

Änderung bei der Müllentsorgung wegen Rad-WM

Biomüll am Mittwoch, 26.09.2018 bis 7:00 Uhr bereitstellen
Recyclinghof am Mittwoch, 26.09.2018 geöffnet von 06:45 Uhr bis 07:45 Uhr
am Freitag, 28.09.2018 GESCHLOSSEN
am Samstag, 29.09.2018 normal geöffnet (08:00 bis 12:00 Uhr)

Informationen zu Straßensperren, Einschränkungen beim öffentlichen Verkehr usw. erhalten Sie auf der Homepage der RadWM – www.innsbruck-tirol2018.com.

Babytreff in den Räumen der Musikschule

In den vergangenen Jahren haben Mütter einmal wöchentlich einen Babytreff im Erdgeschoß der Landesmusikschule Sistrans organisiert. Dort trafen sich vor allem Mamis mit ihren Kindern im Alter von Geburt an bis ca. 4 Jahre zum regelmäßigen Austausch, Kennenlernen und Kaffeetrinken. Nun sind die Kinder dieser Gruppe dem Babyalter entwachsen.

Wenn Sie Interesse an einem neuen Babytreff haben, bitte im Gemeindeamt melden.

Newsletter der Gemeinde Sistrans

Einige von Ihnen haben unsere Rundschreiben / Information per E-Mail erhalten. Mit der neuen Datenschutz-Grundverordnung wurde es notwendig, dass Sie sich für diesen Newsletter auf unserer Homepage registrieren. Steigen Sie einfach unter <https://www.sistrans.at/Buergerservice/Newsletter> abonnieren ein und registrieren sich. Es gibt auch die Möglichkeit, sich für den Veranstaltungs-Newsletter zu registrieren. So werden Sie wöchentlich über die Veranstaltungen in Sistrans informiert. An dieser Stelle erinnern wir auch die Verantwortlichen der Vereine, ihre Veranstaltungen auf unserer Homepage einzupflegen!

Termine

03.10.2018 Gertraudstube im Gemeindesaal
06.10.2018 Reparaturcafé (Information umseitig)
19.10.2018 Konzert des Kirchenchors in der Pfarrkirche
20.10.2018 Jungbauernball im Gemeindesaal
31.10.2018 Herbstübung Freiwillige Feuerwehr Sistrans

Reparaturcafé Sistrans

Am 6. Oktober findet von 14:00 bis 17:00 Uhr wieder ein Reparaturcafé im Jugendzentrum statt.

Gemeinsam begutachten wir alles, was transportiert werden kann, und versuchen es wieder in Stand zu setzen. Natürlich gibt es auch die Gelegenheit, an der Bar gemütlich miteinander zu plaudern. Jugendliche werden wieder eine „Erklärbar“ betreuen. Sie erklären hier die Funktion von unter anderem Handys, Tablets und Laptops und bieten Unterstützung bei der Beseitigung von Softwareproblemen an diesen Geräten.

Außerdem gibt es diesmal ein kleines Rodel- und Skiservice. Dieses Service erfolgt nur gegen Voranmeldung; wir stellen ausdrücklich keine Bindungen ein!

Begutachtungen, Auskünfte und Reparaturen sind kostenlos; eine Spende ist jedoch erwünscht.

Unterstützt wird die Aktion vom Land Tirol, dem Tiroler Bildungsforum, der Abfallwirtschaft Tirol Mitte und der Gemeinde Sistrans.

Weitere Infos bei Jurgen Groener, Tel. (0650) 8104651 oder unter www.repaircafe-tirol.at.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Achtung Häuslbauer: Altes Dämmmaterial bitte richtig entsorgen!

Beim Um- oder Ausbauen eines alten Gebäudes kommen oft nicht mehr benötigte Dämmstoffe zum Vorschein. Gerade im Umgang mit Mineralwolle ist besondere Sorgfalt geboten. Sie ist abfallrechtlich als sogenannter „gefährlicher Abfall“ unter anderem mit Asbestabfällen gleichgestellt. Das betrifft folgende Materialien:

Künstliche Mineralfasern (KMF) Isolierungen wie Glaswolle und Steinwolle in Form von Platten, Matten, Rohrschalen sowie lose.

Generell wird folgende Vorgehensweise empfohlen:

Beim Entfernen des Dämmmaterials entsprechende Schutzkleidung tragen. Ein Mundschutz reduziert zum Beispiel das Einatmen der Fasern. Freigelegte KMF nicht lose lagern, sondern gleich in einen transparenten, staubdichten, verschließbaren 120-Liter-Zugbandsack verpacken. Staubdicht verpackt zum Recyclinghof bringen und das Personal über die Anlieferung informieren.

Achtung: Die angelieferten Säcke dürfen nur Mineralwolle enthalten – alle anderen Abfälle müssen separat gesammelt und entsorgt werden! Unverpackte Mineralwolle darf nicht mehr angenommen werden.



Energiespartipp

Kochen am Herd

Verwenden Sie beim Kochen am Herd immer passende Deckel für Ihre Töpfe und wählen Sie die Topfgröße entsprechend der Herdplatte aus. Nutzen Sie die Restwärme von Platten.

Kultur.Herbst.Sistrans

Herbst und Winter 2018/2019

Wir suchen laufend ReferentInnen mit neuen und alten Ideen für Kurse und Veranstaltungen.
Bitte bei der Gemeinde Sistrans Tel. 0512/377214 melden!!!!

U7-Bewegungs- und Erfahrungsraum Wochenplan (www.u7-tirol.at):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30–8:45 Hatha-Yoga, Katrín König (0650/5012125)	8:15–9:15 Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrit- tene, Maria Belgrano-Behensky	8:30–9:30 Meditation	8:30–9:30 Bewusstheit in Bewegung Katrín Oberhammer (0650/5714771)	8:15–9:45 Hatha Yoga (für alle) Iris Kraker (0650/9850420)
		12:10–13:00 Bewegte Mittagspause Feldenkrais Katrín Oberhammer (0650/5714771)		
	17:00–17:50 Bewegungspraxis -Feldenkrais nach der Arbeit Katrín Oberhammer (0650/5714771)		18:30–20:00 Yin-Yoga, Katrín König (0650/5012125)	
20:00–21:30 Hatha-Yoga, Katrín König (0650/5012125)	20:00–22:00 Bewegungsimprovisa- tion Ensemblearbeit Katrín Oberhammer (0650/5714771) (0699/10129134)			

Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky

Babymassage: „Bindung durch Berührung“ – Vermittlung verschiedenster Techniken, Verstehen der Ausdruckssprache (Weinen, Quengeln, Körperspannung, ...) der Babys, Wohlfühlen in entspannter Atmosphäre

Mütter mit Babys 2 bis 8 Monate

Erste Kontakte unter Gleichaltrigen: „Bindung und Autonomie“ Kinder bei ihren Entdeckungen aufmerksam begleiten, einfach Dasein, sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, für Mütter mit Kindern von 8 bis 12 Monaten

Eltern–Kleinkind Malgruppe: „Bindung und Autonomie“ für Kleinkinder von 1 bis 5 Jahren mit Mama oder Papa. Die Malgruppe stellt den Kindern eine Umgebung bereit, in der sie selbstständig mit Farbe, Pinsel und Papier ihre Erfahrungen machen können.

Informationen zu den Terminen und Möglichkeit auch für Einzelberatungen: Margit Lesky Tel. (0650) 40 37 908

Ort: Praxis Unterdorf 9, Sistrans (im Gebäude der Landesmusikschule Westeingang)

Gemeinde Sistrans

6073 Sistrans, Tel. 0512/377214, FAX 377214-40, gemeinde@sistrans.at

Bewusstheit in Bewegung – Feldenkrais mit Katrin Oberhammer

Ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis ist leichte und angenehme Bewegung. Damit unser Körper beweglich bleibt, braucht er Bewegung. Oft nehmen wir uns viel vor, versuchen auf der Anstrengungsebene in Bewegung zu bleiben.

Koordination jedoch können wir nur auf der Ebene des Angenehmen und Leichten lernen. Deswegen spielt unsere Haltung zur Bewegung die entscheidendste Rolle. Bewegen wir uns aus der Haltung der Anstrengung heraus, erzeugen wir oft genau die Spannung, die wir gerne reduzieren wollen. Bewegen wir uns aus der Haltung des neugierigen und achtsamen Lernens heraus, verändert diese Bewusstheit unsere Bewegung, unsere Gewohnheiten und unsere Spannungs- und Schmerzzustände. Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jede/r lernt ausgehend von den individuellen Möglichkeiten.

Fortlaufender Kurs: Ab Donnerstag 27.09.2017, jeweils 19:00 bis 20:00 Uhr in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende € 90,00

Einzel buchbare Nachmittage im U7 Bewegungsraum: www.u7-tirol.com

Fotografieren im Winter mit Werner Gstrein

Rund um Weihnachten, wenn die Tage kurz sind, die Landschaft schneebedeckt oder winterlich grau ist und die meisten Fotos auch in Räumen gemacht werden, braucht es ein bisschen mehr Tipps und Tricks, um gute Fotos zu machen, als an sonnigen Sommertagen.

Egal, welche Kamera oder welches Smartphone benutzt wird, es ist immer dasselbe Spiel mit Licht und Schatten.

Wir versuchen die verschiedensten Situationen nachzustellen, besprechen diese und fotografieren die Szenen mit unterschiedlichen Einstellungen, bis das gewünschte Ergebnis da ist.

Mitzubringen: Digitale Kamera oder Smartphone

Termine: Samstag, 10. November, von 8:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal Sistrans

Kosten: € 56,00

Referent: Werner Gstrein, Fotograf in Sistrans – www.gstrein.at

Anmeldung: werner@gstrein.at oder Tel. (0664) 195 196 0

Literaturkreis, Initiatorin: Ulrike Umshaus

„Lesen ist Abenteuer im Kopf“: Um gemeinsam diese Abenteuer zu erleben bzw. auch zu besprechen, möchte ich alle Interessierten, die Zeit und Lust zum Lesen und Diskutieren haben, zu unserem Literaturkreis einladen:

Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat in der Bücherei der Volksschule.

Jeder kann ein literarisches Werk vorschlagen. Es wird kein Beitrag eingehoben, da der Lesezirkel selbstständig funktioniert bzw. von den Interessierten gemeinsam organisiert wird!

Wir treffen uns im Herbst **am 26. September 2018** wieder, wie gewohnt um **20:00 Uhr** in der **Bücherei der Volksschule**.

Das Buch, das wir dann besprechen werden, ist

„Mein Leben als Sohn“ von Philipp Roth.

Singgruppe und meditatives Singen mit Angelika Hensler

1. Wir singen Lieder verschiedener Stilrichtungen, wie Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Anspruch und Auftritte. Oder

2. Nach vorbereitenden Körperübungen zum Einstimmen lassen wir aus der Stille einfache Lieder aus verschiedenen Traditionen klingen. Wir wiederholen jedes Lied öfters, um die „Gedankenmaschine“ zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.

Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461

Kosten: € 10,00 pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis.

Information und Anmeldung: Angelika Hensler, angelika@mutzumsingen.at, Tel.: (0660) 5553293