



Ampflwang

DAHEIM IN AMPFLWANG

**Kalte Progression -
was ist (war) das?** 2

**Neues
Radwegenetz** 3

Gesundheitstips 4

Neues vom Seniorenbund 5

**Das Team der ÖVP
Ampflwang wünscht
euch ein schönes
Osterfest**

LIEBE AMPFLWANGERINNEN UND AMPFLWANGER,

wie schnell doch die Zeit vergeht...wir haben jetzt schon ein Viertel dieses Jahres hinter uns gelassen. Wir sind nicht stillgestanden und haben gleich im Jänner einen Tag Klausur gehalten. Es wurden Veranstaltungen geplant und wir machten uns gemeinsam Gedanken, was wir in unserem Ort verbessern wollen. Wir haben uns einiges vorgenommen und arbeiten daran, möglichst vieles davon umsetzen zu können.

Einige Themen, die wir dieses Jahr in Angriff nehmen möchten sind:

- Windelcontainer
- Gehwege sicherer gestalten
- einen neuen Ansatz für den Frischemarkt erarbeiten
- das Ortsbild aufwerten und das
- Fahrradnetz verbessern

Anfang April befüllen wir wieder die Sandkisten für die Kinder und am Samstag, 17. Juni findet unser alljährliches Sommerfest beim „Wirt in der Röd“ statt. Wir freuen uns, wenn wir bei unseren Veranstaltungen viele AmpflwangerInnen treffen.

Ebenso freuen wir uns über Ideen und Anregungen aus der Bevölkerung. Kontaktiert uns gerne, wenn es etwas gibt, das euch unter den Nägeln brennt (Daniel Zauner 0660 / 128 41 80, Mag. Dominik Möslinger 0664 / 518 62 60).

Daniel Zauner

Gemeindeparteibmann

Kalte Progression – was ist (war) das?

Die Bundesregierung hat mit der Abschaffung der „Kalten Progression“ ab 2023 einen historischen Schritt gesetzt und sorgt somit dafür, dass gewährte Lohn- oder Pensionserhöhungen auch zur Gänze bei ÖsterreicherInnen ankommen.

Wie aber funktioniert das?

Bisher waren die einzelnen Stufen des Einkommenssteuertarifs starr:

bis € 11.000,00 steuerpflichtiges Einkommen	0 %
von € 11.000,00 - € 18.000,00	20 %
von € 18.000,00 - € 31.000,00	30 %
usw.	



Josef Huemer

Mit Abschaffung der kalten Progression werden nun die Steuerklassen an die Inflation angepasst und die Werte angehoben. Somit wird sich der Einkommenssteuertarif für 2023 voraussichtlich wie folgt darstellen:

steuerpflichtiges Einkommen bis € 11.693,00	0 %
von € 11.693,00 bis € 19.134,00	20 %
von € 19.134,00 bis € 32.075,00	30 %
usw.	

Durch diese Anpassung bleibt die prozentuelle Steuerbelastung gleich – somit kann es nicht mehr passieren, dass Lohn- oder Pensionserhöhungen durch eine höhere Steuer aufgefressen werden.

Welche Ersparnis für den Einzelnen herauskommt, kann unter <https://finanzrechner.at/kalte-progression> berechnet werden.

Neues Freizeitradwegenetz

Vor einigen Monaten wurde die Arbeitsgruppe „Tourismus Rad“ gegründet. Von der ÖVP Ampflwang wurde ich gefragt, ob ich mich als koordinierende Stelle in dieser Gruppe als „Radbeauftragter“ für die Gemeinde Ampflwang einbringen kann. Ich habe dies mit Freude angenommen! Die Radbeauftragten und Gemeindemitglieder der beteiligten Gemeinden treffen sich in regelmäßigen Abständen, um die optimale Routenführung und Beschilderung zu besprechen, sich untereinander auszutauschen und in der eigenen Gemeinde abzustimmen.



Richard Ratzenböck

Das Freizeitradwegenetz ist nun fast fertig ausgearbeitet, lediglich kleinere Änderungen werden noch vorgenommen und auch die Beschilderung an Kreuzungen und wichtigen Wegpunkten wurde bereits durch Besichtigungen durchgeführt.



Die Produktion der neuen Schilder ist beauftragt, es gilt nun noch diese zu montieren, damit rechtzeitig zum Frühlingsbeginn alle Radfahrer in den Genuss der neuen Radrouten kommen. Es sind durchaus einige landschaftliche Highlights dabei und selbstverständlich wurde auch darauf geachtet, dass sich an den Routen immer wieder Gastronomie befindet, um sich nach oder während der Tour ordentlich stärken zu können. Das Freizeitradwegenetz soll mit der ganzen Familie befahren werden können, daher sind die Routen so gewählt, dass möglichst wenig Steigung zu bewältigen ist und möglichst wenig Autoverkehr herrscht.

Die Radwege erstrecken sich über insgesamt 115 km und über 14 Gemeinden (Ampflwang, Attnang-Puchheim, Atzbach, Frankenburg am Hausruck, Gampern, Gaspoltshofen, Neukirchen an der Vöckla, Puchkirchen am Trattberg, Schwanenstadt, Ungenach, Vöcklabruck, Vöcklamarkt, Wolfsegg am Hausruck, Zell am Pettenfirst).

Spätestens bei Eröffnung der Radwege wird es beim Gemeindeamt Ampflwang einen Plan mit den neuen Radrouten geben. Dieser wird natürlich auch digital verfügbar sein. Genaue Termine und Infos zur digitalen Karte folgen demnächst.

Wildkräuter entschlacken – Wissenswertes aus der TCM

Wenn es draußen wärmer wird, der Frühling seine volle Kraft entfacht – dann darf unsere tägliche Ernährung wieder erfrischender, vor allem weniger deftig werden. Wir beginnen gerne zu fasten, entschlacken – detoxen. FASTEN im Sinne von WEGLASSEN von Dingen die dir nicht guttun – für jedermann passend ist der Verzicht auf Alkohol, raffinierten Zucker und Salz, tierisches Eiweiß (vor allem Schweinefleisch und Wurst), Weizen und Kuhmilch – und alle Produkte daraus.

ENTSCHLACKEN – DETOXEN ist ohne den Verzicht darauf leider nur schwer möglich. Die Kräuter in deinem Garten, oder Waldrand helfen dir dabei!

Die Wildkräuter im Frühling leiten alle samt feuchte Hitze aus. Einige bauen Blut auf und reinigen es. Dies chinesisch gesprochen – denn im Sinne der TCM (Traditionell chinesische Medizin) werden körperliche Missstände in deren Ursachen bezeichnet. Feuchte Hitze kann eben z.B. Cellulite, Hautkrankheiten oder Übergewicht sein. Hitze entsteht mitunter durch die im Winter häufig zu deftige Völlerei, wenig Bewegung nebst den vielen Keksal. Aber auch Zeitdruck und Stress führt zur inneren Hitze. Durch thermisch kalte Nahrung (zu viel Rohkost, Tiefkühlkost, Unbekömmliches) bilden sich zudem Schlacken – auch Feuchtigkeit genannt – und diese sollen wieder ausgeschieden werden.

Du siehst also, dass das Entschlacken nicht nur der Bikinifigur dient, sondern vielmehr der Gesundheitsvorsorge. Hilfreich dazu wäre auch das Trinken von Kardamom Tee (dazu die ganzen Früchte verwenden).

Ein Beispiel, wie du die Wildkräuter einfach zu einer leckeren Speise verzaubern kannst: Bärlauch, Brunnenkresse, Brennnessel, Giersch, Löwenzahnblätter, Vogelmiere, Rucola, Zitronenmelisse, Schlüsselblume, Scharbockskraut, Gänseblümchen waschen, in eine große Schüssel geben. Für das Dressing Öl, Pfeffer, Salz, Essig, etwas Rosenpaprika und Honig vermengen und dann über den Salat mischen. Probiere gerne auch mal den Saft einer gepressten Grapefruit als Dressing Beigabe aus.

Wenn du individuell auf deinen Stoffwechsel bezogen beraten werden möchtest, Hilfe beim Durchhalten brauchst, oder sonstige Anliegen, Wünsche oder Beschwerden hast – melde dich gerne. Meine „Werkzeugkiste“ ist für fast alles gerüstet. Besonders die Ohrakupressur bietet zum Thema entschlacken, Süchte beenden, und abnehmen wahrliche Wunder!



Nicht zu vergessen: auch Yoga tut gut! Jeden Montag 17.30 und 19 Uhr oder Einzel-Yoga-Stunden in meiner Praxis, vor allem empfehlenswert bei körperlichen Beschwerden!

I gfrei mi auf Di!!!

NIA® & Spiraldynamik®
Sonja Summereder
 Shiatsu-tan-yoga.center
 Buchführung 12 0699 18 83 38 11 4843 Ampflwang

Dipl. Gesundheits- u. Krankenpflegerin
 Dipl. Shiatsu Praktikerin
 Dipl. Ernährungsberaterin n. d. 5 Elementen &
 TCM-Praktikerin n. Dr. Florian Flobberger
 NIA® Teacher
 Zert. Yogalehrerin & Spiraldynamik® Level Basic
 i. A. bis 2023 zur Dipl. MEDICAL Yoga Lehrerin &
 Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate



Rudolf Zweimüller

Geschätzte Bevölkerung von Ampflwang!

In den letzten Wochen waren Schlagzeilen betreffend „Corona Förderungen für Seniorenbund-Vereine“ in den Medien. Ich möchte dazu folgendes klarstellen:

DER SENIORENBUND AMPFLWANG HAT WEDER UM EINE DIESBEZÜGLICHE UNTERSTÜTZUNG ANGESUCHT NOCH JEMALS EINE DERARTIGE FÖRDERUNG KASSIERT BZW ERHALTEN:

Diese Gelder sollten wirklich nur für in Not geratene Personen, Vereine oder auch Betriebe gewährt werden. Der Seniorenbund Ampflwang war auch ohne staatliche Förderung im vergangenen Jahr und bereits auch heuer wieder aktiv.

Wir haben das Jahr 2023 mit einer Seniorenmesse für die verstorbenen Mitglieder begonnen.

Auch eine Winterwanderung zum Wirt in der Brunau stand schon auf dem Programm. Im Februar gabs traditionell heuer wieder die Krapfenpartie mit der ersten Geburtstagsfeier und einer Tombola. Der Obmann konnte einer Reihe von Jubilaren von 75 bis 92 Jahren gratulieren. Die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen fand am 15.3. statt und bereits am 20.4. führt uns der erste Frühlingsausflug in die Wachau zur Marillenblüte.



Wir wünschen unseren Mitgliedern, sowie allen Ampflwangerinnen und Ampflwangern eine schöne Osterzeit und einen ebensolchen Frühling.

Ostereier mit Fotos dekorieren

Mal etwas Anderes. Mit einem Foto-Transfer-Kleber (angeblich sollte es sogar mit Leim funktionieren) können zu Hause ausgedruckte Fotos auf das ausgeblasene Ei übertragen werden.

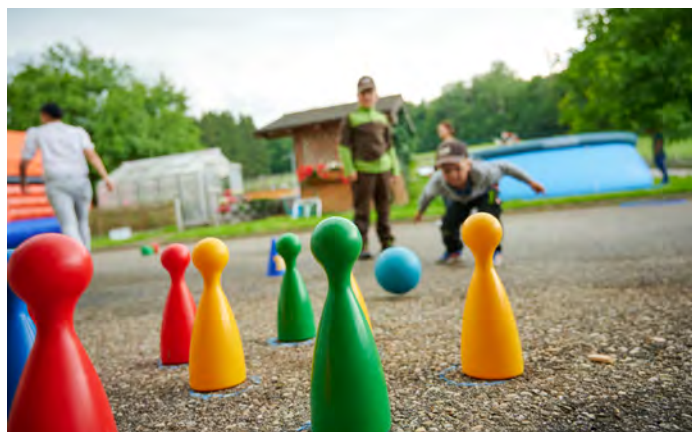
- Dafür ein (weißes) Ei ausblasen.
- Das Foto am PC auf 3 x 4 cm verkleinern, spiegeln, ausdrucken, ausschneiden und unmittelbar das Ei und Foto (auf der Motivseite) satt mit Foto-Transfer-Kleber bzw. Leim einstreichen.
- Das Bild vorsichtig aufkleben und dabei möglichst wenig Falten bilden bzw. diese austreichen, Kleberreste wegwischen.
- Über Nacht trocknen lassen.
- Mit einem nassen Schwämmchen das Papier sehr vorsichtig anfeuchten und die oberste Schicht wegrubbeln. Voilà!



Nicht frustriert sein, wenn es evtl. ein paar „Übungseier“ braucht. Das Ei kann dann natürlich noch weiter bemalt und verziert werden. Für ein glänzendes Ergebnis kann das Ei lackiert werden.

Eine ausführliche Anleitung finden Sie auf

<https://www.geo.de/geolino/basteln/21204-rtkl-ostern-ostereier-dekorieren-mit-fotos>



Die ÖVP Ampflwang lädt ein zum

Sommerfest

17. Juni 2023 – ab 15 Uhr

Wirt in der Röd

Spiel und Spaß für Kinder

Für das leibliche Wohl ist gesorgt



Andrea Bliem

In den Frühling joggen...

Die Sonne lacht vom Himmel, die Tage werden wieder länger, die Temperaturen sind angenehm – der Frühling liegt in der Luft und es ist einfach wunderbar sich im Freien zu bewegen. Joggen ist wohl eine der kostengünstigsten und zeitschonendsten Sportarten überhaupt. Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, Türe auf und los geht's. Nur der innere Schweinehund muss überwunden werden. Der Alltag fordert in Arbeit oder Schule und bringt oftmals Stress mit sich. Da kann das Sofa schon mal sehr laut rufen. Aber nein – heute geht's um aktive Entspannung. Und spätestens nach ein paar Schritten im Freien sagt auch der Schweinehund mit Garantie Adieu.

... mit Kindern

Zusammen zu joggen ist, wie so vieles, zu zweit, oder noch mehr, lustiger als alleine. Zudem ist die Zeit, die man gemeinsam als Familie verbringt oftmals ohnehin knapp UND man muss sich auch nicht den Kopf zerbrechen was die Kinder machen, während man selbst Sport betreibt. Was liegt also näher, als das Gute mit dem Nützlichen zu verbinden und gemeinsam joggen zu gehen? Die meisten Kids werden begeistert sein, wenn sie mit Mama oder/und Papa laufen gehen können.

Wichtig: Der Spaß steht hier an erster Stelle. Es darf nicht darum gehen Rekorde aufzustellen oder Kilometergrenzen zu knacken. Der Nachwuchs darf nicht überfordert werden! (Bei uns bin immer eher ich die überforderte - kommt immer auf den Fitnesslevel der Eltern an).

Unserer Kinder lieben es zum Beispiel, wenn immer einer die Laufstrecke vorgeben darf und dazwischen Dehnungsübungen erfunden und eingebaut werden die dann alle mitmachen.

Ab einem Alter von etwa sechs Jahren kann das regelmäßige Joggen zu einer netten Familien-Outdoor-Routine werden.

Impressum:

Herausgeber ÖVP Ampflwang, Obmann Daniel Zauner, Neumühlenstraße 5, 4843 Ampflwang,
Erscheinungsort / Verlagspostamt: 4843 Ampflwang - Herstellungsort 4843 Ampflwang,

VERLÄSSLICH. FÜR OBERÖSTERREICH.

Oberösterreich befindet sich in herausfordernden Zeiten. Während anderswo wahlgekämpft wird, ist 2023 für Oberösterreich ein Arbeitsjahr. Die OÖVP setzt dabei mit Landeshauptmann Thomas Stelzer einen besonderen Schwerpunkt auf Arbeit, Entlastung und Energie.

Helfen, wo Hilfe benötigt wird

„Als OÖVP verfolgen wir ein klares Ziel: Oberösterreich muss auch in Zeiten von hohen Energiepreisen und Klimaschutz ein Land der Arbeit und Produktion bleiben. Daher lauten unsere Leitlinien in diesem Jahr: **Helfen, wo Hilfe benötigt wird, und investieren, wo sich die Zukunft des Landes entscheidet**“, betont Landeshauptmann Thomas Stelzer. So wolle man für die Menschen und Betriebe den Umbruch zu einem Aufbruch machen.



Arbeit bildet in unserem Land den Stützpfiler für soziale Netze.

Oberösterreich mit starkem sozialem Fundament

Oberösterreich hat im Bundesländervergleich die zweitniedrigste Wohnkostenbelastung, die niedrigste Armutsgefährdung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, das zweithöchste Durchschnittseinkommen und die

zweitniedrigste Jahresarbeitslosenrate. „Mit Mut und Zuversicht wollen wir die Vorzüge Oberösterreichs zum Vorsprung für unser Land machen, damit die Menschen am Ende des Jahres sagen können: Auf Oberösterreich ist und bleibt Verlass“, will Landeshauptmann Stelzer auf der guten sozialen Ausgangslage aufbauen.

OBERÖSTERREICH IST AUF EINEM GUTEN WEG



27%
aller Exporte Österreichs kamen zuletzt aus Oberösterreich.



Oberösterreich erzeugt nach Niederösterreich die größten Mengen an erneuerbarer Energie.



14%
Von 2010 bis 2020 sind die Treibhausgasemissionen in OÖ um 14 Prozent pro Kopf gesunken.



H₂
2023 wird erstmals grüner Wasserstoff made in OÖ exportiert.

„
Oberösterreich muss auch in Zeiten von hohen Energiepreisen und Klimaschutz ein Land der Arbeit und Produktion bleiben.
“



Thomas Stelzer
Landeshauptmann



Das Team der ÖVP Ampflwang bringt Ihnen auch heuer wieder frischen Sand kostenlos in Ihre Sandkiste!

Zustellung Samstag, 1. April 2023

Anmeldung bis Donnerstag 30. März 2023 bei
Gemeindevorstand Daniel Zauner

unter 0660/1284180

office@maler-zauner.at