

Ein **frisches Mittagsmenü** in netter Runde – da macht das Essen doch gleich mehr Freude. Und im Anschluss ist immer Zeit zum **Plaudern, Spielen, Singen, Fotos anschauen** oder was immer Ihnen einfällt und Vergnügen macht.

Bitte unbedingt zwei Tage vorher beim jeweiligen Wirt anmelden!



Oktober 2024

Außerdem: **Smart-Café**
07.10., 10-12 Uhr, Café Einsiedl in Ottenschlag
25.10., 17-18 Uhr, Bibliothek St. Johann, 3611

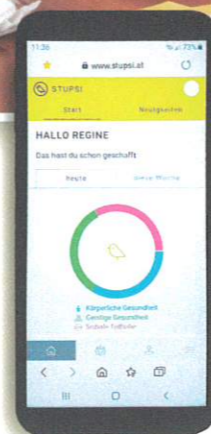
KW 40					
Di, 01.10.	Gasthaus Angerer, Stixendorf Gemeinde Weinzierl am Walde	02717/8291	Tagessuppe, Rindsschnitzel natur mit Nudeln	9,50	Wir sitzen gemütlich beisammen und plaudern .
Mi, 02.10.	Gasthof Bauer, Grafenschlag Gemeinde Grafenschlag	02875/8266	Tagessuppe, Jägerragout mit Rotkraut und Nudeln ODER gebackene Apfelspalten mit Vanillesauce	9,00	" Der Herbst der Pflanzen und der Menschen " - mit Gärtnermeister Helmut Hahn.
KW 41					
Mo, 07.10.	Kirchenwirt Adam, Kirchschatz Gemeinde Kirchschatz	02872/6495	Tagessuppe, gebratener Leberkas mit Rahmfisolen und Erdäpfeln	10,00	Bei schönem Wetter machen wir einen Spaziergang in den Wald , ansonsten werden wir plaudern und spielen.
Mo, 07.10.	Gasthaus Huber, Rappoltschatz Gemeinde Waldhausen	02877/8275	Tagessuppe, Bauernschmaus	9,00	" Einsamkeit - ein Tabuthema? " - Uschi Neubauer (Caritas) spricht mit uns über Formen, Auswirkungen und Bekämpfung von Einsamkeit.
Di, 08.10.	Gasthof zum Wachtstein, Thomas Krhoun Gemeinde Bad Traunstein	02878/6700	Tagessuppe, Schnitzerl mit Reis und Salat	9,50	" In den Schuhen des anderen gehen - Umgang mit Demenz" - mit DKGP Karin Winter und DKGP Cornelia Feßl.
Di, 08.10.	Gasthof zur Kirche, Fam. Schrammel, Kottes, Gemeinde Kottes-Purk	02873/7254	Tagessuppe, gebackene Scholle mit Salat	9,00	Wir sitzen gemütlich beisammen und plaudern über Gott und die Welt.
KW 42					
Mo, 14.10.	Gasthaus Strasser (ehem. Bock), Kleinpertholz, Gemeinde Martinsberg	0664/73609616	Bis auf weiteres findet leider kein MahlZeit-Treffen statt		
Di, 15.10.	Gasthaus Angerer, Stixendorf Gemeinde Weinzierl am Walde	02717/8291	Tagessuppe, Paprikahendl mit Spätzle	9,50	Gemütliches Beisammensein und Plaudern.
Mi, 16.10.	Gasthaus Enne, Els, Gemeinde Albrechtsberg	02876/240	Tagessuppe, faschierter Braten mit Erdäpfelpüree und Salat	9,50	" Faszination Berg Athos in Griechenland ", präsentiert von Herrn Dornhackl.
Mi, 16.10.	Gasthof Bauer, Grafenschlag Gemeinde Grafenschlag	02875/8266	Tagessuppe, faschierte Roulade mit Püree ODER überbackene Topfenpalatschinke mit Weichselragout	9,00	Wir werfen mit Johann Hochstätger einen Blick in unsere Gemeinde-Topothek .
Do, 17.10.	Gasthof Renner, Ottenschlag - 12.00 Uhr Gemeinde Ottenschlag	02872/7235	Tagessuppe, Schweinsbraten mit Knödel und Krautsalat	9,00	" Mit dem Wohnmobil durch Island " - Dr. Odin Reitingner erzählt von seiner Reise.
Fr, 18.10.	Gasthaus Ballwein, Ulrichschlag, Gemeinde Gutenbrunn	02874/7486	Tagessuppe, gebratene Stelze mit Erdäpfelknödel und warmem Krautsalat	10,00	Beste Unterhaltung mit Anita und ihrer Harmonika!
KW 43					
Di, 22.10.	Gasthof zur Kirche, Fam. Schrammel, Kottes, Gemeinde Kottes-Purk	02873/7254	Tagessuppe, Gulasch mit Waldviertler Knödel	9,00	" Skandinavien - Paradies im hohen Norden (Teil 1) " - Bildvortrag von und mit Elfi Bock. (Teil 2 folgt im November)
Vorschau November					
Mi, 06.11.	Gasthof Bauer, Grafenschlag Gemeinde Grafenschlag	02875/8266	Tagessuppe, gefüllter Schweinebauch mit warmem Krautsalat ODER Grießschmarrn mit Kompott	9,00	Wird noch bekanntgegeben.

Gönn' dir was!

- ✓ Genießen Sie ein frisch gekochtes Menü und treffen Sie alte Freunde wieder.
- ✓ Verbringen Sie im Anschluss noch Zeit bei gemeinsamen Aktivitäten.
- ✓ Besuchen Sie MahlZeit-Mittagstische in anderen Gemeinden, sooft Sie Lust haben.
- ✓ Erleben Sie schöne Stunden und lernen Sie etwas Neues dazu – zum Beispiel bei einem Smart-Café.
- ✓ Wer aktiv ist und unter Leute geht, bleibt länger fit und gesund!



Bei manchen MahlZeit-Treffen finden Smart-Cafés statt. Wer Fragen zu seinem Smartphone hat, ist dabei jederzeit herzlich willkommen!



MahlZeit-Wirte

Bei unseren hervorragenden Wirtinnen und Wirten bekommen Sie köstliche Menüs aus frischen, regionalen Zutaten zu einem fairen Preis. Bei persönlichen Vorlieben oder Unverträglichkeiten können Sie natürlich auch à la carte essen. Wenn nicht anders vermerkt, beginnt das Essen um 12 Uhr.

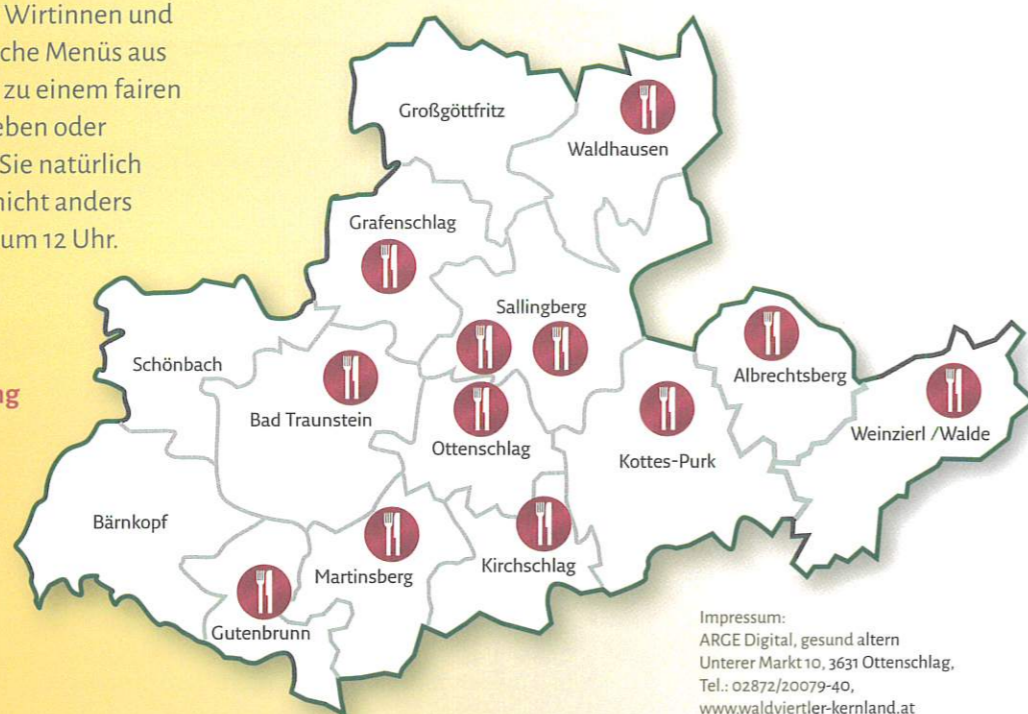
Professionelle Unterstützung

VOLKSHILFE

Service Mensch GmbH
Tel.: 0676/870028-411
oder 0676/8676

HILFSWERK OTTENSCHLAG

Tel.: 02872/6160
Die Kosten richten sich nach den Richtlinien des Landes NÖ und dem jeweiligen Einkommen.



Impressum:
ARGE Digital, gesund altern
Unterer Markt 10, 3631 Ottenschlag,
Tel.: 02872/20079-40,
www.waldviertler-kernland.at
Fotos: Claus Schindler, fotozweck.at,
Grafik: www.waltergrafik.at,
Druck: Janetschek GmbH

MahlZeit!

GEMEINSAM ESSEN, REDEN, LACHEN

Heit' bleibt
unsa Kuchl kält,
heit' lass' ma uns was
koch'n. Geh' ma hin
zan **MahlZeit-Wirt**
ess'n, red'n, läch'n.



Zu den geselligen **MahlZeit-Mittagstischen** ist jeder und jede herzlich willkommen. Sie können auch nur an den Nachmittags-Aktivitäten teilnehmen. Jeden Monat gibt es ein neues Programm!

Auf gesunde Nachbarschaft!



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich