Nr. 05/Okt. – Nov. 2026

Künischer Bote

Mitteilungsblatt der Gemeinde Jandelsbrunn

Jandelsbrunn
GEMEINDE DER 7 KÜNISCHEN DÖRFER



Heindlschlag ca. 1930

Aktuell in dieser Ausgabe

Grußwort des Bürgermeisters 2

Die Verwaltung informiert

Bürgerversammlung am 26.11.2026 3
Sparsamer Umgang mit Wasser 3
Unterstützung für Kleinprojekte durch ILE Abteiland . 3
Kostenloses Energieberatungsangebot 3
Neue Websites für Freizeit und Tourismus 4
Schulung für ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe . . 5

Informationsdienst

Auf ein neues Kindergartenjahr 6
Bauernhofbesuch der Eltern-Kind-Gruppe 6
Volksbund Aufruf zur Sammlung 6
Neugestaltung der Gemeindehomepage 7

Vereinsmitteilungen

Einladung zum Jagdessen Hintereben 7
Einladung zu Preisschafkopfen SKV 7

Impressum 7

Der gute Tipp 8

Ausbildungsmesse Hauzenberg 9

Männerchor Wollaberg „Romantische Klänge“ 10

Bürgerservice im Rathaus Gemeinde Jandelsbrunn Hauptstraße 28 94118 Jandelsbrunn	Tel: 0 85 83/96 00 0 Fax: 0 85 83/96 00 24 info@jandelsbrunn.de www.jandelsbrunn.de	Öffnungszeiten Mo - Di 08.00 - 12.00 Uhr 13.30 - 15.30 Uhr Mi … ..08.00 - 12.00 Uhr Do 08.00 - 12.00 Uhr 13.30 - 17.00 Uhr Fr 08.00 - 12.00 Uhr	Recyclinghof Öffnungszeiten Sommer: Di, Fr 14-17 Uhr Winter: Di, Fr 13-16 Uhr Samstag 09-12 Uhr Bauhof 0 85 83/96100	Rettungsleitstelle, Notarzt, Feuerwehr 112 Polizei Waldkirchen Tel: 0 85 81/9865660

Grußwort des Bürgermeisters



Liebe Bürgerinnen und Bürger,
verehrte Gäste in der Gemeinde,

die Ferien- und Urlaubszeit ist nun vorüber. Das Schuljahr hat wieder begonnen und der Rhythmus, angefangen vom Schulweg über den Schulbetrieb bis hin zur Hausaufgabe, hat sich nun wieder weitestgehend eingespielt. Auch in unserer Verwaltung ist nicht mehr zu erkennen, dass das erste Vierteljahr dieses Jahres von der Kommunalwahl geprägt war. Längst hat die Arbeit wieder Fahrt aufgenommen. Auch die Jahreszeiten nehmen ihren Lauf. Der Wald zeigt bunte Farben und die Nächte werden länger und kühler. Der vergangene Sommer bleibt uns wohl als ausnehmend sonnige und warme Jahreszeit in Erinnerung. Aber auch so ein Sommer hat seine schattigen Seiten. Vielerorts sind Hausbrunnen, die einzelne Anwesen bisher mit Trinkwasser versorgen konnten, ausgetrocknet und auch die Quellschüttungen unserer öffentlichen Wasserversorgung weisen nicht mehr die Werte auf, um von einem komfortablen Vorkommen zu sprechen. Ich muss Sie alle darum bitten, mit unserem kostbaren Trinkwasser sparsam umzugehen. Wir hoffen, dass die Witterung den natürlichen Wasserhaushalt wieder ausgleicht. Insoweit darf man sich über jedes Regenwetter freuen.

In den vergangenen Tagen hat sich bereits Bodenfrost eingestellt. Ein Zeichen für uns, dass wir die Schneezeichen an den Gemeindestraßen für den Winterdienst zu setzen haben. Unsere Gerätschaften sind soweit vorbereitet, dass wir mit wenigen Handgriffen den erforderlichen Service leisten können. Dennoch wollen wir die Herbsttage noch für Bautätigkeiten ausnutzen. Aktuell wird die Brücke über den Mitteraubach in Heindlschlag neu errichtet. Verschiedene Straßenbaumaßnahmen wollen wir noch erledigen. Die Arbeiten an der Dorfkapelle in Heindlschlag gehen der Vollendung entgegen und hinter dem Bürgersaal entstehen neue Parkflächen. Derweil arbeiten wir zusammen mit den Planungsbüros an der Vorbereitung der Sanierung der Hauptstraße in Jandelsbrunn, die wir nächstes Jahr in Angriff nehmen wollen. Ich danke allen, die an diesen Arbeiten beteiligt sind und vor allem denen, die sich ehrenamtlich mit einbringen, dass alles gelingen kann.

Bei aller Tüchtigkeit darf auch die Kultur nicht zu kurz kommen. Verschiedene Veranstaltungen finden in der Gemeinde statt, zu denen ich allen einen guten und erfolgreichen Verlauf wünsche.

Das Allerheiligenfest steht kurz bevor. Würdevoll werden die Gräber verstorbener lieber Angehöriger geschmückt, denen man im Besonderen gedenkt. Auch das Totengedenken an die gefallenen Kriegsteilnehmer findet im November wieder statt. Angesichts der aktuellen Geschehnisse in der Welt sollten wir mehr denn je die Erinnerung an das sinnlose Sterben von Soldaten wachhalten und als Mahnung verstehen, dass wir alles daransetzen sollten, Frieden zu bewahren. Mein Dank richtet sich an all jene, die Verantwortung für die Organisation dieses Gedenkens übernehmen. In diesem Zusammenhang bitte ich Sie auch um eine Spende für die Kriegsgräberfürsorge, wenn Sie von Soldaten oder Reservisten darum gebeten werden.

Zuletzt darf ich Ihnen noch schöne Herbsttage wünschen und alle Gäste in unserer Gemeinde willkommen heißen.

Ihr Bürgermeister
Roland Freund

Roland Freund

Die Verwaltung informiert

Bürgerversammlung
Herzliche Einladung zur jährlichen Bürgerversammlung am
Donnerstag 26.11.2026 – 19.30 Uhr
im Bürgerzentrum „Künischer Saal“

Hinweis zum sparsamen Umgang mit Wasser



Aufgrund der anhaltenden Hitze und der hohen Temperaturen in den vergangenen Monaten bitten wir alle Bürgerinnen und Bürger, Wasser möglichst sparsam und verantwortungsbewusst zu verwenden.

Wir empfehlen insbesondere:

- Rasenflächen möglichst nicht zu bewässern.
- Gärten nur bei Bedarf und bevorzugt in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden zu gießen.
- Auf das Befüllen von Pools sowie das Waschen von Fahrzeugen nach Möglichkeit zu verzichten.
- Undichte Wasserhähne oder Leitungen umgehend zu reparieren.
- Trinkwasser nur dort zu verwenden, wo es wirklich erforderlich ist.

Mit einem bewussten Umgang mit Wasser leisten Sie einen wichtigen Beitrag, die Wasserversorgung auch während der anhaltenden Trockenheit sicherzustellen.
Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.

Förderaufruf: Unterstützung für Kleinprojekte in den ILE-Abteiland-Kommunen

Die ILE Abteiland möchte auch im kommenden Jahr innovative Ideen aus der Region fördern. Für 2027 ist die Beantragung eines Regionalbudgets beim Amt für Ländliche Entwicklung (ALE) Niederbayern vorgesehen. Schon jetzt lädt die ILE Abteiland – vorbehaltlich der Bewilligung – dazu ein, Förderanfragen für Kleinprojekte einzureichen.
Unterstützt werden können Vorhaben von Einzelpersonen, Vereinen und Institutionen aus den zehn Abteiland-Gemeinden: Breitenberg, Hauzenberg, Jandelsbrunn, Neureichenau, Obernzell, Sonnen, Thyrnau, Untergriesbach, Waldkirchen und Wegscheid.

Was kann gefördert werden?
Förderfähig sind Projekte, die beispielsweise die Jugendarbeit stärken, dem Natur- und Umweltschutz dienen oder das kulturelle Leben bereichern – kurz: Vorhaben, die der Gemeinschaft zugutekommen und die Lebensqualität in der Region verbessern.

Rahmenbedingungen der Förderung:

- **Förderfähige Gesamtkosten:** bis 20.000 €
- **Fördersatz:** bis zu 80 %, maximal 10.000 € pro Projekt
- **Projektlaufzeit:** Umsetzung bis spätestens September 2027
- **Geplantes Fördervolumen:** 75.000 € (davon 67.500 € ALE, 7.500 € ILE-Abteiland-Kommunen)
- **Wichtig:** Mit den Projekten darf erst nach Förderzusage begonnen werden!

Frist: Förderanfragen können bis zum **22. November 2026** eingereicht werden bei:
Markt Untergriesbach, Tobias Hegedüsch, Marktplatz 24, 94107 Untergriesbach,
Tel. 08593 9009-22,
E-Mail: tobias.hegeduesch@untergriesbach.com
Vor der Antragstellung ist das geplante Vorhaben mit der jeweiligen Kommune der ILE Abteiland abzustimmen. Anschließend entscheidet ein Gremium über die eingegangenen Vorschläge.
Bei Fragen hilft Edith Stadlmeyer, Umsetzungsbegleiterin der ILE Abteiland, gerne weiter: Tel. 08581 202-61, E-Mail: abteiland@waldkirchen.de.
Der **ausführliche Förderaufruf**, die **Antragsformulare** und **weitere Informationen** stehen ab sofort auf der Homepage der ILE Abteiland zum Download zur Verfügung: **www.abteiland.de/regionalbudget**

Kostenloses Energieberatungsangebot

Bei detaillierten Fragen rund um das Thema Energie sowie für eine **kostenlose Energieberatung** bietet die ILE Abteiland in Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. Termine in Beratungsstellen in der Region an.
Anmeldung: Zur einfacheren Koordinierung ist eine Anmeldung vorab beim Energiemanager der ILE Abteiland, Matthias Obermeier unter 08582/9797090, oder dem Verbraucherservice

(Beratungsstelle Passau) unter der kostenlosen Hotline 0800−809 802 400 erforderlich.
Hinweis: Es besteht bei einem Eigenanteil von 40 € auch die Möglichkeit zur Energieberatung bei Ihnen vor Ort.

Heizungstausch gut planen
Seit dem 29.Juli 2026 gilt das Gebäudemodernisierungsgesetz, kurz GModG. Gebäudeeigentümerinnen und -eigentümer haben damit wieder mehr Wahlfreiheit bei der Heiztechnik, allerdings sollte man sich beim Heizungstausch vorab gut informieren bzw. beraten lassen.

Was gilt bei einem anstehenden Heizungstausch?
- Funktionierende Bestandsheizungen dürfen im Allgemeinen weiterbetrieben werden.
- Beim Heizungstausch können grundsätzlich Wärmenetzanschlüsse, Wärmepumpen, Solarthermie, Biomasse-, Hybrid-, Gas- oder Ölheizungen installiert werden.
- Für neue Gas-, Öl- und Flüssiggasheizungen gelten jedoch künftig steigende Anforderungen an klimafreundliche Wärmeanteile.
-

Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) nutzen
- Für den Einbau einer förderfähigen Heizung beträgt die Grundförderung weiterhin 30 %.
- Die BEG sieht je nach Ausgangssituation und Maßnahme verschiedene Boni vor, beispielsweise Einkommens- und Klimageschwindigkeitsbonus.
- Bei der Heizungsförderung werden bis zu 70 Prozent der förderfähigen Kosten bezuschusst. Haushalte mit geringem Einkommen können unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 80 % erhalten.
- Klimageschwindigkeitsbonus und Förderhöchstbetrag sinken ab 01.02.2027 halbjährlich.
-

Interessant zu wissen
- Eine gesetzlich zulässige Heizung ist nicht automatisch wirtschaftlich. Besonders bei neuen Gas- oder Ölheizungen sind zukünftige Brennstoff- und CO_2-Kosten zu beachten.
- Der Förderantrag muss grundsätzlich vor Maßnahmenbeginn gestellt werden.
- Auch Maßnahmen an der Gebäudehülle, beispielsweise Dämmung, Fenstertausch oder sommerlicher Wärmeschutz, sowie die Heizungsoptimierung können über BEG gefördert werden. Bei Vorliegen eines individuellen Sanierungsfahrplans und bei besonders ineffizienten Gebäuden sind für diese Maßnahmen ebenfalls Boni möglich.

Fazit
- Für Bestandsheizungen besteht kein sofortiger Handlungsbedarf.
- Beim Heizungstausch sollten Technik, Kosten und Förderungen frühzeitig geprüft werden.

Neue Websites für Freizeit und Tourismus
Mit **www.urlaubsgebiet-donau-moldau.de** und **www.wandergebiet-donau-moldau.de** stehen seit Kurzem zwei gemeinsame Internetseiten der ILE Abteiland zur Verfügung. Ob Wanderwege, Radtouren, Sehenswürdigkeiten, Freizeitangebote, Ausflugsziele oder Veranstaltungen – die vielfältigen Angebote aus den zehn Kommunen werden dort übersichtlich und gemeinsam präsentiert.
Dabei sind die Inhalte **thematisch aufbereitet**, sodass jeder schnell passende Angebote für die eigenen Interessen findet. Kategorien wie **„Sport & Action“, „Weitblicke & Lieblingsplätze“** oder **„Familienzeit trotz Regenwetter“** geben Orientierung und machen Lust darauf, die Region zu entdecken. Auch die Wanderwege sind übersichtlich nach unterschiedlichen Bedürfnissen gegliedert – von **Erlebnis- und Kinderwagentouren für die ganze Familie** bis hin zu **sportlicheren Touren**.
Die neuen Websites richten sich an **Einheimische und Gäste** und bieten einen gemeinsamen Überblick über die Freizeitmöglichkeiten im gesamten Abteiland. Eine digitale Karte hilft zusätzlich dabei, Angebote in der Region schnell zu finden und miteinander zu verbinden.
Möglich wird die gemeinsame Darstellung unter anderem durch die **BayernCloud Tourismus, einer kostenlosen digitalen Infrastruktur der Landestourismusorganisation des Freistaats Bayern.** Die Informationen aus den zehn Kommunen können darüber aus unterschiedlichen Systemen zusammengeführt und auf den gemeinsamen Websites ausgespielt werden. Die zuständigen Touristinformationen pflegen ihre Inhalte weiterhin in ihren bestehenden Systemen.
Die beiden neuen Websites ergänzen das bereits bestehende gemeinsame **Radportal** **www.radgebiet-donau-moldau.de** und stärken damit den gemeinsamen digitalen Auftritt der ILE Abteiland.
Die Gestaltung und Programmierung der beiden Homepages wurde über das Regionalbudget gefördert.



Foto © ILE Abteiland: Von links nach rechts
Roland Freund (Bürgermeister Gemeinde Jandelsbrunn und stv. Vorsitzender ILE Abteiland), Franz Mautner (Bürgermeister Gemeinde Thyrnau), Gabriele Heinrich-Hauer (Agentur Hauer-Heinrich), Heinz Pollak (Bürgermeister Stadt Waldkirchen), Julia Feucht (Touristinfo Stadt Hauzenberg), Markus Garnitz (Bereichsleiter Digitalisierung BayTM), Andreas Gründinger (Leiter Touristinfo Stadt Waldkirchen), Edith Stadlmeyer (Umsetzungsbegleitung ILE Abteiland), Julia Strauß (Agentur Hauer-Heinrich), Verena Hazott (Touristinfo Markt Wegscheid)

Kostenlose Schulung für ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe



Dienstag, 01.12.2026,
10:00 – 16:00 Uhr
Im Landratsamt Freyung-Grafenau (großer Sitzungssaal), Grafenauer Straße 44, 94078 Freyung

In ländlichen Regionen ist es selbstverständlich, dass Nachbarn, Freunde oder Bekannte im Alltag unterstützen. Doch wussten Sie, dass Sie für diese Hilfe auch eine finanzielle Anerkennung erhalten können?

Seit 2021 können Einzelpersonen, die pflegebedürftige Menschen (ab Pflegegrad 1) unterstützen, ihre Leistungen mit der Pflegekasse abrechnen – bis zu 131 € monatlich pro betreuter Person! Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an unserer kostenlosen Schulung, bei der Sie wertvolle Informationen und praktische Tipps erhalten.

Wer kann Alltagshelfer werden?

- Sie helfen bereits ehrenamtlich oder möchten sich engagieren?
- Sie sind nicht eng mit der pflegebedürftigen Person verwandt (z. B. Freunde, Nachbarn, Bekannte oder Verwandte ab dem 3. Grad wie Nichten oder Neffen)?
- Sie möchten dazu beitragen, dass ältere oder beeinträchtigte Menschen länger in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können?

Welche Tätigkeiten sind abrechenbar?

- Spaziergänge & Freizeitgestaltung
- Begleitung zu Terminen & Veranstaltungen
- Gespräche, Vorlesen & soziale Betreuung
- Unterstützung im Alltag

Wichtig: Eine Einzelperson kann bis zu drei pflegebedürftige Personen betreuen und ihre Leistungen mit der Pflegekasse abrechnen.

Anmeldung erforderlich!
Die Teilnehmerzahl ist auf **50 Personen begrenzt**, daher ist eine Anmeldung erforderlich:
Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an
E-Mail: senioren@landkreis-frg.de oder **telefonische Anmeldung:** Montag bis Donnerstag, 08:00 – 12:00 Uhr, unter **08551 57-1607.** Sofern möglich, wird um Anmeldung per E-Mail gebeten, da für die Zusendung des Zertifikats eine EMail-Adresse benötigt wird.

Hinweis: Aufgrund des regulären Dienstbetriebs im Landratsamt können ausreichend Parkplätze vor Ort nicht gewährleistet werden. Es wird empfohlen, Fahrgemeinschaften zu nutzen oder gegebenenfalls auf Parkhäuser im Stadtzentrum auszuweichen.Die Schulung wird gemeinsam vom Koordinationsbüro für Senioren und der Gesundheitsregionplus veranstaltet.

Weitere Informationen finden Sie unter **https://www.einzelperson-bayern.de**



Neugestaltung der Gemeindehomepage

Die Gemeindehomepage wurde neu gestaltet.
Ansprechpartner für Veröffentlichungen:

- Christine Karg: Tel. 08583-9600-19
  email: christine.karg@jandelsbrunn.de
- Tobias Pfleiderer: Tel. 08583- 9600-14
  email: tobias.pfleiderer@jandelsbrunn.de

Informationsdienst

Auf ein neues Kindergartenjahr voller Abenteuer!



Ein spannendes, erlebnisreiches und vor allem kunterbuntes Kindergartenjahr 2026/27 liegt vor uns!
Nach der Sommerpause sind wir wieder zurück – **mit frischem Wind, neuer Motivation und ganz viel Vorfreude** auf alles, was das neue Kindergartenjahr mit sich bringt. Die Türen stehen wieder offen, die Räume füllen sich mit Kinderlachen und schon bald kehrt unser fröhlicher Kindergartenalltag zurück.
Ganz besonders freuen wir uns, in diesem Jahr **viele neue Kinder und ihre Familien bei uns begrüßen zu dürfen**. Für unsere neuen Kindergarten- und Krippenkinder beginnt ein aufregender neuer Lebensabschnitt: neue Gesichter kennenlernen, erste Freundschaften schließen, gemeinsam spielen, lachen, staunen und natürlich auch das ein oder andere Abendteuer erleben.
Aber auch für unser „alten Kindergartenhasen“ gibt es viel Neues zu entdecken. Gemeinsam wollen wir neugierig sein, Fragen stellen, kreativ werden, ausprobieren und über uns hinauswachsen. Dabei darf natürlich der Spaß nicht zu kurz kommen!



Wir blicken voller Zuversicht und Tatendrang auf die kommenden Monate und freuen uns auf viele **kleine und große Abenteuer, spannende Projekte, große Feste und unvergessliche Momente** mit unseren Kindern und Familien.
Wir wünschen allen einen guten Start und freuen uns auf ein **fröhliches, kunterbuntes und erlebnisreiches Kindergartenjahr 2026/27!**
Auf geht´s – lasst uns gemeinsam Geschichte schreiben!
Das Kindergarten- und Krippenteam St. Anton

Bauernhofbesuch der Eltern-Kind-Gruppe "Bärchenbande"

Am 28. September 2026 besuchte die "Bärchenbande" (Eltern-Kind-Gruppe des Jahrgangs 2025) den Bauernhof von Max und Gabi Spannbauer.



15 Eltern mit ihren Kindern machten sich mit großer Vorfreude auf den Weg zu Max und Gabi. Nach einem gemeinsamen Begrüßungslied, erzählte uns die Bäuerin, welche Tiere am Hof leben und über grundlegende Aufgaben, welche täglich anstehen. Daraufhin folgte die Besichtigung der Tiere. Im Kuhstall auf Heuballen sitzend, sangen wir gemeinsam, zur Vertiefung der Tierarten das Lied: "Da Bauer Max der hod an Hof", indem die Eltern und Kinder die Namen der Tiere und deren Laute nachsingen und sprechen durften. Nach diesem schönen Musikelement konnten die Eltern mit ihren Kindern dann alle Tiere am Hof besichtigen, teilweise berühren und füttern. Als Highlight kam sogar der große Traktor noch in den Hof gefahren, auf dem die Kinder sogar selbst mal "Bauer spielen durften".
Andere Maschinen, wie Radlader mit Schaufel, waren zum draufsitzen ebenfalls sehr beliebt.
Gabi und Max vermittelten uns, dass bei Ihnen Kinder und Eltern jederzeit Willkommen sind. Wir fühlten uns rundum sehr wohl am Spannbauer Hof.

Aufruf zur Haus-, Straßen- und Friedhofssammlung 2026 für unsere Kriegsgräber

Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

- wurde 1919 als eine der ersten Bürgerinitiativen in unserem Land gegründet
- betreut rund 830 Kriegsgräberstätten in 45 Staaten mit etwa 2,8 Millionen Kriegstoten
- pflegt überwiegend die Gräber von deutschen Soldaten, aber auch von Kriegsgefangenen, zivilen Opfern des Luftkrieges, von Flucht, Vertreibung, Zwangsarbeit und Deportation
- klärt Kriegsschicksale nach Jahrzehnten der Ungewissheit, bestattet die Gefallenen und verständigt die Angehörigen. 2024 wurde durch den Umbettungsdienst des Volksbundes der einmillionste, seit Anfang der 1990er

Jahre geborgene, deutsche Kriegstote würdig beigesetzt
- bietet Angehörigen- und Bildungsreisen zu den Kriegsgräberstätten an
- gestaltet den Volkstrauertag in enger Zusammenarbeit mit den Kommunen, Pfarreien und Verbänden als Tag des Gedenkens, der Mahnung und Erinnerung
- organisiert Vorträge zu den Themen Testament und Vorsorge
- bereichert mit Benefizkonzerten das kulturelle Leben
- ermöglicht seit über 70 Jahren Tausenden junger Menschen in rund 30 Internationalen Jugendbegegnungen und Workcamps sowie in seinen drei Jugendbegegnungsstätten, Kriegsgräberstätten als „Lernorte der Geschichte“ zu erfahren und zu begreifen

Vereinsmitteilungen

Einladung zum Jagdessen

Zum Jagdessen Hintereben der beiden Jagbögen I+II laden die Pächter die Jagdgenossen ins Gasthaus Bauer in Hintereben am **06.11.2026 um 19.30 Uhr** ein.

Einladung zum Preisschafkopfen

Der Soldaten- und Kriegerverein (SKV) Wollaberg-Jandelsbrunn lädt herzlich zum traditionellen Preisschafkopfen ein.

Samstag, 21. November 2026

Heindlschlag – Alte Schule, Rannariedler Straße 24, 94118 Jandelsbrunn, Einlass ab 13 Uhr – Beginn um 14 Uhr

Das Startgeld beträgt 15 Euro. Gespielt werden Solo, Wenz und Sauspiel.
Attraktive Preise:

1. Platz: 200 Euro
2. Platz: 120 Euro
3. Platz: 70 Euro

… sowie viele weitere attrakive Sachpreise.
Der SKV freut sich auf Teilnehmer und wünscht einen geselligen Kartennachmittag.

Impressum

Herausgeber: Gemeinde Jandelsbrunn, Hauptstraße 28, 94118 Jandelsbrunn
Verantwortlich für den gemeindlichen Teil: Bürgermeister Roland Freund
Veröffentlichungen von redaktionseigenen Artikeln, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Herausgebers.

Text- und Bildnachweis
Beiträge von Gemeinde, ILE Abteiland, SKV Wollaberg-Jandelsbrunn,
Fotos/Grafiken: Gemeinde, © ILE Abteiland, Kindergarten
Titelbild: Archiv Gemeinde

Redaktions- und Anzeigenschluss:	25. November 2026
Die nächste Ausgabe erscheint am:	10. Dezember 2026

Der gute Tipp

STURZVERMEIDUNG

Sicher unterwegs bei Regen und Laub
Nasses Laub, Regen und feuchte Wege können für Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine besondere Herausforderung sein. Rutschhemmendes Schuhwerk und ausreichend Zeit beim Gehen geben Sicherheit. Wird beim Gehen Unterstützung benötigt, sollte diese Sicherheit vermitteln, ohne die vorhandene Selbstständigkeit einzuschränken.

Dranbleiben! Es ist nicht immer einfach regelmäßig in Bewegung zu sein. Deshalb: fangen Sie behutsam an, überfordern Sie sich nicht und haben Sie Spaß an wiederholten Übungen. Die positiven Veränderungen werden für Sie spürbar sein.

Schaffen Sie Sicherheit! Oft genügen kleine Veränderungen, um Stürze zu verhindern, z. B. helle, blendfreie Beleuchtung, Platz schaffen auf die häufigen Gehstrecken, rutschfeste Fußböden ohne herumliegende Kabel, stabil verankerte Griffe im Bad. Auch oft benutztes Geschirr in leicht erreichbare Schränken verstauen, kann hilfreich sein.

Einschlafen vor dem Fernseher, kaum Motivation aus dem Sessel aufzustehen – kommt Ihnen das bekannt vor? Dagegen haben wir was für Sie: Nutzen Sie die Werbepausen für kleine Bewegungsübungen und Sie werden sehen, diese wiederholten Bewegungen machen Sie auf Dauer munterer.

Gehen statt sitzen! Treffen Sie sich 2x pro Woche mit Gleichgesinnten in bequemer Kleidung und festem Schuhwerk. Sie beginnen mit 5-10 Minuten Gehen und steigern allmählich die Dauer, Distanz und Intensität bis zu 30 Minuten. Orientieren Sie Ihre Geschwindigkeit daran, dass Ihnen warm wird, der Atem schneller geht und Sie sich dabei aber noch unterhalten können.

Trinken schützt! Wer zu wenig trinkt, kann Schwindel beim Aufstehen bekommen und dadurch stürzen. Da das Durstempfinden im Alter abnimmt, ist es wichtig bewusst ausreichend Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Dabei hilft zu jeder Mahlzeit zu trinken und zusätzlich Getränke sichtbar aufzustellen, mit dem Ziel, diese bis zum Ende des Tages auszutrinken.

Wie immer keine Zeit? Bauen Sie Balance-Übungen in Ihren Alltag ein. Wie? Ganz einfach: Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein, wechseln Sie zwischendurch das Bein. Das Waschbecken kann bei Bedarf zum Festhalten genutzt werden.

Angst zu stürzen? Angst ist nicht nur negativ, sondern macht auch vorsichtig, aber zu viel Angst hat oft negative Folgen. Sie kann dazu führen, dass Sie sich weniger bewegen. Das erhöht wiederrum die Sturzgefahr. Dieser Teufelskreis sollte mit vielen kleinen Bewegungsübungen durchbrochen werden.

Bleiben Sie standfest! Für Standfestigkeit brauchen Sie Kraft: Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und ziehen Sie Ihr Knie soweit wie möglich Richtung Brust an, wobei der Oberschenkel maximal waagerecht sein sollte. Dann ziehen Sie die Fußspitze hoch. Starten Sie 2 Durchläufe mit 10 Wiederholungen. Wechseln Sie rechts und links ab.


GRANITSTADT
HAUZENBERG
AUSBILDUNGSMESSE
HAUZENBERG 2026
23. — 24. Oktober
Freitag, 23. Oktober: 08:30 — 13:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober: 09:00 — 14:00 Uhr
Dreifachturnhalle Hauzenberg und
Adalbert-Stifter-Halle
GRANITSTARKE JOBS
in und um Hauzenberg
www.ausbildungsmesse-hauzenberg.de

Einladung zum Liederabend

Der Wollaberger Männerchor lädt zu einem Liederabend mit Werken u. a. von Hans Leo Haßler, Johannes Jeep, Felix Mendelssohn-Bartholdy und Franz Schubert ein.
Beginnend mit Werken aus der Renaissance liegt ein Schwerpunkt des Männergesanges in der Zeit der Romantik. Es wird aber auch dargestellt, dass Männerchöre in der Gegenwart sehr charmant sein können und alles andere als aus der Zeit gefallen sind. Der Zuhörer wird mit Sicherheit den einen oder anderen Ohrwurm mit nach Hause nehmen.

