



Grünbach am Schneeberg



**Ein ruhiges und gesegnetes
Weihnachtsfest sowie einen guten und
gesunden Rutsch in das Jahr 2021**

**wünscht Ihnen
Ihr Bürgermeister
Mag. Peter Steinwender**

Sehr geehrte Grünbacherinnen, sehr geehrte Grünbacher!

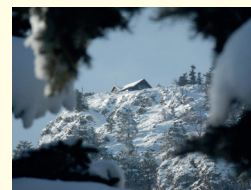
Die Corona-Pandemie macht auch in unserer Gemeinde leider keine Ausnahme. Deshalb bitte ich Sie eindringlich: halten Sie sich an die verordneten Maßnahmen, die allgemeinen Abstands - und Hygieneregeln und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz!

Die Einschränkungen sind groß und niemand ist darüber erfreut. Auch werden uns diese Regeln noch einige Zeit begleiten. Aber ich bin überzeugt, wenn wir uns alle daran halten, ist ein Ende in Sicht und die Lage kann sich bis zum Frühjahr entspannen. Bis dahin heißt es Durchhalten!

Ich darf daher nochmals an Ihre Disziplin appellieren all die Maßnahmen zu beherzigen, so wie beim 1. Lockdown im Frühjahr – wo wir uns in Grünbach so vorbildlich verhalten haben!

Nur wenn wir mit Bedacht handeln, achtsam miteinander umgehen und die Maßnahmen einhalten, kann eine weitere Ausbreitung des Corona-Virus in unserer Gemeinde eingedämmt werden.

Peter Steinwender
Bürgermeister



ZWEIFELSFREIE WEIHNACHTEN

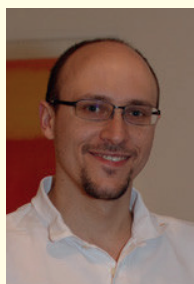


Für alle, die kurz vor dem Weihnachtsfest einen Corona - Schnelltest machen möchten, um nicht versehentlich Ihre Liebsten anzustecken, bieten wir die Möglichkeit, am 24.12. vormittags einen Schnelltest bei uns in den Ordinationen zu machen.

Ich bitte um unverbindliche Voranmeldung damit ausreichend Tests vorhanden sein werden.
Fixe Anmeldung kurz vor dem 24.!

Ein Kostenbeitrag wird eingehoben.

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute für 2021!



Ihre Grünbach Ärzte
Dr. Christian Karner
Dr. Christoph Weber

P
R
O
S
I
T



2
0
2
1

INFORMATION zum TRINKWASSER der WVA Grünbach am Schneeberg

Datum der Probenahme: 04.11.2020

Probenahmestelle: Ortsnetz Grünbach am Schneeberg, Tiefzone, Hochzone.

Die Veröffentlichung der Untersuchungsergebnisse erfolgt gemäß § 6

Trinkwasserversorgung BGBI II Nr. 304/2001 i.d.g.F.

Parameter	Einheit	Ergebnis T	H	Parameterwert 2)	Indikatorparameterwert 2)	
pH-Wert		7,6	7,9	---	$\geq 6,5$ und $\leq 9,5$	
Gesamthärte	°dH	17,6	11,8	---	---	
Carbonathärte	°dH	12,7	10,8	---	---	
Nitrat	mg/l	12	11	50	---	
Chlorid	mg/l	2,0	1,1	---	200	
Sulfat	mg/l	64	13	---	250	
Natrium	mg/l	0,9	1,0	---	200	
Kalium	mg/l	1,2	0,8	---	50	
Calcium	mg/l	80,6	70,7	---	400	
Magnesium	mg/l	27,3	8,5	---	150	
Pestizide	µg/l	n.a. ¹		0,1 für die Einzelsubstanz 0,5 für Pestizide insgesamt		

n.a.¹ nicht analysiert

²⁾ Parameterwert (zulässige Höchstkonzentration) bzw. Indikatorparameterwert (Richtzahl) gemäß 304. Verordnung des Bundesminister für soziale Sicherheit und Generationen über die Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch (Trinkwasserverordnung-TWV) vom 21. August 2001 in der geltenden Fassung sowie gemäß Österreichischem Lebensmittelbuch, IV. Auflage, Codexkapitel B1 „Trinkwasser“

VERTRAUEN & ZUVERSICHT

ANREGUNGEN ZUR STÄRKUNG UNSERER SEELE IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN



„Verwandle Angst in Handeln, Sorge in Vertrauen, Widerstand in Akzeptanz, Wut in Gelassenheit und Probleme in Lösungen.“

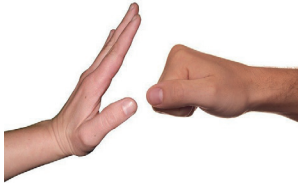
Schon im ersten Viertel dieses Jahres habe ich Anregungen zusammengefasst, die uns alle unterstützen können, durch diese Zeiten zu kommen. Manches spreche ich hier wieder an – diesmal unter der Überschrift: **VERTRAUEN & ZUVERSICHT** – das was wir alle wohl in solchen Krisenzeiten am meisten brauchen. Vertrauen bedeutet u. a.: Wir können etwas tun gegen Angst, Überforderung und andere Belastungen. Wir können Vertrauen und Zuversicht auch „lernen“. Hier einige Zitate – und vor allem auch Anregungen:

- ♥ ***„Am Ende wird alles gut! Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende!“*** (Oscar Wild)
Diese Haltung ist eine Haltung des Optimismus, der nicht immer leicht zu leben ist. Pessimismus schwächt. Also versuchen Sie – und wir alle - jeden Morgen mit diesem Gedanken von Oscar Wild in den Tag zu gehen. Halten wir alle miteinander Ausschau nach menschlichen, guten, stärkenden Lösungen, denn **„es gibt immer einen Weg – man muss ihn nur finden“**. Vor allem bedeutet das auch achtsam mit unserem Denken zu sein, denn:
- ♥ ***„Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat.“*** (Marc Aurel)
Seien Sie sich dessen bewusst, dass wir alle auch selbst für uns sorgen können!!! Wir können vor allem unsere Gedanken mitbestimmen! D. h. achten Sie gerade in dieser Vorweihnachtszeit auf Ihre Gedanken. Welche Gedanken „ziehen Sie runter“ und welche stärken Sie? Achten Sie darauf, sehr dosiert Nachrichten zu hören – und am besten nicht mehr am Abend!
- ♥ Versuchen Sie jeden Tag etwas zu tun, zu lesen, zu hören, zu sehen, das Ihnen **Freude** macht und das Ihr Vertrauen stärkt. Ev. nach folgendem Motto von Peter Rosegger: ***„Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder.“***
Wir leben in einem WUNDER-vollen Ort. Die Natur – grad auch bei uns in Grünbach am Schneeberg – hat selbst im Winter so viel Schönes zu bieten. Die Seele braucht den Blick auf diese Wunder. Die Natur beschenkt mit einer oft unterschätzten Stärkung in Krisenzeiten. Damit zugleich wieder eine Einladung zur Bewegung: draußen oder/und auch zu Hause. **Bewegung ist Leben!!!**
- ♥ Wir in Grünbach haben das Glück zwei großartige Ärzte zu haben. Diese Ärzte können Sie beraten, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können. Besonders auch diese physische Stärkung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist enorm wesentlich und kann unser Vertrauen in unsere Gesundheit vertiefen!!!
- ♥ ***„Gieße Deine Liebe, Dein Vertrauen und die Zuversicht damit sie größer wachsen als Deine Angst.“***
Und damit ein Blick auf unsere Beziehungen. Sie werden in dieser Zeit oft so sehr strapaziert – manche Menschen sind sehr einsam, Konflikte in Familien und Partnerschaften mehren sich, private und berufliche Überforderungen führen zu Spannungen unter Kolleg*innen, in Freundschaften, in der Nachbarschaft. Wesentlich ist: Respekt üben! Versuchen sich in den/die andere/n einzufühlen und einmal von ihrem Standpunkt aus die Welt betrachten. Schenken sie dem Nachbarn/der Nachbarin ein Lächeln. Schreiben Sie wieder einmal einen Brief mit der Hand an Ihre Freunde (auch ein Tipp für die



Vorweihnachtszeit). Verschenken wir Wertschätzung. **Respekt, Wertschätzung, Einfühlungsvermögen** gehören übrigens zu den wichtigsten Bausteinen für Vertrauen & Zuversicht – in jeder Beziehung! Denn spüren Sie selbst wie Sie sich freuen, wenn jemand etwas Nettes zu Ihnen sagt. Das ist wichtig!

♥ **„Vertrauen bedeutet: immer wieder durchatmen.“**



Aggressionen gehören oft zu Krisenzeiten. Aggressionen brauchen Grenzen und ein Stopp-Schild. Doch Aggressionen brauchen vor allem Verständnis. Versuchen Sie besonders hier Durchzuatmen und zu überlegen, was Sie ärgert oder warum das Gegenüber sich ärgert. Hinter jedem Ärger steht ein Bedürfnis. Also fragen Sie sich: Was brauche ich? Was braucht das Gegenüber, das wütend ist? Was können Sie selbst tun, um wieder gelassener zu werden? Wie können Sie miteinander Lösungen finden? Wo brauchen Sie Hilfe? Oder in anderen Worten: Versuchen wir alle eine offene, ehrliche und doch auch

achtsame Kommunikation zu finden. Liebe-volle Ehrlichkeit ist einer der stärksten Wege ins Vertrauen.

♥ **„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne“ – (aus China)**

Trotz allem gibt es sie immer noch die Sterne. Das bedeutet, dass wir eingeladen sind auch folgende unbeschreiblich wertvolle Begleiter*innen durch diese Zeit zu sehen: **Gelassenheit, Entspannung, Ruhe, Stille.** Setzen Sie sich jeden Tag hin und nehmen Sie sich wenigstens 5 – 10 Minuten Zeit für Stille. Zünden Sie eine Kerze an und genießen Sie das Licht. Legen Sie sich hin und spüren Sie, wie der Boden Sie trägt. Atmen Sie ruhig ein und aus – und dabei könnten Sie auch die Worte „ich vertraue“, „ich bin zuversichtlich“ klingen lassen. Spüren Sie die Worte wirklich!



♥ **Wenn du das Schicksal auf dich zukommen siehst, umarme es.** (Petra Bauer [Autorin])

Tja ... leicht gesagt ... und doch passt dieses Zitat zum Satz von Marie von Ebner Eschenbach: **„Vertrauen ist Mut!“** ... oder dieses schöne Zitat: **„Vertrauen ist die schönste Form von Mut.“**



Also sollen diese beiden Seiten vor allem eine Ermutigung sein. Die Ermutigung zum Leben, zum Lachen (s. den kleinen Schneemann ☺), dazu nicht aufzugeben sondern sich immer wieder aufzurichten, Ermutigung zur Gemeinsamkeit, zur Wertschätzung und zum Respekt füreinander. Und wenn es grad gar nicht mehr gehen sollte, wenn Ihnen die Decke am Kopf fällt, so finden Sie einen Freund/eine Freundin und haben Sie den Mut zu sagen wie es Ihnen geht. Auch in unserer Gemeinde gibt es immer wieder hilfreiche Hände und offene Ohren. Nur Mut! Ganz besonders ist da **Ilse Haumer**, die Ihnen zuhört, wenn Sie das brauchen. Wenden Sie sich an diese wundervolle Frau!

Hier ihre **Tel.Nr. 0664 3700820. DANKE Ilse!!!**

♥ Zum Abschluss und jeden Tag am Abend:
„DANKBARKEIT ist eine Umarmung des Lebens.“

Vor dem Schlafen-gehen schauen Sie ganz bewusst auf den Tag zurück und sammeln Sie die guten Momente. DANKBARKEIT ist einer der besten Wege zu FRIEDEN zu sein und zu werden.

Finden Sie die Übersetzung dieses Zitates von A.A. Milne aus Winnie the Pooh und lassen Sie sich von diesem Vertrauen und der Zuversicht auch in der Seele berühren, zum Lächeln bringen trösten und „umarmen“.

Ich wünsche Ihnen und uns allen wirklich von Herzen ganz viel Vertrauen und Zuversicht!

M.L.



Bildquellen: Fotos M.L. & Pixabay

Zitate ohne Namensnennung stammen von unbekannten Autor*innen

Monika Lackner

NÖ Heizkostenzuschuss 2020/2021



Die NÖ Landesregierung hat auf Initiative von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und LR Christiane Teschl-Hofmeister beschlossen, sozial bedürftigen Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern einen einmaligen **Heizkostenzuschuss für die Heizperiode 2020/21 in der Höhe von € 140,--** zu gewähren.

Der Heizkostenzuschuss kann beim zuständigen Gemeindeamt am Hauptwohnsitz bis 30. März 2021 beantragt werden. Bei der Antragstellung ist die Höhe der Einkünfte durch geeignete Unterlagen nachzuweisen. Die Auszahlung erfolgt direkt durch das Amt der NÖ Landesregierung.

Wer kann den Heizkostenzuschuss beantragen?

- AusgleichszulagenbezieherInnen
- BezieherInnen einer Mindestpension nach § 293 ASVG
- BezieherInnen einer Leistung aus der Arbeitslosenversicherung, die als arbeitssuchend gemeldet sind und deren Arbeitslosengeld/Notstandshilfe den jeweiligen Ausgleichszulagenrichtsatz nicht übersteigt
- BezieherInnen von Kinderbetreuungsgeld, der NÖ Familienhilfe oder des NÖ Kinderbetreuungszuschusses, deren Familieneinkommen den jeweiligen Ausgleichszulagenrichtsatz nicht übersteigt.
- sonstige EinkommensbezieherInnen, deren Familieneinkommen den Ausgleichszulagenrichtsatz nicht übersteigt

Voraussetzungen:

- Österreichische Staatsbürgerschaft
 - Österreichischen Staatsbürgern sind gleichgestellt:
 - Staatsangehörige eines anderen EWR-Mitgliedstaates
 - Anerkannte Flüchtlinge nach der Genfer Konvention
 - Drittstaatsangehörige unter bestimmten Voraussetzungen
- Hauptwohnsitz in NÖ
- monatliche Brutto-Einkünfte, die den jeweiligen Ausgleichszulagenrichtsatz gemäß § 293 ASVG nicht überschreiten

Von der Förderung ausgenommen sind:

- Personen, die keinen eigenen Haushalt führen
- Personen, die die bedarfsorientierte Mindestsicherung beziehen
- Personen, die in Heimen auf Kosten eines Sozialhilfeträgers untergebracht sind
- Personen, die keinen eigenen Heizaufwand haben, weil sie einen privatrechtlichen Anspruch auf Beheizung der Wohnung bzw. Beistellung von Brennmaterial besitzen (Ausgedinge, Pachtverträge, Deputate usw.) und diese Leistungen auch tatsächlich erhalten
- alle sonstigen Personen, die keinen eigenen Aufwand für Heizkosten haben.

Für die Antragstellung erforderlich sind:

- Antragsformular
- Sozialversicherungsnummer
- Nachweise der Einkünfte aller im Haushalt lebenden Personen