

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

SELBA – KURS

FIT UND BEWEGLICH

BLEIBEN – HEISST

DAS MOTTO VON SELBA



Am 3. November startete der neue SelBA - Kurs und wird nun **14-tägig** im Gemeinschaftsraum Betreibbaren Wohnen abgehalten. Mehr Infos bei Frau Maria Steinhuber Tel.07676-8433 od. Frau Aloisia Fürtner Tel. 07676-7474.

„AUF ZU NEUEN TATEN – WER RASTET, DER ROSTET!“

Telefon Seelsorge - Notruf 142

Es gibt Tage an denen ...

... der Alltag mir zu viel wird

... ein Konflikt mich belastet

... ich mich unwohl fühle in meiner Haut

... etwas Schlimmes passiert ist

... ich mich frage: Wozu das Ganze?

... mich Selbstzweifel plagen

... ich mich einsam fühle

... ich SO nicht weiterleben möchte, da würde

ich gerne mit jemanden reden!

Notruf 142 ohne Vorwahl, kostenlos und

rund um die Uhr erreichbar

Jemand hört Ihnen zu, Sie brauchen den

Namen nicht zu nennen.

Wir garantieren Ihnen Verschwiegenheit über Ihre Person und das, was Sie uns erzählen.

REZEPT TIPP

Peruanische Pfefferpfanne 170 kcal/Person
(Rezept für 4 Personen)

360 g Truthahnfleisch, je 1 roter und gelber Paprika, 1/2 Zwiebel, 1 EL Sauerrahm, 1 TL Mehl, 1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver, geh. Petersilie, milder Senf, Pfefferkörner, Öl zum Braten

Fleisch in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, achteln und in einzelne Scheiben trennen. Paprika in 2 x 2 cm große Quadrate schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und beidseitig scharf anbraten. Fleisch herausnehmen; im Bratenrückstand Zwiebeln und Paprika anrösten, mit Paprikapulver stauben und mit Wasser aufgießen, mit Senf, Sojasauce, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch wieder dazugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Zum Schluss Sauerrahm einrühren.

Reis 100kcal/Person

Reis (30 g pro Person) mit doppelter Wassermenge kochen.

Salat 60kcal/Person

Salate der Saison mit folgender **Marinade** anrichten: Salz, Süßstoff, Senf, Balsamico, Olivenöl und Knoblauch.

ÄRZTLICHER WOCHENENDDIENST

01.1. Neuj. Dr. Schmelz 07676-8090

06.1. Hl.Dreikö. Dr. Holzinger 07676-8233

07. u. 08.1. Dr. TAN 07676-5060

14. u. 15.1. Dr. Petershofer... 8885 od.8088

21. u. 22.1. Dr. Schmelz 07676-8090

28..u. 29.1. Dr. TAN 07676-5060

04. u. 05.2. Dr. Dellinger..... 07676-6763

11. u. 12.2. Dr. Holzinger 07676-8233

18. u. 19.2. Dr. TAN 07676-5060

25. u. 26.2. Dr. Petershofer... 8885 od.8088

03. u. 04.3. Dr. Dellinger..... 07676-6763

10. u. 11.3. Dr. TAN 07676-5060

17. u. 18.3. Dr. Schmelz 07676-8090

24. u. 25.3. Dr. Holzinger 07676-8233

31. 3.u.01.4. ... Dr. TAN 07676-5060

07. u.08.4.(Ostern)Dr. Petershofer .. 8885 od.8088

09.4. Ostermo. .. Dr. Dellinger..... 07676-6763

14. u. 15.4. Dr. TAN 07676-5060

21. u. 22.4. Dr. Holzinger 07676-8233

28. u. 29.4. Dr. Schmelz 07676-8090

Theaterwochen von 10.3. - 01.4.2012

mit dem Stück „Der verkaufte Großvater“

Komödie in 3 Akten von Anton Hamik.

Termine sowie alle Infos auf der Webseite

www.theatergruppe-atzbach.at

E-Mail: info@theatergruppe-atzbach.at

Sa. 10.03. 20 Uhr

Sa. 17.03. 14 und 20 Uhr

So. 18.03. 14 Uhr

Mi. 21.03. 14 Uhr

Fr. 23.03. 20 Uhr

Sa. 24.03. 14 und 20 Uhr

So. 25.03. 14 und 19 Uhr

Mi. 28.03. 14 Uhr

Fr. 30.03. 20 Uhr

Sa. 31.03. 14 und 20 Uhr

So. 01.04. 14 Uhr

BETRIEBSZEITEN

SCHILIFT

UNION BACH

Montag – Freitag

14:00 – 17:00 Uhr

Samstag u. Sonntag

13:00 – 17:00 Uhr

Ferienwochen

13:00 - 17:00 Uhr

Flutlichtbetrieb Freitag u. Samstag ab 18 Uhr

Lift und Flutlicht für Gruppen gegen Anmeldung auch an anderen Tagen nach Vereinbarung.

Strasser Siegfried 0664 82 95 56 8

Köttl Hermann 07673 2712 0650 41 72 02 5

Aicher Alexander 0660 31 13 66 3

Änderungen vorbehalten!

**UNION
BACH
SEKTION SCHI**