

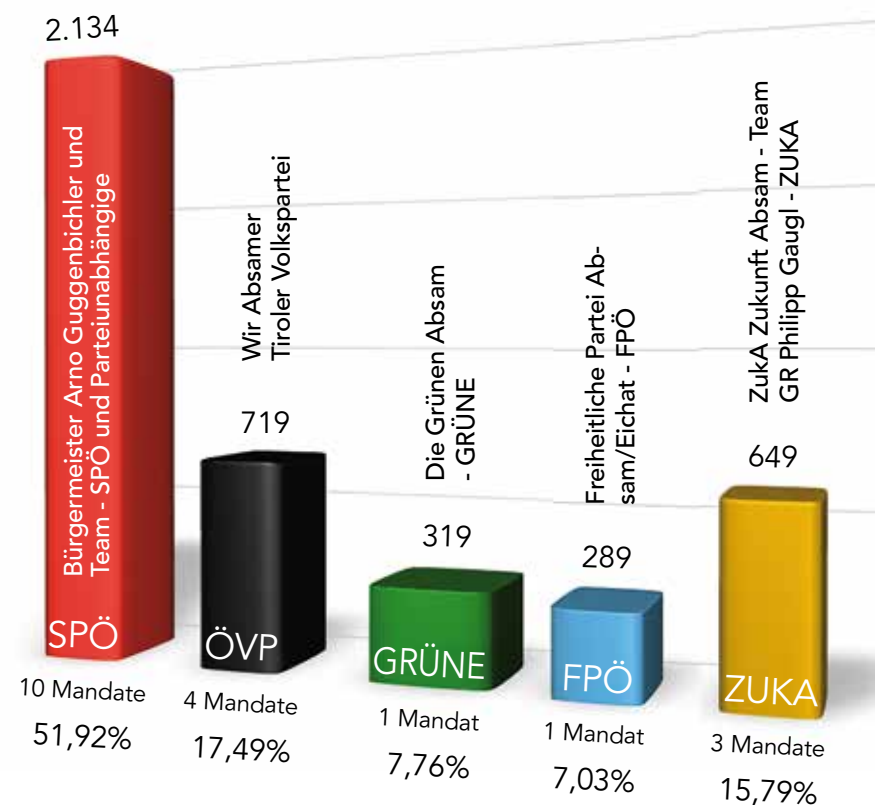
Gemeinderatswahlen 2016: Absam hat gewählt

Rund 75 Prozent der 5650 Wahlberechtigten gingen bei der Gemeinderatswahl am letzten Sonntag zu den Urnen. Von den 4200 abgegebenen Stimmen waren 4110 gültig und 90 ungültig. Bei der Bürgermeisterdirektwahl gab es 3948 gültige und 252 ungültige Stimmen.

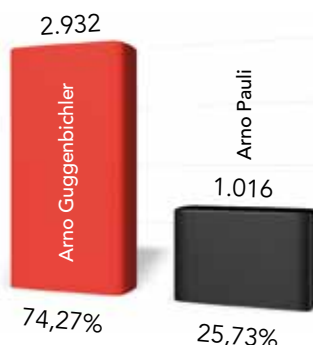
Insgesamt 19 Gemeinderatssitze standen zur Wahl, davon gingen 10 Mandate an die Liste "Bürgermeister Arno Guggenbichler und Team - SPÖ und Parteiunabhängige". Somit wählten 51,92 Prozent der Absamer Wahlberechtigten die Bürgermeisterpartei. Mit vier Vertretern zieht die Liste „Wir Absamer - Tiroler Volkspartei“ in das Dorfparlament ein. Sie konnte 17,48 Prozent der abgegebenen Stimmen erreichen. Mit nur mehr einem Mandat vertreten sind künftig „Die Grünen Absam – GRÜNE“, auf die 7,76 Prozent der Stimmen fielen.

Neu im Gemeinderat ist künftig die „Freiheitliche Partei Absam/Eichat – FPÖ“ mit einem Sitz, sie konnte 7,03 Prozent der Stimmen auf sich vereinen. Auf die Liste „Zuka Absam – Team GR Philipp Gaugl – ZUKA“ fielen 15,79 Prozent der Stimmen, dies entspricht drei Gemeinderatssitzen.

Gemeinderatswahl 2016



Bürgermeisterwahl 2016



Bürgermeisterwahl

Bei der Bürgermeisterwahl ging der bisherige Amtsinhaber Arno Guggenbichler deutlich als Sieger hervor. Auf ihn fielen 74,27 Prozent der abgegebenen Stimmen. Sein Mitbewerber Arno Pauli kam auf 25,73 Prozent.

Die künftige Verteilung im Absamer Gemeinderat lautet für die nächsten sechs Jahre folglich – SPÖ und Parteifreie 10 Mandate, Wir Absamer - ÖVP 4 Mandate, Zuka Zukunft Absam 3 Mandate, Die Grünen 1 Mandat und die FPÖ ebenfalls 1 Mandat.



Die Konstituierung und Angelobung
des neuen

Gemeinderates

findet in der Sitzung
am **Donnerstag, den 17. März 2016, um 19.00 Uhr,**

im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt.
Interessierte GemeindebürgerInnen
sind herzlich dazu eingeladen!

Erhebungen durch Statistik Austria

Von Februar bis Juli 2016 führt die Bundesanstalt Statistik Austria im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz auch in Absam Erhebungen über Einkommen und Lebensbedingungen in privaten Haushalten durch.

Dazu werden mittels Zufalls-Stichprobe Haushalte ausgewählt, es besteht keine gesetzliche Auskunftspflicht. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass alle Angaben der absoluten statistischen Geheimhaltung und dem Datenschutz unterliegen. Die Statistik Austria verwendet Angaben nur für statistische Zwecke und gibt persönliche Daten an keine andere Stelle weiter.

Inhalte der Befragung sind u.a. die Wohnsituation, die Teilnahme am Erwerbsleben, Einkommen sowie Gesundheit und Zufriedenheit in bestimmten Lebensbereichen. Es ist für die Befragung notwendig, dass sich alle Personen eines Haushaltes ab 16 Jahren beteiligen. Jeder ausgewählte Haushalt wird in vier aufeinanderfolgenden Jahren befragt, um auch Veränderungen in den Lebensbedingungen zu erfassen. Die an dieser Erhebung teilnehmenden Haushalte werden mit einem 15-Euro-Einkaufsgutschein entschädigt, der in vielen Supermärkten und Restaurants einlösbar ist. Die Haushalte werden durch einen Ankündigungsbrief informiert. Die Erhebungspersonen können sich entsprechend ausweisen.

Aus dem Gemeinderat

Der Gemeinderat hat in der Sitzung am 18.02.2016 u.a. Folgendes beschlossen:

Bebauungsplanänderungen:

Bebauungsplan B – 570:

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung des Bebauungsplanes B – 570 für das Grundstück mit der Gst.Nr. 1346/15, Bereich Jägerstraße 5, GB Absam, wurde beschlossen.

Bebauungsplan B – 571:

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung des Bebauungsplanes B – 571 für das Grundstück mit der Gst.Nr. 1804/3, Bereich Daniel Swarovski- Str. 2a, GB Absam, wurde beschlossen.

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 21, www.absam.at

Redaktion:

Mag. Walter Wurzer, Gemeindeamt Absam, Dörferstraße 32,
6067 Absam, amtsblatt@absam.at

Satz, Layout und Anzeigenverwaltung:

Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam,
werbeagentur@i-b.at, www.ingenhaeff-beerenkamp.com

Druck:

PINXIT Druckerei GmbH, 6067 Absam, www.pinxit.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:

Grundlegende Blattrichtung: Amtliche Mitteilungen und Berichte der Gemeindeverwaltung

Redaktionsschluss

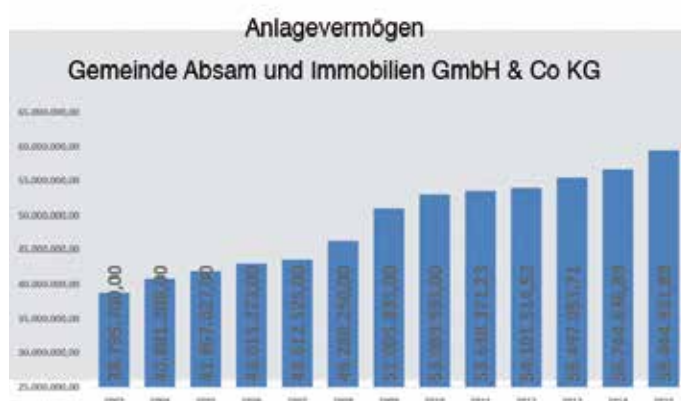
Redaktionsschluss
der nächsten
Absamer Zeitung:

21. März 2016



Absam erwirtschaftet satten Überschuss im Jahreshaushalt 2015

Auf ein wirtschaftlich erfolgreiches Jahr 2015 kann die Gemeinde Absam zurückblicken. Nicht umsonst befindet sich der Marienort im Spitzenfeld des österreichweiten Bonitätsrankings. Die Jahresrechnung wurde im Gemeinderat einstimmig beschlossen und Bgm. Arno Guggenbichler entlastet.



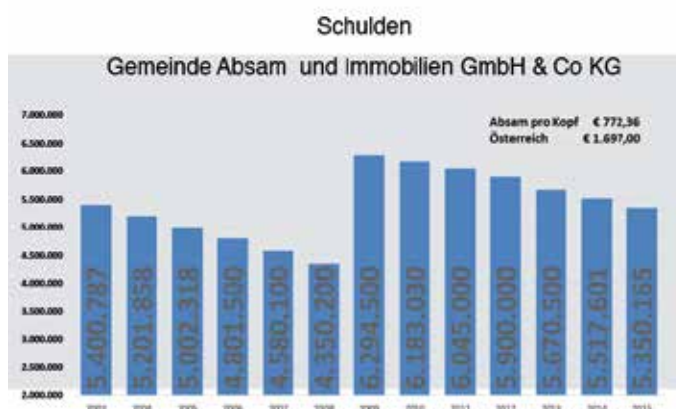
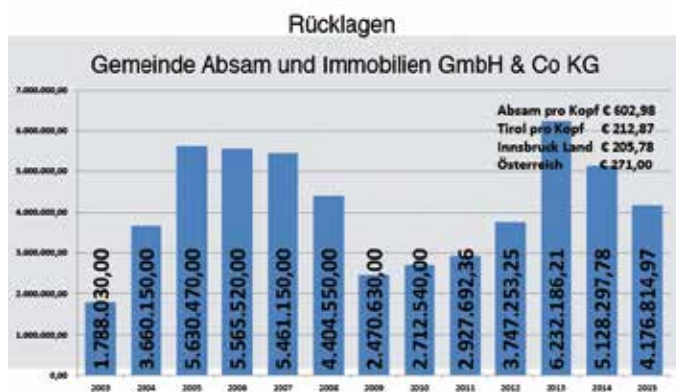
„Als Finanzreferent der Gemeinde Absam kann ich stolz auf unsere hervorragenden Leistungen für das Absamer Gemeinwohl in den letzten 12 Jahren zurückblicken“, betont der Finanzreferent der Gemeinde, NR-Abg. und Vize-Bgm. Mag. Max Unterrainer.

Erfreulicher Überschuss

2015 habe sich äußerst erfreulich entwickelt und man habe das Jahr mit einem Überschuss von 1.462.669,14 Euro in der Gemeindekasse abschließen können. „In den letzten Jahren konnte die Gemeinde Absam sukzessive in das Spitzenfeld des österreichischen Gemeindebonitätsrankings geführt werden“, freut sich Bgm. Arno Guggenbichler. Nunmehr belegt Absam beim Gemeindevergleich den hervorragenden Platz 138 von 2.100 Gemeinden in Österreich.

Anlagevermögen gesteigert

In den letzten 12 Jahren wurde auch das Anlagevermögen, also das Vermögen der Absamerinnen und Absamer, um mehr als 53% auf 59,4 Mio. Euro aufgebaut. Im abgelaufenen Jahr 2015 betrug diese Zunahme sogar 5,3 Mio. Euro. „Parallel zu all den Investitionen für unsere Kinder, Jugend- und Seniorenbetreuung, Schule, Sport, Sicherung des Lebensraumes und sonstige notwendige Infrastruktur wurden auch die Rücklagen in den vergangenen beiden Gemeinderatsperioden von 1,8 Mio. Euro auf 4,2 Mio. Euro mehr als verdoppelt“, führt Unterrainer aus. Mit einem Rücklagenwert von 602,98 Euro pro Einwohner liegt Absam österreichweit im absoluten Spitzenwert, liegt doch der Tirol-Durchschnitt bei 212,87 Euro und der österreichweite bei 271,00 Euro. Besonders stolz sei man in Absam, dass in all den Jah-



ren - mit Ausnahme der Wohnbauförderungsmittel für den Zubau des Seniorenwohnheimes - keine neuen Schulden aufgenommen wurden.

Transparente Zahlen

Die Gemeinde Absam ist in punkto Finanzen transparent und veröffentlicht alle Zahlen und Bilanzen. Auf der Gemeindehomepage sind schon seit einigen Jahren die jährlichen Haushaltspläne und die jeweilige Jahresrechnung unter www.absam.at veröffentlicht und für alle einsehbar. Diese Transparenz und Offenlegung der Finanzen ist der Gemeindeführung ganz besonders wichtig, denn jede oder jeder soll über den Umgang der Gemeindesteuergelder Bescheid wissen.



NHT-Vorzeigeprojekt in Absam mit Klimaschutzpreis ausgezeichnet

Hohe Auszeichnung für ein NHT-Projekt in Absam: Das gemeinsam mit der Universität Innsbruck und Architekt DI Hermann Kaufmann realisierte Wohngebäude mit 23 Mietwohnungen, Tagesbetreuungsstätte für Senioren und Tiefgarage erhielt kürzlich mit dem klimaaktiv-Preis Gold die höchste Auszeichnung für energieeffiziente Gebäude.

Das Vorzeigeprojekt erfüllt die höchsten energetischen und ökologischen Standards, ist als Passivhaus konzipiert und in Holzbauweise errichtet. Die Wohnungen sind mit einer kontrollierten Be- und Entlüftung mit Wärmerückgewinnung ausgestattet.

Im Erdgeschoss ist die zentrale Heizung untergebracht. Die Dachfläche wurde zur Warmwasserbereitung und Unterstützung der Heizung mit Sonnenkollektoren bestückt. Die Energiegewinnung erfolgt mit Pellets und Gas zur Abdeckung von Heizlastspitzen.

„Das Haus der Generationen ist in vielfacher Hinsicht ein Referenzprojekt: Familien, junge und ältere Menschen leben hier harmonisch unter einem Dach. Die integrierte Tagesbetreuungsstätte bietet unseren Senioren dabei beste Versorgung im Alltag. Darüber hinaus sind wir mit dem Projekt ein österreichweites Vorbild im Bereich des Klimaschutz“, freut sich Bürgermeister Arno Guggenbichler.



Foto: NHT/Vandory

NHT-Projektleiter Ing. Dietmar Waldeck übergibt die Auszeichnung an Bürgermeister Arno Guggenbichler (re.).

Schuhplattlerball

Sa., 2. April 2016 in Absam

Ort: **VZ Kiwi**
Beginn: **20 Uhr**
Musik: **Die 4 Tiroler**

Kartenvorverkauf: €7,-
Abendkassa: €9,-





Energieberatung aus erster Hand

Die Energieberatungsstelle Innsbruck bietet kompetente Beratung in Fragen Energie und deren Nutzung.

Diese Einrichtung ist bei der Energie Tirol untergebracht. Unabhängige EnergieberaterInnen stehen nach individueller Terminvereinbarung zu einem kostenlosen 45-minütigen Beratungsgespräch zur Verfügung.

Kosten sparen

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus? Wo bekomme ich welche Förderungen? Warum bleibt mein Heizkörper immer kalt? In meinem Haus zieht es – was kann ich tun? Auf solche oder ähnliche Fragen liefern die EnergieberaterInnen kompetente Antworten. Sie bieten HäuselbauerInnen, SaniererInnen und MieterInnen

produkt- und firmenneutrale Informationen zu allen Energiefragen rund ums Bauen, Sanieren und Wohnen. Vom einfachen Energiespartipp bis hin zum umfassenden Energiekonzept.

Die Palette der Serviceleistungen reicht von der kurzen Telefonauskunft (Tel.: 0512/589913), über die kostenlose Kurzberatung in Ihrer Beratungsstelle Innsbruck, bis hin zur umfangreichen Vor-Ort-Beratung (hier fällt ein Unkostenbeitrag von 120 Euro an).

Informationen, aber auch Terminvereinbarungen findet man auf der Homepage von Energie Tirol unter:

www.energie-tirol.at/beratungsstellen

ENERGIEEXPERTEN
stehen nach individueller Terminvereinbarung für Sie zur Verfügung.

Infos & Termine:
Energie Tirol,
Innsbruck
0512-589913

Ein ganz besonderer Geburtstag!



Foto: Gemeinde Absam

Mit einem bunten Blumenstrauß stellten sich Bgm. Arno Guggenbichler, Heimleiter Arnold Kreil und Pflegedienstleiterin Renate Kokseder bei Frau Paula Heuschneider im Haus für Senioren ein. Galt es doch der rüstigen Seniorin zu ihrem 101. Wiegenfeste zu gratulieren. Die Redaktion der Dorfzeitung möchte sich auf diesem Wege diesen Glückwünschen anschließen.

Mi. 06.04.2016 -
VAZ KIWI ABSAM

Trio Line 3
Classic Rocks

Kate Shortt - Cello / Voc.

Tom Norris - Violin

Norbert Zehm - Piano / Keys

New Music by Norbert Zehm

Songs by Kate Shortt & Tom Norris

special guests

Reena Winters Voc.
Walter Weber Voc.
Marco Birkner Git.
Manu Stix Drums.

Eine Veranstaltung
der Gemeinde Absam

Einlass: 19:30
Beginn: 20:00

Eintritt:
Freiwillige Spende
Freie Platzwahl



Songs by Black Sand & Norbert Zehm

Information: norbert@zehm.com
studio@blacksand.at Tel: 0043 6606171711

SPAR



Absam

Salzbergstraße 71

Telefon: 05223 414 21

Das Prozent-Wochenend!
Fr., 11.3. und Sa., 12.3.2016

-25%

auf alle
SPAR Natur*pur Bio-Produkte*

*Prozentaktion gilt auch auf Aktionspreise, Monatssparer und IMMER BILLIG Artikel.
Nicht mit -25%-Aktion auf Tiefkühl-Fische und Meeresfrüchte kombinierbar.



TAW **AMA**
St. Johanner
250 g

1 Pkg. 2.99
ab 2 Pkg. je
1.49
(per kg 5.96)

1+1 gratis!



Zipfer Märzen
12 x 0,33 Liter

1 Tr. 11.04
ab 2 Tr. je
5.52
(per 0,5 Liter 0.70)

1+1 gratis!

Mit
Gutschein
3 SEMMELN
GRATIS!

Mit Gutschein

SPAR Kaisersemmel

Zutaten: Weizenmehl, Wasser, Hefe, Weizengluten, Speisesalz jodiert (Salz, Kaliumjodid), Sonnenblumenöl, Weizenmahlzmehl, Zucker, Hergestellt in Österreich
65 g, 3-Stück-Packung

statt 1.05

3 STÜCK GRATIS!




Pro Person und Einkauf ein Gutschein gültig im SPAR-Markt Absam, Salzbergstraße 71, Einlösbar vom 7.3. bis 12.3.2016. Keine Barablässe möglich. Kopierte Gutscheine können nicht eingelöst werden.



SPAR



Angebote gültig ab Mo., 7.3. bis Sa., 12.3.2016

ausgenommen IMMER BILLIG Produkte - solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Preise inkl. Steuern, exkl. Pfand. Stappreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österr. Frischfleisch, überall wo Sie dieses Zeichen  sehen.



Absam / Thaur



Fit in der 2. Lebenshälfte

+/- 60 für Damen und Herren

Mit einem abwechslungsreichen konditionellen koordinativen Ganzkörpertraining und viel Spaß halten wir uns fit.

Kursleiterin: Susanne Huber, Fit-Lehrwart im Gesundheitssport

Wo: NMS Absam, Gymnastiksaal

Wann: Mittwoch, 30. März, 7 x, 9:30 – 10:25 h

Wie viel: € 25,-

Frühlingsbasteln

Endlich wieder Frühling, es blüht und sprießt überall! Auch wir wollen unsere Welt mit Basteleien verschönern! Für eine kleine Stärkung ist wieder gesorgt. **Für Kinder von 4 – 7 Jahren ohne Eltern**

Kursleiterinnen: Evelyn und Kati

Wo: Seniorenstube Absam

Wann: Mittwoch, 27. April 2016, 15:00 – 17:00 Uhr

Wie viel: € 12 + Materialkosten

Max. 12 TeilnehmerInnen

Smovey Walk

Neuer Schwung für Ihre Gesundheit!

Im Inneren der smovey-Ringe sind jeweils 4 Kugeln, die durch die Schwingung eine Vibration auslösen. Unser gesamter Organismus (Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung) wird angeregt und auch das Immunsystem wird gestärkt, die Entgiftung des Körpers über das Lymphsystem gefördert. Daneben verbessern Übungen mit smoveys die Koordination und es kann eine tiefe Entspannung erreicht werden. Beim smovey-Walk gehen wir mit den smovey-Ringen in der Natur – es werden einfache Übungen eingebaut, deren Intensität jede/r für sich bestimmen kann. Entspannungsübungen runden den Walk ab.

Smovey-Ringe werden für die Termine zur Verfügung gestellt (oder können nach Wunsch bei der Trainerin erworben werden).

Kursleiterin: Veronika Santer, Energetikerin (Cranio-Sacral Balance), smovey Coach

Wo: Vor dem Seniorenheim

Wann: Dienstag, 5., 12., 19. und 26. April, 18:30 Uhr und/oder Dienstag, 3., 10., 17. und 24. Mai, 18:30 Uhr

Wie viel: € 20,-

Shaolin-Mentaltraining

Geist formt Materie – wir müssen nicht kämpfen, um zu siegen!

Das Shaolin-Mentaltraining basiert auf den universellen Prinzipien, die für Körper, Geist und Seele gleichermaßen gelten. Alles, was wir wiederholt denken, intensiv fühlen und uns als vollendete Tatsache vorstellen, wird als Konditionierung (Programmierung) in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Durch das Mentaltraining lernen wir, unsere Geisteskraft zu entwickeln und sie positiv und zielorientiert einzusetzen. So können wir nicht nur unsere Lebensziele einfacher und erfolgreicher verwirklichen, sondern auch Gesundheit und Wohlbefinden fördern und stärken.

Kursleiterin: Thomas Pavlousek (Dipl. Shaolin Qi Gong Trainer)

Wo: NMS Absam, Herzleierweg 3, Gruppenraum

Wann: Donnerstag, 31. März 2016, 18:30 – 19:45 Uhr, 10 x

Wie viel: € 90,-

Max. 15 TeilnehmerInnen

Normale Kleidung, Stift und Papier mitbringen

Informationen und Anmeldung bei Regina Stock: 0681 107 45363 oder es-absam@tsn.at

Vorfriede auf Vorsorge!



Deutsche Vermögensberatung

Seit 1.1.2016 macht Vorsorge Vorfriede. Jede in Österreich lohn- und einkommensteuerzahlende Person kann ab diesem Datum mit durchschnittlich 70 Euro netto mehr im Monat in seinem Bösler rechnen (Steuerreform 2016).

Wie sich die Steuerreform 2016 auf Ihre Ziele und Wünsche auswirkt, dass kläre ich gerne mit Ihnen bei einem persönlichen Gespräch. Ich stehe Ihnen dafür auch außerhalb der Banköffnungszeiten zur Verfügung.

Bestellen Sie die Bank in Ihr Wohnzimmer:

www.dvag.at/Robert.Zoehrer



Büro für Deutsche Vermögensberatung Bank AG

Robert Zöhler

Vermögensberater & Versicherungsagent

Samerweg 22 Top 2
6067 Absam
Telefon 0676 88400 4102
Robert.Zoehrer@dvag.at



Schiwochen der Volksschule Absam-Eichat

In der 3. bzw. 4. Jännerwoche verbrachten die SchülerInnen der VS Absam-Eichat, wie schon in den Jahren zuvor, ihre Schultage auf der Piste.



Fotos: Volksschule Absam-Eichat

Die ersten und zweiten Klassen konnten heuer erstmalig in Mieders, in einer märchenhaft tiefverschneiten Winterlandschaft, ihr Schikönnen unter Beweis stellen. Trotz eisiger Temperaturen wurden unter Anleitung der Volks- und SchischullehrerInnen einige heiße Schwünge auf die Piste gelegt. Am Ende der Woche konnten sogar die Kinder, die erstmalig auf den Brettl standen, mit dem Tellerlift fahren und genossen voller Begeisterung das Abfahrts Erlebnis ins Tal.



Die dritten und vierten Klassen der Eichater VolksschülerInnen durften sich über eine fast schon frühlinghafte Schiwoche im Schigebiet Schlick 2000 freuen. Nach Einteilung in verschiedene Kleinschigruppen ging es unter Anweisung geprüfter SchilehrerInnen gleich hinauf auf das Kreuzjoch. Die Kinder waren eifrig bei der Sache, verbesserten ihr Können und hatten dabei großen Spaß!

Erfreulicherweise gingen die Schitage für alle Klassen unfallfrei über die Bühne.

Alle waren hellauf begeistert und freuen sich schon heute auf ebenso erlebnisreiche Schitage im kommenden Schuljahr!

Kundenbefragung der Marien-Apotheke

Die Marien-Apotheke möchte sich für die rege Teilnahme an der Befragung und Hilfe bei der Neugestaltung der Marien-Apotheke bedanken. Viele Ideen und wertvolle Anregungen wurden gesammelt und können nun in die Planung einfließen. Unter allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wurde ein Warengutschein der Marien-Apotheke im Wert von 100 Euro verlost.

Die Gewinnerin ist Frau Elisabeth Chiste aus Absam.

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen viel Freude beim Einlösen.

Mag. Frank Halbgebauer mit Team



Foto: Marien-Apotheke



Flohmarkt im Pfarrzentrum Absam/Eichat

Auch heuer findet wieder vom Freitag, 8. April bis zum Sonntag, 10. April der traditionelle Flohmarkt im Pfarrzentrum Absam/Eichat statt.



Foto: Pfarrzentrum Absam/Eichat

Die Veranstalter bitten um gut erhaltene, saubere Kleidung, Vorhänge, Tischtücher, Geschirr, Bilder, DVDs, Bücher, Spielsachen, Schmuck, Uhren, funktionstüchtige Elektrogeräte, Antikes und sonstigen Trödel. Bitte KEINE Matratzen, Kühlschränke, sperrige Möbel, usw.

Anlieferung

Am Donnerstag, 7. April und Freitag, 8. April jeweils von 10.00 bis 19.00 Uhr beim Pfarrzentrum Absam/Eichat. Die OrganisatorInnen holen die Flohmarktsachen auch gerne zu Hause ab. Bitte dazu Herrn Albert Bundschuh (05223/90361 oder 0676/3241813) kontaktieren. Der Reinerlös kommt dem Chor Laudate zugute.

Termin

Freitag, 8. April, 10.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 9. April, 10.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag, 10. April, 10.00 bis 12.00 Uhr

Heiße Tangorhythmen im KiWi

Auf zahlreichen Besuch freut sich das Ensemble Conjunto de Tango am Freitag, 8. April, ab 20 Uhr im Absamer Kultur- und Veranstaltungszentrum KiWi. Auf dem Programm stehen heuer Werke von Astor Piazzolla, Rada-

més Gnattali, Mercedes Sosa, Stefan Nilsson u.a. Das Haller Ensemble, das sich der feurigen, leidenschaftlichen Musik des Tango verschrieben hat, tritt dieses Mal in folgender Besetzung auf: Alexandra Lechner (Kontrabass), Beh-



Foto: Conjunto de Tango

Ihre TIROLER Agentur

Walter Schindl

0676 / 835 846 558

w.schindl@gmx.at

ruz Pietsch (Violine), Hannes Hadwiger (Piano), Florian Baumgartner (Percussion), Joe Laube (Akkordeon), Kurt Larcher (Gitarre), Lito Fontana (Posaune) und Sara Schöpf (Gesang).

Eintritt: freiwillige Spenden.



Ostern und die lieben Eier

Ostern naht mit großen Schritten und viele bunte Eier laden ein, gegessen zu werden. Was mache ich dann nur, wenn mein Cholesterin zu hoch ist?



Foto: Werbeagentur IB

Was ist Cholesterin überhaupt:

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Sterol und daher wichtiger Bestandteil der Plasmamembran (Haut um die lebende Zelle). Die „Zellhaut“ wird durch Cholesterin stabiler und die „Zellhaut“ kann wichtige Signalstoffe leichter einschleusen. Cholesterin ist auch für die Hormonbildung wichtig. Gallensäure braucht für ihren Aufbau ebenfalls Cholesterin. Cholesterin wirkt bei der Bildung des lebensnotwendigen Vitamin D unter UV-Licht mit.

Cholesterin kann über die Nahrung aufgenommen werden bzw. unser Körper kann selbst Cholesterin produzieren (bis zu 80 %). Cholesterin ist also lebensnotwendig. Ist das Cholesterin

jedoch deutlich erhöht (Gesamtcholesterin über 200 ml/dl), so ist dies ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Bei zu hohen Cholesterinwerten wird eine cholesterinarme Ernährung empfohlen: max. 300 mg Cholesterin pro Tag (ein Ei enthält ca. 206 mg Cholesterin). Bei einer cholesterinarmen Ernährung sollte man vor allem auf fettreiches Fleisch und Innereien verzichten und Eier auf 3 Stück pro Woche reduzieren.

Durch viele Studien wissen wir heute, dass das Ei selbst keine Auswirkung auf den Cholesterinspiegel hat. Diese Studien zeigen, dass sich durch eine eireiche Kost (täglich ein Ei) der Cholesterinspiegel nicht wesentlich erhöht. Grund dafür ist das Lecithin im Ei, das

die Cholesterinaufnahme im Darm reduziert. Das soll jedoch KEIN ERNÄHRUNGS-FREIBRIEF für Menschen sein, die schon einen erhöhten Cholesterinspiegel und damit ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall haben. Vor allem nicht für diejenigen, die sich sehr ungesund und unausgewogen ernähren. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung – viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, weniger tierische Lebensmittel, vor allem Wurst und Fleisch, fettreiche Käsesorten und fettreiche Milchprodukte – kann viele Risikofaktoren, wie zum Beispiel Übergewicht, Senkung anderer Blutfette wie Triglyceride, Blutdrucksenkung minimieren. Außerdem kann auch der Cholesterinwert bis zu 15 % gesenkt werden. Menschen, die cholesterinmäßig nicht vorbelastet sind, können auch jeden Tag ein Ei essen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden.

Die allgemeine Empfehlung der österreichischen Ernährungsgesellschaft empfiehlt nach wie vor 2-3 Eier/Woche. Auf alle Fälle sollten wir uns alle auf schöne Osterfeiertage freuen und jeder kann und soll sein Osterei genießen. Frohe Ostern!

*Mit liebe Grüßen
Martina Sagmeister, B.Sc., Diätologin*



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Start: Donnerstag, 7. April 2016 – 9. Juni 2016
8 Abende 18.30 – 19.30 Uhr
Kursleitung: Tratter Daniela (Physiotherapeutin)
Preis: 85 € (bzw. ca. 30 € Selbstbehalt mit ärztlicher Verordnung)
Anmeldung: 05223/ 9988 0 oder info@physioklee.at

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie • Salzbergstr. 13 a • 6067 Absam



Jahreshauptversammlung des Tiroler Seniorenbundes Ortsgruppe Absam

Am 17. Februar fand im vollbesetzten Saal des Veranstaltungszentrums KiWi die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Bei der Begrüßung konnte Obmann Ing. Werner Hammer neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern auch viele Ehrengäste herzlich willkommen heißen.

Nach dem Gedenken an die verstorbenen Mitglieder und Vorstellung der Neumitglieder folgte der Bericht des Obmannes über die Aktivitäten des vergangenen Jahres. Wie bereits gewohnt, wurden die diversen Reisen und Wanderungen durch die schönen Bilder von Kassier Karl Wirtenberger wieder in Erinnerung gerufen.

Nach dem Bericht des Kassiers folgte die einstimmige Entlastung des Kassiers und des Vorstandes durch die anwesenden Mitglieder. Dem folgten die Grußworte der Ehrengäste Helmut Kritzing, Arno Pauli und Philipp Gaugl. Mit den Schlussworten des Obmannes ging der offizielle Teil der Veranstaltung zu Ende und man konnte zum gemütlichen Teil mit Bratwurstessen und einem kleinen Hoangart übergehen.



Foto: Seniorenbund Absam

Diamantene & goldene Hochzeitsjubiläen



**Herta und Hugo Steck,
Ellen und Rudolf Mayr-Vons,
Christine Mair,
(Gatte Franz konnte aus gesundheitlichen
Gründen nicht teilnehmen)
Anneliese und Franz Lechner,
Rosmarie und Lambert Reisinger,
Rosa Maria und Josef Pankratz,
Marianna und Karl Mayer,
Herta und Franz Lergelbohrer,
sowie Bgm. Arno Guggenbichler
und BH Dr. Herbert Hauser**



Foto: Gemeinde Absam



Spannende Finalbewerbe bei der Bezirksmeisterschaft



Am 13. Februar fand die 16. Bezirksmeisterschaft der Aufgelegtschützen mit insgesamt 75 TeilnehmerInnen aus 12 Schützengilden des Bezirk Innsbruck statt.

In der Klasse Herren stehend konnte sich Walter Moser von der Gilde Absam souverän gegen seine Konkurrenten durchsetzen und den Bezirksmeistertitel für sich entscheiden. Insgesamt starteten 28 Teilnehmer in dieser Klasse.

Die Klasse Damen stehend mit insgesamt 28 Teilnehmerinnen ging ganz knapp an die Vorjahressiegerin Margarethe Kapferer aus Oberperfuss, die sich vor Gerda Niederhauser (Thaur) und Barbara Lerch (Absam) durchsetzen konnte.

Insgesamt waren 75 SchützInnen aus 12 Schützengilden des Bezirks bei der 16. Meisterschaft am Start, welche am



Die vier Bezirksmeister (v.l.n.r.): Walter Moser (Absam), Margarethe Kapferer (Oberperfuss), Gertrud Schlaucher (Fulpmes), Hannes Hofer (Fulpmes).

Luftgewehrschießstand in Absam ausgetragen wurde. Zur darauffolgenden Preisverteilung konnte Bezirksportleiter Manfred Schafferer den neuen Bezirksoberschützenmeister Joachim



Einzel Damen Stehend (v.l.n.r.): Bronze -Barbara Lerch (Absam), Bezirksmeisterin Margarethe Kapferer (Oberperfuss), Silber – Gerda Niederhauser (Thaur).

Steinlechner begrüßen. Dabei wurden auch die Preise für die Mannschaftsmeisterschaft, welche die ganze Saison über ausgetragen werden, überreicht.

Fotos: Schützengilde Absam

Fabriksverkauf
Mo - Fr, von 9 - 18 Uhr

ABSAMER NATUR BETTEN

ABSAMER Allergie BETTEN
100% SAUBERER TEXTILER STANDBORT

ABSAMER Wellness BETTEN
100% SAUBERE TEXTILE PRODUKTION

Feines, Gesundes rund ums Bett

Die **Fabrik** für gesunden Schlafkomfort

6067 Absam · Rhombbergstraße 9
Tel. 05223/57758-21 · www.absamer-naturbetten.at

GAS - WASSER - HEIZUNG - SOLAR

Zanger

Wärmepumpen
liefern saubere Energie aus Wasser, Erde oder Luft zum Heizen und Kühlen

www.zanger.at Tel. 05223 57106



Erfolgreich auf der Matte und auf zwei Brettl'n

Über zwei besonders sportliche Kinder kann sich die Absamer Familie Öttl freuen. Während Sohn Marco (geboren 2005) sich dem alpinen Schilaf verschrieben hat, ist Tochter Sarah (Jahrgang 1999) eine begeisterte und erfolgreiche Judoka.

Seit 2007 ist Sarah Öttl Mitglied beim WSG Swarovski Judo Wattens und konnte bereits zahlreiche tolle Erfolge einheimsen. Neben mehreren Tiroler Meistertiteln konnte sie auch bei den Österreichischen Meisterschaften in den letzten Jahren immer einen Podestplatz erringen. Auch bei internationalen Turnieren vermochte sie ihre Frau zu stehen und Spitzenleistungen abzulegen.

Österreichischer Vizemeistertitel U 18

Der letzte Erfolg gelang Sarah am 30. Jänner in der Grazer ASKÖ Halle bei den Österreichischen Meisterschaften U18. Insgesamt 150 Judokas waren am Start. Sarah hatte dabei drei Kämpfe zu absolvieren und bereits im ersten Kampf bot sie eine starke Vorstellung. Im zweiten Kampf musste sie sich leider gegen die spätere Siegerin Marlene Hunger mit einem Würgegriff geschlagen geben. Im dritten Kampf gegen die starke Daniela Polleres konnte sie sich dann am Boden mit einem Festhaltegriff durchsetzen und ihre bereits fünfte Medaille bei Österreichischen Meisterschaften holen.

Schnell auf Schiern

Nicht minder erfolgreich ist ihr Bruder Marco, der für den SC Mils im alpinen Skisport antritt. Aber auch im Fußball steht er seinen Mann, führt er doch die U11 des SV Absam als Kapitän auf Feld. Marco trainiert seit der Saison 2014/2015 beim Glungezer-Rennservice. Seitdem fährt er auch Bezirkscup-Rennen. In den letzten drei Saisonen konnte er bereits mehrere erste Ränge bei Vereinsmeisterschaften in Thaur und Mils verzeichnen. Heuer stehen mit dem 1. Platz beim Slalom-Bezirks-



Fotos: Privat



cup-Rennen auf der Seewaldalm, dem ersten Rang im Riesentorlauf-Bezirkscup-Rennen auf der Bergeralm und dem 2. Platz beim Bezirkscupslalom

am Vöglsberg tolle Ergebnisse zu Buche. Derzeit ist Marco Spitzenreiter in der Bezirkscup-Gesamtwertung.



Der Tennisclub öffnet seine Tore



Der Frühling kommt mit Riesenschritten näher und damit auch der Start der neuen Tennissaison auf unserer Anlage am Absamer Gspredachweg. Nachdem in den vergangenen Jahren immer mehr Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene dem Tennissport frönen, lädt der Verein alle Absamerinnen und Absamer am Sonntag, 17. April (ab 14 Uhr) ein, sich selbst ein Bild davon zu machen und in den Tennissport hineinzuschnuppern.

An diesem Tag der offenen Tür werden die Plätze, Schläger und Bälle für alle Interessierten kostenlos zur Verfügung gestellt, sodass jede/r, ob groß oder klein, die Faszination der gelben Filzkugel spüren kann.

Neben zahlreichen Informationen rund um den TC Absam und deren Veranstaltungen werden auch die Tennis-trainer Patrick Wanner und Florian Furtschegger anwesend sein, um ihr Programm vorzustellen und eventuell auch Trainingsgruppen einzuteilen.



Fotos: Alexander Inghenheff

Sämtliche Informationen sowie Berichte und Bilder von Veranstaltungen aus dem vergangenen Jahr sind in der Ver-

einsbroschüre Top Spin (liegt zur freien Entnahme am Tennisplatz auf) oder auf

der Vereinshomepage www.tc-absam.info nachzulesen.

www.hall.ag

Gemeinsam in die ÖFFensive

30 % Öffi-Bonus sichern

Luckyimages - fotolia.com

JETZT AUF ÖKOSTROM UMSTEIGEN UND 30 % AUF VVT JAHRES-TICKET SPAREN

Wenn Sie jetzt auf Öko Plus umsteigen, profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihre Geldtasche. Denn wir fördern Ihr VVT Jahres-Ticket mit bis zu 30 %, wenn Sie Ihren PKW zu Hause stehen lassen und künftig mit Bus oder Bahn zur Arbeit fahren.

Aktionsbedingungen unter www.hall.ag



Hall AG, Augasse 6, 6060 Hall in Tirol, Austria, info@hall.ag, T 05223 5855



Medaillenregen bei den HSV-Luftpistolenschützen

Bei der Tiroler Landesmeisterschaft Luftpistole 2016 in Arzl ging der HSV-Absam ging mit acht Schützen an den Start und war mit Abstand der erfolgreichste Tiroler Verein.



Fotos: HSV-Absam

Das erfolgreiche Team des HSV-Absam (Kevin Kaltenecker fehlt) sorgte bei den Tiroler Meisterschaften für Spitzenplätze.



Tiroler Mannschaftssieger HSV-Absam (v.l.): Willy Sailer, Kevin Kaltenecker und Ing. Alex Wutte

Trotz der Abwesenheit des Spitzenschützen Rudolf Sailer konnte der Heeresverein insgesamt 6 Goldene und 2 Silberne mit nach Hause nehmen. Insgesamt traten 114 SchützInnen in verschiedenen Klassen an.

Bei der Luftpistole konnte sich bei den Männern Kevin Kaltenecker mit 574 Ringen und 198,2 Ringen im Finale mit einem internationalen Spitzenresultat durchsetzen. Willy Sailer und Alexander Wutte belegten im Finale die Ränge vier und fünf. Hedy Konzett erreichte im Finale der Frauen den hervorragenden 4. Rang. Die Mannschaftswertung Luftpistole ging an den HSV-Absam mit den Schützen Kevin Kaltenecker, Alexander Wutte und Willy Sailer.

Fünfschüssige Luftpistole LP 5

In dieser Disziplin holte in der Männerklasse Alexander Wutte den Titel mit 355 Ringen gefolgt von David Gstir mit nur einem Ring Abstand. Willy Sailer belegte hier den 5. Rang.

Bei den Senioren 1 war Gerhard Müller-Senn nicht zu schlagen und holte sich mit 356 Ringen den Tiroler Meistertitel mit Respektabstand vor Herbert Sailer. In der Klasse Senioren 2 holte sich Hedy Konzett als einzige Frau in der Wertung mit 325 Ringen die Goldmedaille.

Die Mannschaftswertung ging wiederum an das Team des HSV-Absam mit Alexander Wutte, Willy und Herbert Sailer.

Erfolgreiche Saison für Penz/Fischler

Auch wenn es beim Saisonfinale Mitte Februar im deutschen Winterberg für das heimische Rodlerduo Peter Penz und Georg Fischler nicht wie gewünscht lief, können die beiden Athleten auf eine hervorragende Saison zurückblicken.



Foto: Penz/Fischler

Ein dritter Platz im Gesamtweltcup, die Silbermedaille bei den Sprintweltmeisterschaften der Kunstrodler in Königssee sowie die Bronzene bei den Europameisterschaften in Altenberg sind alles Ergebnisse, mit denen sich die beiden Tiroler Rodler mehr als zufrieden zeigen. Leider war den beiden beim letzten Weltcup-Rennen in Winterberg das Glück nicht hold, ihr Auftritt endete bereits Ausgangs der Kurve neun mit einem Sturz. „Es war ein dummer und damit sehr ärgerlicher Fehler, die Enttäuschung ist entsprechend groß, aber unterm Strich blicken wir auf ein absolut positives Jahr zurück“, zieht Georg Fischler Bilanz. Man habe sowohl bei der Weltmeisterschaft als auch bei der Europameisterschaft eine Medaille geholt und sei im Weltcup sieben Mal am Podest gestanden. „Damit beenden wir den Gesamtweltcup zum zweiten Mal nach 2012/13 auf Rang drei“, freut sich Peter Penz. Man habe in dieser Saison den Rest der Weltspitze in Schach halten können, die Dominanz der Deutschen zu brechen bleibe jedoch das Ziel für die Zukunft.



Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELSUS APOTHEKE KG**
Kirchstraße 20d, 6068 Mils, Tel. 05223 / 442 66
- 3 MARIEN-APOTHEKE**
Dörferstraße 36, 6067 Absam, Tel. 05223 / 531 02
- 4 ST. MAGDALENA-APOTHEKE**
Unterer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 579 77
- 5 HALLER LEND APOTHEKE**
Brockenweg 35, 6060 Hall, Tel. 05223 / 217 75
- 6 APOTHEKE RUMER SPITZ**
EKZ Interspar, Serlesstr. 11, 6063 Rum, Tel. 0512 / 260 310
- 7 APOTHEKE ST. GEORG**
Dörferstraße 2, 6063 Rum, Tel. 0512 / 263 479

Apotheken Nachdienste Sonn- und Feiertagsdienste

MÄRZ 2016			APRIL 2016		
15 DI 2	22 DI 3	29 DI 4	01 FR 2	08 FR 2	
16 MI 3	23 MI 4	30 MI 5	02 SA 2	09 SA 3	
17 DO 4	24 DO 7	31 DO 6	03 SO 7	10 SO 6	
18 FR 5	25 FR 5		04 MO 3	11 MO 4	
19 SA 1	26 SA 1		05 DI 4	12 DI 5	
20 SO 2	27 SO 2		06 MI 5	13 MI 7	
21 MO 6	28 MO 3		07 DO 2	14 DO 2	

Änderungen sind möglich und können über den Apotheken-Ruf 1455 abgefragt werden.

Fundgegenstände

Schlüssel, Camcorder

Geburten

Reich Luisa
Stengg Elena

Unsere Verstorbenen

Mattedi Berta
Fischler Hermann
Posch Romed

Württemberg Emma
Gogl Erich

Das ewige Licht
leuchte Ihnen!

Vinzenzgemeinschaft Sprechstunden

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 17:00 Uhr im Haus für Senioren in Absam, Eingang Süd (Seniorenstube), Telefon: 0664/122 51 57 oder 0699/1131 90 57. Wir helfen unbürokratisch und vertraulich Menschen in Not in unserem Dorf.

Ärzte in Absam

- DR. ULRICH JANOVSKY**
prakt. Arzt, Fanggasse 9, Tel. 52165
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr / Mo., Mi., Do. 16 bis 18 Uhr
(Dienstag Nachmittag nach Terminvereinbarung)
- DR. GÜNTHER WÜRTEMBERGER**
prakt. Arzt, Salzbergstraße 93, Tel. 53280
Mo. und Mi. 8.00 bis 11.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr,
Di. und Do. 8.00 bis 11.30 und Fr. 8.00 bis 11.00 Uhr
- DR. DAVID UNTERHOLZNER**
Zahnarzt, Krippstraße 13, Tel. 56300
Mo. bis Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr, Di. und Do. 16.30 bis 19.00 Uhr
- DR. GABRIELA KRAUS**
Zahnärztin, Bruder-Willram-Straße 1, Tel. 54166
Mo. bis Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

- 05.03 SAM** **MR DR. DENG CHRISTIAN**
6060 Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon 56711
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 06.03. SON** **DR. ZITTERL-MAIR SUSANNE**
6065 Thaur, Dörferstraße 30b, Telefon 492259
Mobil 0664/191 00 61, Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 12.03. SAM** **DR. HAFFNER RUDOLF**
6060 Hall in Tirol, Rosengasse 5, Telefon 43200
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 13.03. SON** **DR. WÜRTEMBERGER GÜNTHER**
6067 Absam, Salzbergstraße 93, Telefon: 53280
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 19.03. SAM** **MR DR. JUD GERTRUD**
6060 Hall in Tirol, Unt. Stadtplatz 4, Telefon 56550
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 20.03. SON** **DR. JUNKER THERESIA**
6060 Hall in Tirol, Wallpachgasse 11, Telefon: 56473
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Bis Drucklegung waren keine weiteren Dienste bekannt.

Weitere Informationen:
Telefon 0512-52058-0 oder im Internet unter: www.aektirol.at

Tierärzte in Absam

TIERARZTPRAXIS DR. SANDRA ASTNER & DR. SIGRID VOGL
Weißbachweg 7, Tel.: 0680 145 6 145
Mo, Di, Do 9-12 und 16-18, Mi & Fr 12-15, Sa 9-10