Autogramme geschrieben und für Selfies mit den KundInnen posiert. Auch die Einladung für den Besuch eines Spiels wurde ausgesprochen. Somit wird durch die versprochenen Freikarten, der Besuch eines Heimspiels von Ried ermöglicht.

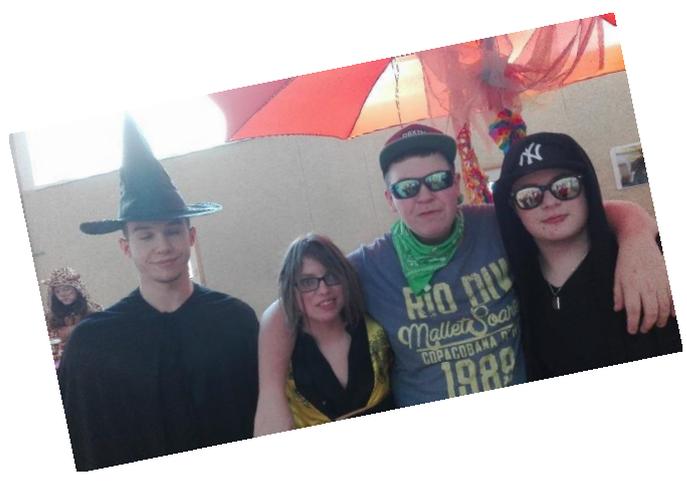
Die lautstarke Unterstützung der Heimmannschaft ist somit garantiert!



Dass in Hacksperr nicht nur kräftig gesportelt, sondern auch zünftig gefeiert wird, bewies das Oktoberfest am 29. September 2017. Nach dem traditionellen Ruf: „Ozapft is“ und dem Anstich des „Saftfasses“, ging im blau - weiß geschmückten Speisesaal, bei Musik, Limo, Brezen und Weißwurst die Post ab. Dass alle Anwesenden dem Anlass entsprechend auch in Tracht erschienen waren, rundete das Fest ab.



Markus Forstner
Verfasser des Berichts

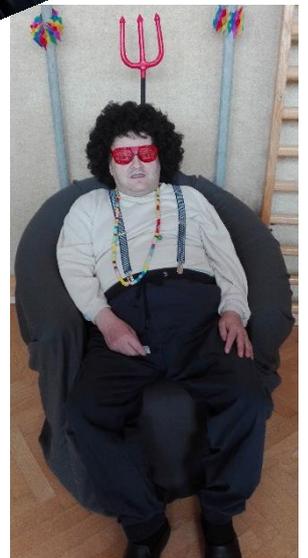


Der Fasching Dienstag haben wir Party gemacht
 Faschingparty hat conny cocktail gemacht es war gut
 Faschingparty nichturnsall im Nussbaum unsere Kollegen aus Hakkersperr
 kamen auch zu party. ALLE hatten sehr coole kostüme an,
 auf der party hörten wir die Musik auf Bayern 3 TV.
 Aus erden gab es Leckere Faschingstrappen.

JOANA



Der Fasching Dienstag
 Hich habe mit Senioee getanzt
 Koni hote russ kokos Gemist
 es ist Eine Cöbe Musik
 mit Cistene habe ich euch getanzt
 Sie hatten ein Pipigstaf Kostuman
 das gefel mir ser gut
 mit mener Petregerin hote ich Doll gesplt
 si Die Musit fon Brner 3 hat mir gut
 gefalen esht fashing kafen geben
 das Kastum fon Adlix ser lustig
 er War dds Hun Verkleidet



Super Vorbest



Fasching

Am Faschingsdienstag gab's Krapfen und Cocktail Kuchen und Kaffee Musik
 Wir haben alle getanzt es war lustig alle von Hacksper sind gekommen
 Gartengruppe Werkstatt Kreativgruppe, wir alle waren lustig verkleidet es
 war die Peste Faschingsdienstag.

Alin Christian (Felix)



Basteltipp



Acryl Farben in gewünschter Farbe vorbereiten



Farben beliebig mischen



Alte Metalldosen bemalen



Tapete zuschneiden und aufkleben



Auch Stoffe können verwendet werden



Mit Band schmücken



Variante mit Stoff



ENDPRODUKT



Und z.B. mit Kunstblumen dekorieren



Lisa

Viel Spaß beim Basteln!!!

Mozartknödel

Zutaten

Für den Teig:

250g Quark
50g Semmelbrösel
50g Grieß (Weizengries)
50g Zucker
1 Ei
1 EL Öl
Zimt
Rum
Zitronen
Salz

Für die Füllung:

10 Mozartkugeln

Für die Streusel:

Brösel
70g Margarine
50g Semmelbrösel
50g Nüsse
50g Zucker
Zimt



Alle Zutaten für den Teig gut verrühren und 15 Minuten rasten lassen. Danach je 1 Mozartkugel mit Teig umhüllen und die Knödel 15 Minuten in anfangs kochenden Wasser ziehen lassen. Die Brösel mit Margarine, Zucker, Nüsse und Zimt in einer Pfanne anrösten und die gekochten Knödel darin drehen.

Haushaltstipps

Hartnäckige Reste in Pfannen und Töpfen kannst du mit Backpulver oder Natron leicht entfernen. Dazu gibst du je nach Verschmutzungsgrad ein halbes oder ganzes Packerl Backpulver oder einen Teelöffel Natron und etwas Wasser hinein. Das Ganze eine Stunde oder bei Bedarf auch über Nacht einwirken lassen, danach lässt sich der Schmutz leicht entfernen.

Abdrücke in Teppichen entfernte Oma früher mit heißem Dampf aus dem Wasserkessel. Heute genügen Dampfstöße aus dem Dampfbügeleisen, natürlich ohne den Teppich zu berühren. Teppichreinigen im Winter ist bei Schnee kinderleicht.



**Freitag,
20. April 2018**

14:00 bis 18:00 Uhr

*...Gemüsepflanzen, Küchenkräuter
... Kleinigkeiten für Terrasse, Balkon und Garten
... individuelle Bastelarbeiten und Dekorationen
aus dem Hause MIRAVITA INNVIERTEL.*

...für das leibliche Wohl ist gesorgt

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gartenzauber & mehr

Wunderbare Geschenke für den Frühling

Miravita Innviertel Hacksperr:

Öffnungszeiten: Mo - Do 08:00-16:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Miravita Innviertel Nußbaum:

Öffnungszeiten: Mo - Do 08:00-16:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Wir gehen auch gerne auf Wünsche ein und fertigen
individuelle Geschenke für jeden Anlass!!

Patchworktischläufer
Patchworkpolster
Filzdeko



Windlichter
Gartendeko
Blumendeko etc....



Scherzfragen

9		3	1			6
	1	5	8	7		
	5			2		
		4	1	9		
	2					
	3	6	9	2	5	1
4			5			8
	5	9	8	6	3	4

Warum benützen Beamte keine Papiertaschentücher?

Antwort: weil Tempo draufsteht!

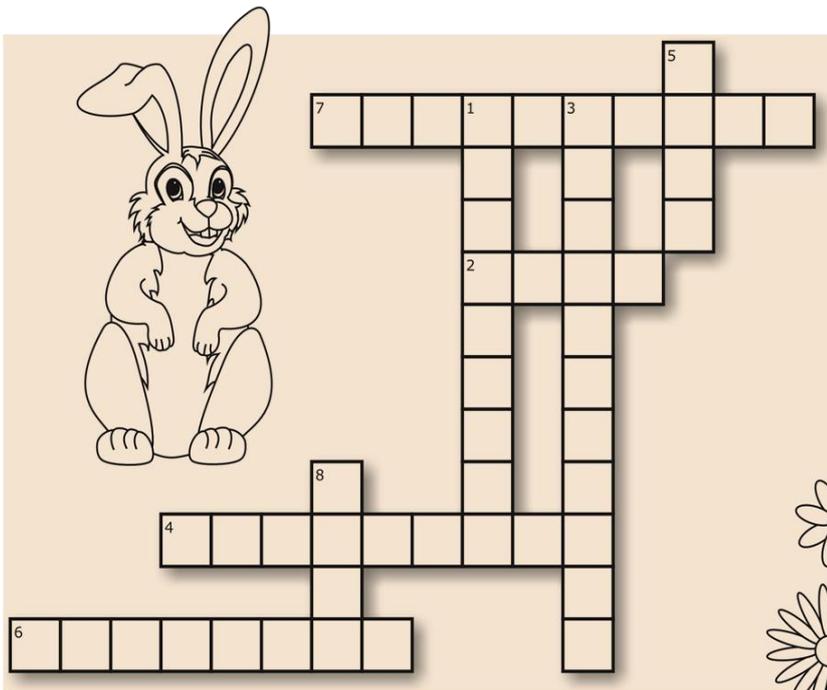
Warum muss man in der Apotheke immer so leise sein?

Antwort: Damit die Schlafabletten nicht aufwachen!

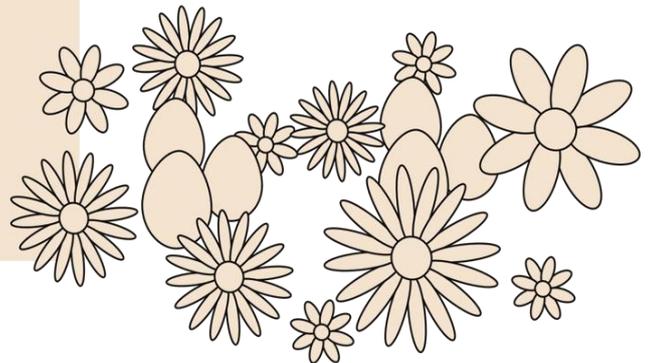
Was ist weiß und hüpf von Baum zu Baum?

Antwort: Ein Arzt beim Zecken impfen.!

Umlaute werden als Ä, Ö, Ü eingetragen, nicht AE, OE, UE.



1. Wer bringt die Ostergeschenke?
2. Wir bemalen an Ostern die...
3. Welcher Tag folgt auf den Ostersonntag?
4. Was versteckt der Osterhase den Kindern?
5. Die Eierschale besteht vor allem aus...
6. In welcher Jahreszeit ist Ostern?
7. Woraus bestehen Osterhasen die man naschen kann?
8. Wie viele Buchstaben hat das Wort 'Osterhase'?



Auch Spaß muss sein...

Mein Freund erzählte mir neulich, er habe den Körper eines griechischen Gottes. Ich habe ihn dann aufgeklärt, dass Buddha kein griechischer Gott ist.

Ich war doch gestern gar nicht soo betrunken!?

"Alter, du hast den Duschkopf in den Arm genommen und gesagt er soll aufhören zu weinen."

1	5	9	8	7	6	3	4	2
4	2	1	5	3	9	6	8	
8	3	6	9	4	2	5	1	7
5	9	2	6	8	7	1	3	4
7	8	3	4	1	9	6	2	5
6	1	4	2	3	5	8	7	9
3	6	5	7	9	4	2	8	1
2	4	1	5	6	8	7	9	3
9	7	8	3	2	1	4	5	6

8uns07

Fußballwette		Haarwuchs üb. d. Auge		Schnellzugtyp (Abk.)	Verkehrsmittel (Kzw.) Zahlengröße	überdies altertümlich	
zB Palast oder Schloss							
Wüsteninsel				etwa, ungefähr			
Jungvögel im Nest				See- räuber			
			Abfahrts- hang				
			Gemeinde in NO			Autokz. von Imst/Tirol	
						italien. Grußwort	
Kerzen- fett	ein Karten- spiel						alle größte- ren Zweige eines Baumes
	russ. Zupf- instrument						
		Kosename der Mutter					un- vergorener Trauben- saft
		südtal. Seebad					
Desinfek- tionsmittel					Service- stelle (Abk.)		
Weißbrot- schnitte					Bauteil bei Möbeln		
				kl. Schiff			
				Bub			
Bestrich, Satz- zeichen	eine Pflanze					Autokz. von Schwechat	
	Stadtbe- zeichnung					Merkmal v. Perücken	
			Bolzen Rehabi- litation (Kzw.)				
Tor beim Fußball- spiel	alte frz. Währung						Blüten- zier- pflanze
	Volk der Antike						
Pflanzen- spross							
Ostsüdost (Abk.)					Handels- akademie		
					Sumpf- vogel		
		Maßeinheit der Frequenz					Futtertrog in der Land- wirtschaft
		Stadt in OÖ					
Fluss in St. Petersburg				König von Israel zur Zeit des Elias			
Gewebe- art							
			verwunder- ter Ausruf				
			Kanton (Abk.)				
Stadt an der Donau				niederl. Maler † (Pieter)			
vernichten							



N	E	R	S	T	O	E	R	N
L	A	M	E	L	K	L	A	V
L	A	M	E	O	L	A	L	A
N	A	H	A	B	A	H	A	B
S	O	H	E	R	I	T	Z	
T	R	I	E	B	H	A	K	
F	R	A	N	C	R			
G	O	A	L	N	I	E	T	
R	A	V	K	E	S			
K	O	O	M	A	B	O		
T	O	A	S	T	A	M		
J	O	D	A	M	I			
T	A	R	O	C	K			
S	T	E	A	R	I	N		
B	R	U	T	P	I	S		
O	A	S	E	R	U	N		
T	B	A	U	H				
S	B	I						

Lösung

Meine erste eigene Wohnung

Als ich in die Wohnung gezogen bin war es für mich eine extreme Umstellung. Weil ich mir aufeinmal alles selber machen musste Küche Putzen, Bad saubermachen, abstauben, kochen, Wäsche waschen, Bett umziehen, Wischen, Zusammenkehren, meine Hamster saubermachen und kümmern, Meine Pflanzen gießen, Wäsche aufhängen und auch wieder abhängen, ich kann sagen das man mit einer eigenen Wohnung nicht mehr so viel Zeit hat für andere Sachen wenn man arbeiten geht und dann nachhause kommt und dann trotzdem was machen muss. Aber ich liebe auch die ruhe und denn frieden denn ich dadurch habe ich fühle mich einfach freier und meine Hamster lieben es auch das sie mehr Platz haben.

Ich musste zwar viel Geld investieren für die Elektrogeräte Mikrowelle, Wasserkocher, Fritteuse, Wischer mit Kübel, Besen, Bettwäsche. Aber was ich am coolsten finde ich das ich jetzt einen begebbaren Kleiderschrank habe. Und was ich auch gut finde ist das ich einen eigen Kühlschrank und Gefrierschrank und was ich auch gut finde ist das ich endlich genug Platz für mein Hamsterzubehör habe und für das Futter meiner Lieblinge. Und was ich super finde ist das ich mir anschauen kann was ich will im Fernseher und auch DVDs schauen kann wenn ich will. Eine eigene Wohnung bedeutet für mich dass man Verantwortung übernehmen muss. Aber man wächst in die Aufgaben hinein mit der Zeit und macht es auch gern weil man sich nur in einen sauberen Haushalt wohlfühlt. Ich kann es jeden nur irgendwann empfehlen ich bin zufrieden.



Lydia

Fledermäuse

Fledermäuse sind die einzigen Säuger, die richtig fliegen können. Ihre Flüge bestehen aus einer dünnen Haut, die über die Finger gespannt ist. Fledermäuse leben fast überall auf der Welt. Den Tag verschlafen sie in einem Versteck. Nachts jagen die Kleinfledermäuse Insekten, Mäuse Und sogar Fische.

Großfledermäuse, wegen ihres Aussehens auch Flughunde genannt, ernähren sich von Obst und Nektar.

Nützliche Naschkatzen

Großfledermäuse bestäuben viele Pflanzen und aus den Samen, die sie ausspucken oder im Kot ausscheiden, können wieder neue Bäume heranwachsen.

Schlafhöhlen

Fast alle Fledermäuse sind nachtaktiv. Am Tag schlafen sie in Höhlen oder Baumlöcher. Wenn es dunckelt, verlassen sie zu Millionen ihre Verstecke und gehen auf die Jagd.



Ein neues Dach

Die Weißfledermäuse

Errichten sich jeden Abend Ein neues Dach über ihrem Kopf.

Sie knabbern die Mittelrippe eines Palmenblatts durch, bis es umknickt Und eine kleine Zelt bildet.

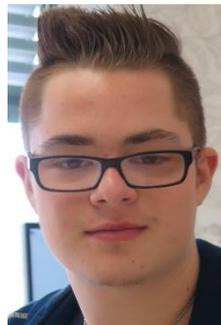
Darunter hängen sich die Fledermäuse, gut geschützt Vor Wind und Regen.

Jagt mit Ultraschall

Die meisten Fledermäuse benutzen zum Sehn nicht ihre Augen, sondern ihre Stimme und ihre Ohren.

Amerikanische Fischerfledermäuse stoßen beim Flug über einen Teich Töne aus.

Am Echo erkennen sie, ob ein Fisch nahe an der Oberfläche schwimmen



Von: Alin Cristian (Felix)



Mediengruppe Nubbaum

Nubbaum 32

4924 Waldzell

07754 20223-16

medien@miravita-innviertel.at



Unsere Mediengruppe gestaltet für jeden Anlass:

- Einladungen (Geburtstag, Taufe, Hochzeit und vieles mehr)
- Grußkarten (Geburtstag, Weihnachten, Gute Besserung, Danke, ...)
- Gutscheine
- Plakate bis A3 und Flyer für Veranstaltungen
- Fotobücher
- Kalender, Notizbücher, Rezepthefte, Blöcke und vieles mehr...
- individuelle Schlüsselanhänger

die natürlich nach den Wünschen des Auftraggebers individuell erstellt werden. Wir sind jederzeit für neue Ideen & Anregungen offen. 😊

Unser Herzens-Projekt ist die Miravita Zeitung, die vierteljährlich erscheint. Hier gibt es interessante Beiträge, Interviews, Rätsel, Rezepte und vieles mehr zum Lesen und Schmökern.

Wir übernehmen gerne Aufträge aller Art
von Firmen und Privatpersonen.

