

Herausgeber:

Gemeindeverwaltung Heitenried
 Hauptstrasse 44, Postfach 36
 1714 Heitenried
 E-Mail: gemeinde@heitenried.ch
 Internet: www.heitenried.ch
 Telefon: 026 495 11 35

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	08.00 – 11.00	14.00 – 17.00
Dienstag	08.00 – 11.00	14.00 – 17.00
Mittwoch	geschlossen	geschlossen
Donnerstag	08.00 – 11.00	14.00 – 17.00
Freitag	08.00 – 11.00	14.00 – 16.30

**Auflage
 Nr. 2022-06**

Gemeinde Heitenried
 680 Exemplare

NOTRUFNUMMERN

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf	143
REGA	1414
Air-Glaciars	1415
Vergiftungsnotfälle, Tox	145
Bürozeiten: info@toxi.ch	044 251 66 66
Strassenhilfe	140
Die dargebotene Hand	143
Telefonhilfe für Kinder / Jugendliche	147

Wichtige Telefonnummern

Ambulanz Sense	144
Ärztlicher Notfalldienst	026 418 35 35
Dienstapotheke	026 304 21 40
HFR, Spital Tafers	026 306 60 00
HFR, Kantonsspital Notfall Erwachsene	026 306 30 00
HFR, Kantonsspital KidsHotline (Medi24)	0900 268 001
Spitex Sense	026 419 95 55

Soziales

Sozialdienst Sense-Mittelland	026 494 20 30
Berufsbeistandschaft Sense-Mittelland	026 494 09 49
Freiburg für Alle	0848 246 246
Jugendamt	026 305 15 30
Frauenhaus Freiburg	026 322 22 02
Krankensmobilenverleih (Samariterverein) Meuwly Klara	079 352 84 71

Soziale Institutionen

Wohn- und Altersheim Magdalena	026 495 16 44
Mütter- und Väterberatung	026 419 95 68
Tageselternverein Sense	026 494 30 67

Kantonale Amtsstellen

Polizei, Bezirksposten Tafers	026 305 74 60
Friedensgericht des Sensebezirks	026 305 86 70
Revierförster (Kaja Nagel)	079 767 20 87
Wildhüter (Reto Hässig – Aufsichtsgebiet 16)	079 329 48 80
Wildhüter (Dominik Zaugg – Aufsichtsgebiet 4)	079 436 95 66
Zivilstandesamt des Kantons Freiburg	026 305 14 17

Schulen

Primarschule Heitenried	026 495 14 94
Orientierungsschule Tafers	026 494 52 52

INHALT

Baugesuche	2
Öffnungszeiten Feiertage	3
Neue Webseite	5-6
News aus der Arbeitsgruppe	6
Diverses	7-14
Wir stellen vor	15-16
Aktives Alter Jahresprogramm	17
Veranstaltungskalender	18-19
Inserate Dritter	ab 20

**ÖFFNUNGSZEITEN
 SAMMELSTELLE PFANDMATT**

Winterzeit (01.11. bis 31.03.)

Montag	16.30 bis 18.30
Mittwoch	16.30 bis 18.30
Samstag	10.00 bis 13.00

Sommerzeit (01.04. bis 31.10.)

Montag	16.30 bis 19.00
Mittwoch	16.30 bis 19.00
Samstag	10.00 bis 16.00



Nächste Ausgabe: 15.03.2023
 Redaktionsschluss: 15.02.2023

**Inserate nach dem Redaktionsschluss
 können nicht berücksichtigt werden.**



Aus dem Gemeinderat

SITZUNGEN VOM 05.09.2022 BIS 12.12.2022

Der Gemeinderat **genehmigt**

- die Investitionsplanung 2023-2027
- das angepasste Behördenverzeichnis und Organigramm des Gemeinderats für die Legislatur 2021-2026
- den Abbruch der Revitalisierung Sodbach
- die Traktanden der DV Alters- und Pflegeheim St. Martin
- die Traktanden der 33. Mitgliederversammlung des TEVS
- den Nachtrag zur Investitionsrechnung
- den Verzicht der Weihnachtsbeleuchtung
- den Sitzungskalender 2023
- die Traktanden der DV der OS Sense, Gesundheitsnetz Sense und Region Sense
- die Unterstützung der Zirkuswoche
- das Budget 2023
- die Abrechnung des Gemeindetraktors mit Salzstreuer
- das Projekt zum Thema „Kommunikation/Sichtbarkeit Gemeinderat“
- das Projekt „Not-Treffpunkt“
- heitenried(INFO 2022-06 -Dez – Jan – Feb

Der Gemeinderat **nimmt zur Kenntnis**

- das Budget der Stiftung Vereins- und Kulturhaus

Baugesuche

Der Gemeinderat hat folgende Baugesuche im **vereinfachten** Verfahren genehmigt:

- **Nyffeler Barbara Art. 743**
Erstellen einer Abgasanlage T400 im Gebäude zum Betreiben eines Cheminéeofen im EG
- **Müller-Hayoz Adrian und Elisabeth Art. 128**
Heizsystemwechsel Ersatz Wärmepumpe
- **Catillaz Walter Art. 761**
Fassadenphotovoltaik - Süd
- **Schafer Paul Art. 1024**
Schiebewand VG 15

Der Gemeinderat hat folgende Baugesuche im **ordentlichen** Verfahren an das Bau- und Raumplanungsamt weitergeleitet:

- **Hofer Dominique und Aebischer Yanick Art. 628**
Um- und Ausbau best. EFH, neuer Aussenpool mit WP
- **Gemeinde Heitenried Art. 54**
Pumptrack-Anlage

Jungbürgerinnen und Jungbürgerfeier

Am Freitag, 11. November 2022 trafen sich die diesjährigen Jungbürgerinnen und Jungbürger zum traditionellen Fondue-Chinoise Essen im Gasthof St. Michael.

Im Anschluss an die Begrüssung durch Gemeindepräsident Bruno Werthmüller hat der Gemeinderat Benjamin Zurrón die Gäste über ihre zukünftigen Rechte und Pflichten informiert.

Er forderte sie auf, aktiv am Gemeindeleben teilzunehmen und ihre Rechte als neue Stimmbürgerinnen und Stimmbürger wahrzunehmen. Mit aktuellen Gemeindeprojekten zeigte der Jugend- und Kulturverantwortliche auf, dass Politik keineswegs abstrakt ist.

Winterdienst 2022/2023

Der Winterdienst wird ab Winter 2022/2023 durch das ortsansässige Unternehmen **Gartenhandwerk Fasel GmbH** abgedeckt. Wir danken Thomas Fasel für die Zusammenarbeit und wünschen ihm und seinem Team bereits jetzt viel Freude!

Anliegen aus der Bevölkerung bitte weiterhin an die Gemeindeverwaltung: **026 495 11 35 oder gemeinde@heitenried.ch**

Besten Dank für Ihr Verständnis.

Gemeindeversammlungen 2023

Die Gemeindeversammlungen werden am

- Freitag, **28. April 2023** um 19.30 Uhr
- Dienstag, **5. Dezember 2023** um 19.30 Uhr

stattfinden. Der Versammlungsort ist den entsprechenden Einladungen zu entnehmen.

Ablesen der Wasserzähler

Das Ablesen der Wasserzähler erfolgt einmal pro Jahr für die Rechnungsstellung im Folgejahr.

Frau **Marlise Brühlhart-Zahno** wird in den **Monaten Dezember 2022 und Januar 2023** bei Ihnen den Zählerstand erfassen.

Sollten Sie nicht zu Hause sein, wird Ihnen eine Karte in den Briefkasten gelegt, welche innerhalb von 5 Tagen ausgefüllt auf der Gemeindeverwaltung abgegeben werden muss.

Entsorgung Weihnachtsbäume?

Am **Samstag, 7. Januar 2023** wird bei der **Turnhalle** von **09.00 bis 11.00 Uhr** eine kostenlose Rücknahme von Weihnachtsbäumen organisiert.

Bitte keine Kunststoffbäume abgeben.

Bitte Wege benutzen

Wir bitten die Bevölkerung die Feldwege zu nutzen und nicht quer durch die Wiesen und Felder zu laufen. Die Natur und die Tiere danken es Ihnen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung während den Festtagen:



Über Weihnachten und Neujahr ist die Gemeindeverwaltung wie folgt geöffnet:

Freitag,	23. Dezember 2022	geschlossen
Montag,	26. Dezember 2022	geschlossen
Dienstag,	27. Dezember 2022	geöffnet
Mittwoch,	28. Dezember 2022	geschlossen
Donnerstag,	29. Dezember 2022	geöffnet
Freitag,	30. Dezember 2022	geschlossen

* * *

Montag,	02. Januar 2023	geschlossen
Dienstag,	03. Januar 2023	geöffnet

An den übrigen Tagen gelten die üblichen Öffnungszeiten.

Die **Turnhalle** ist vom 24.12.-08.01.2023 geschlossen.



*Der Gemeinderat sagt **DANKE** für alle geleistete Freiwilligenarbeit im Jahr 2022. Ein Dankeschön gilt auch allen, die sich in einer Behörde oder einem politischen Gremium engagieren. Danke auch allen, welche sich in der Betreuung von Kindern, Hochbetagten und Behinderten engagieren.*

Der Gemeinderat und das Team der Gemeindeverwaltung wünschen der ganzen Bevölkerung eine schöne Adventszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Neue Rubrik «Was läuft...»

- **Pumptrack**
Zur öffentlichen Auflage sind keine Einsprachen eingegangen- Die Baubewilligung wurde am 2. Dezember 2022 durch das Oberamt des Sensebezirks erteilt. Als nächster Schritt startet die Ausschreibungsphase für die Arbeitsvergaben.
- **Kita Flüge**
Am 14. September 2022 hat die KGV die Brandschutzkontrolle durchgeführt und gewisse Massnahmen zur Umsetzung gefordert. Am 31. Oktober 2022 hat das Jugendamt das Projekt zur Eröffnung der Kindertagesstätte in Heitenried abgelehnt. Der Gemeinderat nimmt mit dem Jugendamt und der Direktion für Soziales und Gesundheit Kontakt auf um eine Lösung anzustreben.
- **Fotogalerie Homepage**
Gerne würden wir die Fotogalerie unserer neuen Homepage mit schönen Fotos der Bevölkerung auffüllen. Falls Sie eine schöne Stimmung irgendwo in Heitenried bildlich einfangen, dürfen Sie uns gerne das Bild per E-Mail zuschicken.

Bundesfeier 2023

Nachdem die JuBla in den letzten Jahren die Durchführung der Bundesfeier sehr erfolgreich organisierte und durchführte, wünscht sie im Jahr 2023 eine Pause.

Das eröffnet die Möglichkeit für andere Vereine, die Interesse haben, für unsere Gemeinde die Bundesfeier durchzuführen. Ohne die Unterstützung von Freiwilligen kann der Gemeinderat die Durchführung der Bundesfeier in unserer kleinen Gemeinde weder alleine organisieren noch garantieren.

Interessenten melden sich per Mail direkt bei Benjamin Zurrón, Gemeinderat, Ressort Kultur.
benjamin.zurron@heitenried.ch

Ungezwungener Austausch mit Mitgliedern vom Gemeinderat

Geschätzte Bevölkerung

Im Jahr 2023 versucht der Gemeinderat nah an der Bevölkerung zu sein. Deswegen hat er entschieden, jeweils **am letzten Samstag im Monat abwechslungsweise im Restaurant Sodbach** und im **Depot Gartenhandwerk** mit mehreren Gemeinderäten vor Ort zu sein.

Ziel dieser Möglichkeit, ungezwungen mit dem Gemeinderat zu sprechen, soll der Austausch zwischen Exekutive und Bevölkerung sein.

Haben Sie Lust, einfach mal zu hören, was im Hinterzimmer der Gemeinde läuft? Wollen Sie die Gemeinderäte treffen und kennenlernen? Dann kommen Sie doch am letzten Samstag im Monat zwischen 9.30 Uhr und 11.00 Uhr in den Sodbach oder ins Depot Gartenhandwerk. Die Termine finden wie folgt statt: **28. Januar – Depot Gartenhandwerk / 25. Februar Restaurant Sodbach / 25. März / 29. April 2023**. Der Gemeinderat freut sich auf einen regen Austausch.

Neue Gemeinde-Webseite ab 1. Dezember 2022

Willkommen auf der neuen Webseite der Gemeinde Heitenried



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Seit dem **1. Dezember 2022** heissen wir Sie willkommen auf der neuen Webseite der Gemeinde Heitenried. Der Internetauftritt überzeugt in seinem grafischen Aufbau, mit seinem frischen Design und einem luftigen und grosszügigen Inhalt. Aufgelockert wird der neue Auftritt zudem mit aktuellen Hintergrundbildern. Die Luftbilder zeigen Heitenried von seiner schönsten Seite.

Die neue Webseite ist so ausgerichtet, dass sie sich zur Anzeige auf alle gängigen Ausgabegeräten wie PC-Bildschirm über Tablet, Computer bis zum Smartphone anpasst.

Alle inhaltlichen Themen wurden umfassend aufgearbeitet und durch neue Online-Services ergänzt.

Sie werden auf der Startseite über die neusten Meldungen und über aktuelle Projekte informiert. Über das Schnellzugriffs-System erreichen Sie wichtige Informationen zum Online-Schalter, Abfallkalender, SBB-Tageskarten und weiteren Dienstleistungen.

Schnellzugriffe



Weiterhin erhalten Sie eine Übersicht der anstehenden Veranstaltungen in der Gemeinde und Umgebung. Neue Veranstaltungen können jederzeit an **gemeinde@heitenried.ch** gemeldet werden. Die Verwaltung schaltet diese nach einer kurzen Prüfung frei. **Neu** ist es möglich sich die aktuellen Neuigkeiten und eine Übersicht über die Veranstaltungen der kommenden Woche auf seine Mail senden lassen. Um sich für diesen **Abo-Dienst** zu registrieren genügt es, sich ein Konto einzurichten und die gewünschten Themen zu wählen.



Auch technisch ist das Webdesign nun wieder auf dem neusten Stand. Erweiterungen im Rahmen der Digitalisierung können nun realisiert und zeitnah umgesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Erkunden der neuen Gemeindegewebseite und wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Der Gemeinderat

Auskunft/ Kontakte

**Für ergänzende Auskünfte steht Ihnen die Gemeindeverwaltung gerne zur Verfügung.
E-Mail: gemeinde@heitenried.ch / Telefon: 026 495 11 35**

News aus der Arbeitsgruppe (ArG) *Zukunft Heitenried*

Die Pilotphase der Arbeitsgruppe ist erfolgreich abgeschlossen worden. Gerne informieren wir, dass die ArG *Zukunft Heitenried* weitergeführt wird! Das sind unsere nächsten Schritte:

- Definition unserer Rolle & Ziele
- Organisation der ArG festlegen
- Vorstellung der ArG im Mittlungsblatt ausarbeiten
- Bearbeitung der aktuellen Fokusthemen:
 - Familienergänzende Angebote
 - Zusammenleben & Freizeit
- Priorisierung der Ideenansprüche an den Gemeinderat
(Priorisiert sollen diejenigen Ideen/Projekte werden, welche für die Bevölkerung innert akzeptabler Frist sicht- und nutzbar werden)

Für die äusserst spannende Arbeit der ArG suchen wir Verstärkung! Interessierte Bürger:innen können sich gerne per Mail an zukunft@heitenried.ch oder telefonisch bei der Gemeindeverwaltung melden (**026 495 11 35**). Wir freuen uns auf motivierte, neue Mitglieder!

BRAVO

Michel Aebischer mit WM-Debüt im Nati-Trikot



Der Gemeinderat gratuliert Michel Aebischer zu seinem WM-Debüt im Nati-Trikot.

Michel ist der erste Freiburger, der an einer Weltmeisterschaft für die Schweizer Nationalmannschaft zum Einsatz kam.

Wir wünschen Michel weiterhin viel Erfolg und beste Gesundheit.

Der Gemeinderat

Ehrung Soannah Razakarivony



Am 22. November 2022 hat der Gemeinderat Soannah Razakarivony für ihre Erfolge als Schwimmerin geehrt.

Die 14-jährige Heitenriederin gehört seit der Saison 2021/2022 dem Nationalkader in der Sportart Schwimmen an. Soannah gewann in der vergangenen Saison vier Schweizer Nachwuchs Titel und wurde zweimal Vize Schweizer Nachwuchsmeisterin.

Soannah wird 2023 in das Nationale Trainingscenter nach Tenero ziehen.

Der Gemeinderat wünscht Soannah Razakarivony weiterhin viel Erfolg und für ihre sportliche aber auch persönliche Zukunft.

Der Gemeinderat

DANKE

Der Gemeinderat bedankt sich bei David Rauber für die 7-jährige konstruktive Zusammenarbeit und für seinen engagierten Einsatz zu Gunsten der Gemeinde Heitenried.

Wir wünschen ihm und seiner Familie für die Zukunft alles Gute.

Der Gemeinderat





Informationen zum Winter- dienst

Winterdienst 2022/2023

Winterdienst auf Gemeindestrassen

Ziel des Winterdienstes ist es, die Gefahren, welche Schnee und Eis mit sich bringen, mit geeigneten Mitteln und auf möglichst umweltschonende Weise zu verringern. Der eingeschränkte Winterdienst umfasst die Schneeräumung und Glatteisbekämpfung auf allen öffentlichen Strassen, Plätzen und Trottoirs. Obwohl wir alles daran setzen, Ihnen einen guten Service zu bieten, muss während dem Winter mit Einschränkungen gerechnet werden. Ein angepasstes Verhalten der Verkehrsteilnehmer und die nötige Rücksichtnahme sollen es aber ermöglichen, an den wenigen „weissen“ und „glatten“ Tagen unsere Verkehrswege unfallfrei benützen zu können.

Die Gemeindestrassen und Trottoirs können maximal mit 2 Schneepflügen bearbeitet werden. Bitte haben sie Verständnis, wenn wir nicht überall gleichzeitig und sofort die notwendigen Arbeiten vornehmen können.

Was bedeutet eingeschränkter Winterdienst?

- Die Gemeindestrassen, Quartierstrassen und Trottoirs werden bei genügend Schneefall primär gepflügt und nur im Ausnahmefall gesalzen.
- Die Glatteisbekämpfung wird bei entsprechenden Witterungsbedingungen (auch ohne Schnee) durchgeführt.
- Die Hauptstrassen und die Sammelstrassen mit öffentlichem Verkehr haben Priorität.
- Zwischen 22.00 Uhr und 04.00 Uhr darf keine Schneeräumung erwartet werden.
- Auf Wander- und Waldwegen werden keine Winterdienstarbeiten ausgeführt. Das Begehen erfolgt auf eigenes Risiko.

Pflügen

Sobald auf den Strassen ungefähr 8 cm und auf den Trottoirs ca. 5 cm Schnee liegen, kommen die Schneepflüge zum Einsatz.

Salzen

Salz wird als Taumittel auf Strassen und Trottoirs eingesetzt. Immer nach dem Grundsatz: So viel nie nötig, so wenig wie möglich!

Privater Unterhalt

Der Grundeigentümer ist beim Anschluss an den öffentlichen Bereich für die Schneeräumung selber verantwortlich. Der Schnee darf nicht auf den öffentlichen Bereich geschoben oder geschleudert werden. Die Beförderung des Schnees vom öffentlichen Areal durch Pflügen und Schleudern auf angrenzende Grundstücke sind zu dulden. Für die Beseitigung der Längswälme ist der angrenzende Grundeigentümer zuständig.

Freihalten der Strasse für Not- und Öffentliche Dienste

Freie Strassen und Plätze erleichtern die Arbeit der Winterdienstequipe. Wir bitten Sie, Ihr Fahrzeug rechtzeitig von den Strassen und Plätzen zu entfernen. Auch nicht zurückgeschnittene Bepflanzungen längs von Strassen und Trottoirs behindern oft die Arbeit der Räumungsequipen. Sorgen Sie doch bitte rechtzeitig dafür, dass diese Tätigkeit bei Wintereinbruch abgeschlossen ist.

Haftungsfragen

Die Gemeinde haftet für den Unterhalt der Gemeindestrassen und Trottoirs. Sie kann bei Unfällen haftbar gemacht werden, wenn eine geschädigte Person nachweisen kann, dass die Gemeinde ihre Unterhaltungspflicht stark vernachlässigt hat. Alle Beteiligten sind aber verpflichtet, das Verhalten den äusseren Gegebenheiten sinnvoll anzupassen. Wer beispielsweise mit Sommerreifen nicht rechtzeitig anhalten kann, weil Schneematsch auf der Strasse liegt, kann die Gemeinde kaum auf Schadenersatz einklagen. Auch Velofahrer und Fussgänger müssen sich auf winterliche Strassenverhältnisse einstellen und sich entsprechend ausrüsten und schützen.

Nicht immer wird es uns gelingen, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Wir versichern Ihnen aber, dass das eingesetzte Personal motiviert ist, seine Aufgaben nach bestem Wissen und Können auszuführen. Bitte denken Sie aber daran, dass die Einsatzkräfte nicht überall gleichzeitig sein können.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren und unfallfreien Winter.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Bei Fragen und Anliegen wenden Sie sich bitte an die Gemeindeverwaltung.

Heitenried, im Oktober 2022

Ab 20. Dezember 2022 können diese Karten kostenlos auf der Gemeindeverwaltung abgeholt werden. (Solange der Vorrat reicht)



Highlights

Die abwechslungsreichen Landschaften zwischen Bergen und Seen wecken die Lust auf Entdeckungen und Abenteuer. Diese Karte fasst die wichtigsten Sehenswürdigkeiten von FRIBOURG REGION auf bildliche Weise zusammen.

Panorama Karte

Mit der Karte FRIBOURG REGION erhalten Sie einen Überblick über die attraktivsten Wander-, Velo- und Mountainbike-Routen.



Wanderprogramm



Geführte Wanderungen organisiert von Fribourg Rando – dem Freiburger Wanderverein – und den lokalen Tourismusbüros von FRIBOURG REGION. Ein Abenteuer im Sommer wie im Winter.

L'esprit des lieux, Orte mit spiritueller Energie

Auf den Spuren der spirituellen Stätten des Kantons Freiburg. Dem Leben einen Sinn geben, dieses Ziel teilen wir sicherlich alle. Bei diesen Empfehlungen handelt es sich um Orte, die zu unserer Seele sprechen. Jeder spricht eine andere Sprache, für alle ist etwas Passendes dabei.





Sichtbar im Strassenverkehr Je sichtbarer, desto sicherer

Mehr Sichtbarkeit im Strassenverkehr bedeutet mehr Sicherheit. Denn gerade bei Dunkelheit oder schlechter Sicht sind Farben und Details schlecht erkennbar. Aber auch am Tag ist sichtbarer sicherer – egal, wie Sie unterwegs sind.

Wer dunkel gekleidet ist, wird leicht übersehen. Abhilfe schafft helle Kleidung. Die erkennt man in der Dunkelheit bereits aus doppelter Entfernung.

Noch besser sind Reflektoren: Damit wird man bereits aus dreifacher Entfernung gesehen. Und wer reflektierende Arm- und Fussbänder trägt, erhöht den Faktor sogar auf vier bis fünf.

Wer zu Fuss oder auf einem Zweirad unterwegs ist, macht sich also am besten mit leuchtenden Farben, reflektierenden Materialien und heller Kleidung sichtbar – auch am Tag.

Mit Trottinett und Co. muss man bei schlechter Sicht oder Dunkelheit darauf achten, dass man sich selbst oder das Gefährt zusätzlich mit Lichtern ausrüstet: vorne weiss, hinten rot.

Beim Velo und E-Bike helfen neben der vorgeschriebenen Beleuchtung hinten und vorne Speichenreflektoren und reflektierende Pneus.

Im Auto, auf dem Motorrad, E-Bike und E-Trottinett ist Licht am Tag und in der Nacht vorgeschrieben. Und: saubere Scheinwerfer leuchten am besten.

Die wichtigsten Tipps

- Helle Kleidung mit leuchtenden Farben tragen – auch am Tag. Nachts sind Reflektoren am effektivsten – besonders an Hand- und Fussgelenken.
- Auf dem Velo und E-Bike eignen sich Leuchtwesten besonders gut.
- Lichter und Reflektoren an Velo und E-Bike anbringen.
- Auto, Töff, E-Bike und E-Trottinett: mit Licht fahren und Scheinwerfer sauber halten.
- Auch auf Trottinett, Skateboard und Co. nachts und bei schlechter Sicht Lichter verwenden.

Mehr zum Thema «Sichtbarkeit» gibts im [Rataeber](https://www.bfu.ch/sichtbar) auf [bfu.ch/sichtbar](https://www.bfu.ch/sichtbar).



SODBACHPUTZETA - 30. Oktober 2022

Was alles an der Sense liegen bleibt

Es war ein heisser Sommer, und der Sensegraben zwischen Heitenried und Schwarzenburg wurde intensiv von Badegästen genutzt. Leider hinterliessen sie auch viel Abfall. Ein Team von freiwilligen Helferinnen und Helfern hat darum am Samstag im Rahmen der «Sodbachputzeta» fleissig aufgeräumt.

Es ist ein idyllischer Samstagnachmittag an der Sense in Heitenried. Die Sonne scheint, das Gebüsch entlang der Sense macht sich langsam, aber sicher bereit für den Winter, und das Wasser rauscht entlang des Sensegrabens vor sich hin. Aber Halt – schaut man ganz genau hin, sieht man immer mal wieder kleinere und grössere Personen durchs Gebüsch huschen. Allesamt sind sie bewaffnet mit grossen blauen Säcken und Handschuhen. Sie alle opfern ihren freien Nachmittag, um rund das Gebiet Sodbach aufzuräumen.

Eine lange Tradition

«Dokumentiert ist die Sodbachputzeta seit 100 Jahren», weiss der Heitenrieder Gemeinderat Bruno Grossrieder. Möglicherweise existiert die traditionelle Putzaktion aber schon wesentlich länger. Rund 30 Personen aus den Gemeinden Schwarzenburg und Heitenried helfen an diesem Samstag mit. Es seien seit Jahren immer etwa gleich viele, die mithelfen würden, sagt Grossrieder. Auch die Schwarzenburger Gemeinderätin Karin Remund ist vor Ort. Sie verteilt gerade das Material an die freiwilligen Helferinnen und Helfer. «Es freut uns sehr, dass immer wieder so viele kommen und mithelfen», sagt Remund.

Jung und Alt spannen zusammen

Auffällig viele Kinder und Jugendliche sind zur Putzaktion gekommen. «Das ist besonders wertvoll, denn eine bessere Sensibilisierung gegen das Littering gibt es nicht», freut sich Karin Remund. Denn auch wenn das Gebiet auf den ersten Blick sehr sauber aussieht: Am Ende des Nachmittags werden die Freiwilligen kiloweise Abfall gesammelt haben. «Meist sind es Getränkedosen, Plastikteller oder Wegwerfgrills», sagt Bruno Grossrieder. Alles, was während der heissen Sommermonate am beliebten Badeort zurückgelassen wird. Manchmal findet die Gruppe aber auch ganz «besondere» Hinterlassenschaften. Dieses Mal zum Beispiel zwei Plüschtiere, die an einen Baum genagelt worden waren. Bruno Grossrieder schmunzelt. «Wir haben schon viele verrückte Sachen gefunden, aber das ist eine Premiere.»

Auf Neophyten-Jagd

Die freiwilligen Putzerinnen und Putzer suchen an diesem Nachmittag aber nicht nur nach Abfall, sondern beseitigen auch gleich einige invasive Neophyten. So werden zum Beispiel büschelweise Einjähriges Berufkraut ausgerissen. Die ursprünglich aus Nordamerika stammende Pflanze mit weissen Blüten breitet sich in der Schweiz seit Jahren rasant aus und bedroht die einheimische Flora.

Aber egal, ob Plastikteller, Windeln oder Neophyten – am Schluss freuen sich alle, wenn sie sehen, wie viel Abfall sie an einem Nachmittag beseitigen konnten. «Jeden Tag landen 15 Lastwagen voller Plastikabfälle im Meer», weiss Karin Remund. Gut zu wissen, dass ein Teil des Abfalls aus dem Sensegraben nicht dort landen wird.

HERZLICHEN DANK

Der Gemeinderat dankt allen Freiwilligen für den tollen Einsatz an der diesjährigen Sodbachputzeta.

Der Gemeinderat



Bericht Freiburger Nachrichten vom 23.10.2022



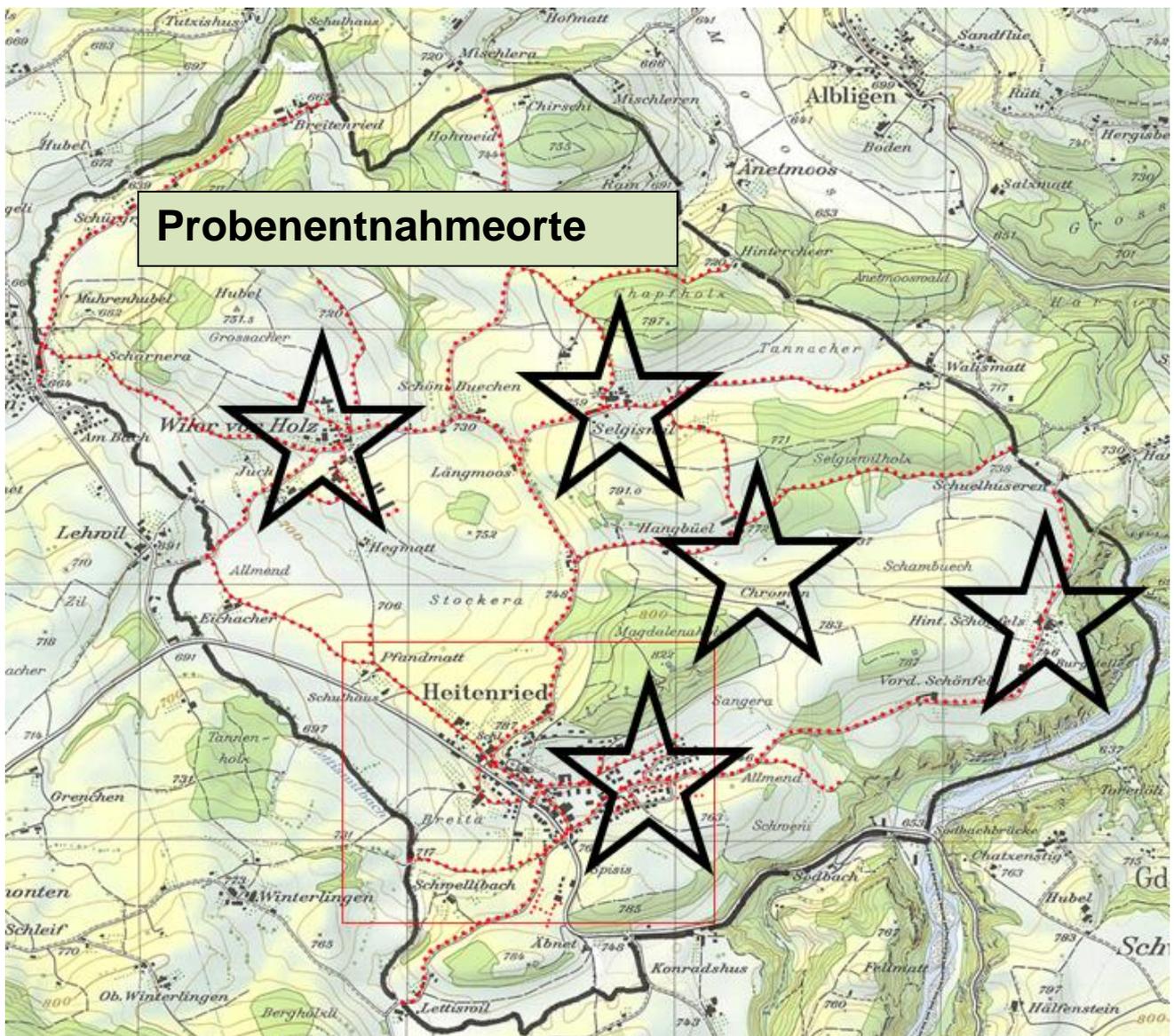
Abfallolympiade – Donnerstag 15. September 2022

Das Thema Nachhaltigkeit ist überall gegenwärtig. Im ersten Semester des Schuljahres 2022/23 beschäftigte sich die Schule konkreter mit dem Thema «Nachhaltigkeit». Um in die Thematik einzusteigen, organisierte die Schule eine Abfallolympiade. Dort konnten die Kinder an verschiedenen Posten auf spielerische und sportliche Weise viel um das korrekte Abfallsortieren und Recyceln lernen. Seither wird in der Schule in den Klassenzimmern, Schulräumen und auch auf dem Pausenplatz der Abfall getrennt. Falls Sie sich auf dem Schulhausareal aufhalten, bitten wir auch Sie, den Abfall in den dafür vorgesehenen Eimern zu entsorgen.



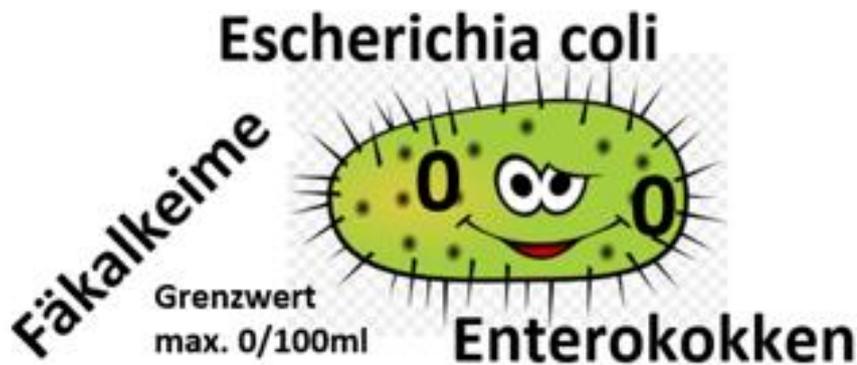
Trinkwasser-Info 2022

Wasserversorgung Heitenried



Analyseresultate

Amt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen



Aerobe mesophile Keime Ø 1.6 /ml

min. 0 / max. 6

Grenzwert max. 300(Netz)-100(Quelle)/ml

Härte Ø 24.92 °fH
min. 24.3 / max. 26.0



Nitrat Ø 18.5 mg/l
min. 18.0 / max. 19.0
Grenzwert max. 40mg/Liter

Bezüglich der analysierten Parameter entsprechen alle Proben den geltenden anwendbaren Normen.

Die ausführliche Trinkwasser-Info 2022 kann auf der Webseite der Gemeinde konsultiert werden.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an:

- ☞ Gemeindeverwaltung Heitenried
- ☞ Wasserwart Walter Maurer
- ☞ Gemeinderat Walter Maurer

Wir stellen vor: Den Schützenverein Heitenried

PORTRÄT DER SCHÜTZEN HEITENRIED

Der Verein «Schützen Heitenried» wurde im Jahr 1884 gegründet und trat damals noch unter dem Namen «Schützengesellschaft Heitenried» auf. Viel Zeit ist vergangen und wir können immer noch zahlreiche Mitglieder verzeichnen, konnten grosse Erfolge feiern und im Jahr 2017 ein neues Logo sowie eine neue Fahne einweihen.



1. Geschichte

Bis zum Jahr 1888 wurde im Hangbüel auf freiem Feld geschossen. Die Scheiben und das weitere Material mussten stets auf- und abgebaut werden. Im Jahr 1888 wurde ein Scheibenstand am aktuellen Standort mit Hilfe der Schützengesellschaft Schwarzenburg errichtet. Die erste Vereinsfahne konnte 1893 für 265.00 Fr. gekauft werden. Eine Modernisierung des Scheibenstandes erfolgte 1909, 1920 musste die Anlage den neuen Vorschriften angepasst werden.

2. Was machen wir

Die Schützen Heitenried haben einen modernen 300m Stand, auf dem mit Ordonnanz- sowie Sportwaffen geschossen wird. Zudem gibt es einen 10m Luftgewehrstand im Obergeschoss. Bei uns besteht die Möglichkeit das spannende und herausfordernde Hobby Sportschiessen auszuüben und an verschiedenen internen, kantonalen und nationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Wir nehmen auch an Kantonschützenfesten, Eidg. Schützenfesten und historischen Schiessen teil. Auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz und wir haben die Möglichkeit in unserer Buvette über die Schiessresultate zu philosophieren.



Fahnenweihe 2017 mit den Fahnenpaten Josef Bürgisser und Yolanda Brühlhart

Fakten:

Mitglieder:	97
Ø-Alter:	38
Aktivmitglieder:	69
300m Schützen:	41
Elite:	18
Veteranen:	8
Jungschützen:	15
10m Schützen:	27
Elite:	13
Jugendliche:	14

3. Nachwuchsförderung

Die Schützen Heitenried sind sehr engagiert in der Nachwuchsförderung. Im Bereich 10m werden Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren von unserem J+S Leiter am Luftgewehr ausgebildet, trainiert und gefördert. Beim 300m Schiessen bieten wir Jungschützenkurse an, die ab 14 Jahren besucht werden können. Wir fördern die Jungen durch gut ausgebildete Trainer und integrieren sie in unseren Verein. Im Jahr 2022 absolvierten 15 Jugendliche den Jungschützenkurs und mit dem Luftgewehr schiessen momentan 14 Nachwuchsschützen*innen.

4. Erfolge

Schweizermeister Gruppe 300m 2002	Schweizermeister Juniorenmannschaft 10m 2012	Schweizermeister Schülergruppe 10m 2016
		

5. Organisation

Präsident:	Thomas Maurer
Vizepräsident:	Christoph Näf
Sekretärin:	Sonja Riedo
Kassier:	Fabienne Doutaz
Jungschützenleiter:	Adrian Dutly
Schützenmeister:	Michael Zahno
Buvette:	Andrea Kolly
Luftgewehrverantwortlicher:	Hermann Buntschu



6. Grössere Investitionen

- 1995/96 Umbau Schützenhaus mit Installation von 8 elektronischen Trefferanzeigeanlagen 300m,
- 2003 Luftgewehranlage mit 5 elektronischen Trefferanzeigeanlagen 10m,
- 2009 Sanierung Kugelfang mit Installation von 8 Kugelfangkästen,
- 2022 Ersatz Trefferanzeige 300m.

7. Wie kann ich Mitglied werden

Melde dich bei einem Vorstandsmitglied oder komm einfach an einem Trainingstag vorbei. Wenn du mehr über unseren Verein wissen möchtest oder dich die aktuellsten Resultate interessieren, besuche unsere Homepage: www.schuetzen-heitenried.ch.



Heitenried, Nov. 2022, Thomas Maurer

Daten:	Zeit:	Ort:	Programm:	Anmelden:
Donnerstag, 1. Dezember 2022	13.30 Uhr 14.00 Uhr	Kirche Vereinshaus	Gottesdienst in der Kirche Besinnliche Adventsfeier organisiert vom Vinzenzverein (Auftritt Schlossschpängster)	ohne
2023				
Donnerstag, 5. Januar 2023	14.00 Uhr	Vereinshaus	Orientierungsversammlung: Jahresrückblick. 2022. Anschl. wird ein Zvieri serviert.	ohne
Donnerstag, 2. Februar 2023	14.00 Uhr	Vereinshaus	Andreas Aeschlimann präsentiert bekannte und unbekannte Chansons von Mani Matter. (Zvieri)	ohne
Mittwoch, 15. März 2023	14.00 Uhr	Senslerhof St. Antoni	Senioertheater, Beginn 14.00 Uhr (Zvieri)	ohne
Donnerstag, 6. April 2023	14.00 Uhr	Vereinshaus	Jassnachmittag: freies Jassen (Zvieri)	ohne
Im Mai keine Zusammenkunft!				
Donnerstag, 1. Juni 2023	07.30 Uhr!	Bei der Landi	Tages Ausflug: Einladung folgt.	Anmelden mit Einz.
Juli, August 2023			Ferienzeit (keine Zusammenkünfte)	
Donnerstag, 7. September 2023	12.30 Uhr	Bei der Landi	Halbtags-Ausflug: Einladung folgt.	Anmelden mit Einz.
Donnerstag, 5. Oktober 2023	14.00 Uhr	Vereinshaus	Lotto: 2 Spiele a 5 Gänge. (Zvieri)	ohne
Im Nov. keine Zusammenkunft!				
Donnerstag, 7. Dezember 2023	13.30 Uhr 14.00 Uhr	Kirche Vereinshaus	Gottesdienst in der Kirche Besinnliche Adventsfeier org. vom Vinzenzverein	ohne

Für Fragen bitte an: Blanca Schafer Tel. Nr. 026 495 15 44 Josef Perler Tel. Nr. 079 399 04 90 Nelly Grossrieder Tel. Nr. 026 495 14 85

Alle Interessierte Rentnerinnen und Rentner die keine persönliche Einladung erhalten haben, oder erst jetzt mitmachen wollen, können sich auch anmelden und mit einem Jahresbeitrag von Fr. 25.-- Mitglied werden.

Heitenried, im November 2022

Die Organisatoren: Blanca, Josi, Nelly



Wir wünschen allen Leser/innen schöne Weihnachten und ein gesundes,
neues Jahr.

Ein grosses Dankeschön an unsere Mitglieder für das tolle Vereinsjahr 2022.
Wir freuen uns sehr auf gemeinsame, lustige und schöne Momente im 2023.



Alles Liebe

Landfrauen- & Mütterverein Heitenried
Der Vorstand



Besucht uns auf: www.lmv-heitenried.ch

käserei heitenried



Aebnet 3
1714 Heitenried
Tel. 026 495 11 30



laden@kaeserei-heitenried.ch

Unser Angebot:



- Fonduemischungen hausgemacht
- Grosses Käse Angebot
- Apéro Käse-Fleischplatten
- Zum Mieten: Raclette Schnellofen
- Fonduesets In-/Outdoor

Öffnungszeiten:

Di. + Fr.: 8.30-11.30/ 16.00-18.30

Samstag: 8.30-11.30

Automat 24h



Am 16. Dezember wird um 19.00 Uhr das Adventsfenster eröffnet.

Herzlichen Dank für Ihre Treue.

Frohe Festtage und ein gesundes Jahr 2023



www.ramoneurs-fr.ch



Une cheminée contrôlée fonctionne en toute sécurité

Avant la remise en service d'une installation inutilisée, veuillez prendre contact avec votre ramoneur.

Rendez-vous sur le site Internet: ramoneurs-fr.ch



Ein kontrollierter Kamin funktioniert sicher

Bevor Sie eine unbenutzte Anlage wieder in Betrieb nehmen, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Kaminfeger in Verbindung.

Besuchen Sie die Internetseite: ramoneurs-fr.ch





49 Ateliers
120 strahlende Teilnehmende
12 Tage Erlebnis pur



Ein grosses DANKESCHÖN
an alle Atelierleitende...
... bis zum nächsten Jahr!





Bild: v. L. / Silvia Nösberger (Verantwortung Blutspenden), Erich Stöckli (80. Blutspende)

An der Blutspende-Aktion vom 6. Oktober 2022 konnte der Samariterverein St. Antoni die 80. Blutspende von Erich Stöckli entgegen nehmen.

Als Dankeschön und kleine Aufmunterung weiterhin Blut zu spenden, durfte Silvia Nösberger (Verantwortung Blutspenden) ein Präsent übergeben.

Der Samariterverein St. Antoni dankt allen 89 Spenderinnen und Spendern und wünscht für die Zukunft alles Gute und eine unfallfreie Zeit.

Nächstes Blutspenden: Donnerstag, 5. Januar 2023.

Wir suchen ab dem 1. März 2023

Mitarbeiter/in

für die Betreuung unserer Bewohner
sowie die Mithilfe im Hausdienst

Pensum: ca. 20–30 %

Pensum: 1 Tag in der Woche und
jedes 5. Wochenende

Die Anstellung erfolgt im Stundenlohn



Kontaktperson:
Mireille Werthmüller
Heimleiterin
026 495 16 44
heimleitung@wahn.ch



Zu vermieten ab Januar 2023 im
Schlossgarten, Dorfstrasse 28,
1714 Heitenried

3 ½-Zimmer-Wohnung
Miete CHF 1'210.00
NK CHF 200.00

**Stiftung Wohn- und Altersheim
Magdalena**, 1714 Heitenried
Werthmüller Mireille, Heimleiterin
Telefon 026 495 16 44
heimleitung@wahn.ch



Wohnen mit Betreuungsmöglichkeiten (bei Bedarf)

Zu vermieten ab sofort (oder nach Vereinbarung) im
**Wohn- und Altersheim
Magdalena**
Magdalenastrasse 6
1714 Heitenried

Studio
Miete CHF 600.00
NK CHF 130.00

**Stiftung Wohn- und Altersheim
Magdalena**, 1714 Heitenried
Werthmüller Mireille, Heimleiterin
Telefon 026 495 16 44
heimleitung@wahn.ch



Infoabend: Selbsthilfegruppe für Suchtbetroffene

Einladung zur Info-Veranstaltung

Selbsthilfegruppen tragen nachweislich wesentlich dazu bei, durch Abhängigkeit verursachtes Leid zu mindern und die Rückfallgefahr deutlich zu reduzieren. Sie sind eine wichtige Ergänzung zu professionellen stationären und ambulanten Behandlungsangeboten und werden als grosse Bereicherung wahrgenommen, neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu finden. Das Blaue Kreuz bietet Aufbau, Koordination und Coaching der Selbsthilfegruppen an.

Es besteht Interesse im Raum Freiburg eine deutschsprachige Selbsthilfegruppe (Hauptschwerpunkt Alkoholabhängigkeit) zu gründen. Interessierte sind herzlich eingeladen, unverbindlich an der Info-Veranstaltung teilzunehmen.

Datum/Zeit: Donnerstag, 12. Januar 2023, 19.00 Uhr

Ort: Kaisereggraum FEG Düdingen-Freiburg, Bonnstrasse 18, 3186 Düdingen

Leitung: Evelyne Kalbermatten, Koordinatorin Selbsthilfegruppen Blaubrügg

Kosten: keine

Infos: selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch; Tel. 033 222 01 77

Gerne können Sie sich bei Rückfragen melden.



[www.besofr.blaueskreuz.ch/beratung/
selbsthilfegruppen-blaubruegg](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/beratung/selbsthilfegruppen-blaubruegg)



Sie kommen vom Spital nach Hause und benötigen ein Hilfsmittel?
Ihr Kind braucht vorübergehend einen Rollstuhl?
Möchten Sie herausfinden ob ein Rollator Ihnen den Alltag erleichtert?



Der Samariter Heitenried hat die Lösung für Sie!

Mit unserem grossen Krankenmobiliensortiment helfen wir Ihnen kostenlos weiter und finden eine passende Lösung.

Rollstühle | Bettbogen | Duschhocker | Rollator |
Krücken | Nachtstuhl | Krankentisch |
Toilettensitzerhöhung | und Weitere...

VERFÜGBARE KRANKENMOBILIEN



Auskunft und Verwaltung der Krankenmobilien

Klara Meuwly: 079 352 84 71
Patrik Meuwly: 079 440 22 07

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Präsidentin: Marie-Madeleine Aebischer, 079 364 97 60
Sanitätsdienst: Monika Zahno-Mathys, 079 669 29 42
Sekretariat: Madeleine Zosso, 079 514 05 77
Technischer Dienst: Claudia Herren, 079 566 22 78

Danke für die Unterstützung!

Ihr Vertrauen gibt uns Energie, ihre Spende ermöglicht uns
Ausbildungen zu absolvieren, Krankenmobilien anzuschaffen
und die Sicherheit der Bevölkerung zu unterstützen

Spende an: IBAN-Nr. CH80 8090 1000 0032 5787 0

**Energie ist knapp.
Verschenden wir sie nicht.**

5 Sparempfehlungen für den Arbeitsplatz



Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

Computer herunterfahren:

Schalten Sie am Feierabend auch den Computer ganz aus, statt ihn auf Stand-by laufen zu lassen.

Bildschirm-Helligkeit reduzieren:

Indem Helligkeit von Screen und Umgebungslicht etwas zurückgestellt werden, lässt sich Energie sparen.

Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht verstellt sind.

Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf nicht-verschenden.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK
Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



**Energie ist knapp.
Verschenden wir sie nicht.**

5 Sparempfehlungen fürs Heizen



Raumtemperatur senken:

Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 20°C beträgt.

Thermostatventil montieren:

Thermostatventile an Heizkörpern halten die Raumtemperatur automatisch auf dem gewünschten Wert und helfen so, bis zu 20% Energie zu sparen.

Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert in den Räumen zirkulieren können. Halten Sie Radiatoren deshalb frei von Möbeln oder Vorhängen.

Heizung entlüften:

Schaffen Sie ein gutes Raumklima und senken Sie den Energieverbrauch fürs Heizen um bis zu 15%. Entlüften Sie dazu vor Beginn der Heizsaison Ihre Heizung.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf nicht-verschenden.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK
Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



**Energie ist knapp.
Verschenden wir sie nicht.**

5 Sparempfehlungen für den Haushalt



Kaffeemaschine ausschalten:

Geräte im Stand-by-Modus verbrauchen viel Strom. Schalten Sie die Maschine nach Gebrauch ganz aus.

Radiatoren freihalten:

Warme Luft muss ungehindert zirkulieren können. Achten Sie deshalb darauf, dass Radiatoren nicht von Vorhängen oder Möbeln verstellt werden.

Licht immer löschen:

Stellen Sie sicher, dass in unbenutzten Räumen das Licht stets gelöscht wird.

Kochen mit Deckel:

Beim Kochen verdampft ein Grossteil der Energie. Setzen Sie immer einen Deckel auf den Topf, der die Energie zurückhält. So wird übrigens auch das Essen schneller gar.

Richtig gut lüften:

Wer in der Heizsaison mit ständig schräg gestellten Fenstern lüftet, lässt viel Wärme ins Freie entweichen. Öffnen Sie besser dreimal täglich alle Fenster 5 bis 10 Minuten für ein energiesparendes Stosslüften.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf nicht-verschenden.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK
Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



**Energie ist knapp.
Verschenden wir sie nicht.**

5 Sparempfehlungen für Warmwasser



Duschen statt baden:

Sparen Sie viel Warmwasser, indem Sie nur kurz und nicht zu heiss duschen. Eine Wassertemperatur um 37°C ist für den Körper und fürs Energiesparen ideal.

Die richtige Menge Wasser kochen:

Wasser zum Kochen bringen braucht viel Energie. Überlegen Sie sich immer vorher, wie viel Heisswasser Sie wirklich benötigen.

Wasserkocher statt Pfanne:

30% weniger Energie benötigt ein Wasserkocher gegenüber einer Pfanne mit Deckel beim Erhitzen von Wasser.

Niedrig temperiert waschen:

Waschen Sie Ihre Kleider mit möglichst niedriger Temperatur und nutzen Sie Sparprogramme.

Spar-Armaturen einbauen:

Verwenden Sie in Küche und Bad Armaturen und Brausen der Effizienzklasse A. Die modernen Durchflussregler lassen sich ganz einfach anstelle der alten Strahlregler in die Armaturen einschrauben und sparen bis zu 50% Wasser.

Weitere Empfehlungen und Informationen zur Energielage der Schweiz auf nicht-verschenden.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Umwelt,
Verkehr, Energie und Kommunikation UVEK
Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF



Mütter- und Väterberatung



Beratung für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 5. Altersjahr

Telefonische Beratungen:	Tel. 026 419 95 66
Montag und Freitag	08.00-11.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	08.00-11.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr
Donnerstag	08.00-10.00 Uhr und 16.00-18.30 Uhr

Beratungen in Heitenried: jeweils am **2. Mittwoch** im Monat auf Voranmeldung
Im Vereinshaus (alte Kirche)

Daten Januar – Juni 2023:

- 11. Januar
- 08. Februar
- 08. März
- 12. April
- 10. Mai
- 14. Juni

Terminvereinbarung: Franziska Rappo, Mütterberaterin HFD
franziska.rappo@spitexsense.ch

Konzert Theater Unterhaltung



Liedervorträge

Theater „Paket im Anflug“

Schwank in einem Akt
„Poststelle wird in Dorfladen verlegt
mit vielen witzig-komischen
Verwechslungen“

Unterhaltung und Tanz

Alle Vorführungen im Restaurant
Senslerhof St. Antoni

Samstag, 21. Januar 2023, 13:30 Uhr
20:00 Uhr

Donnerstag, 26. Januar 2023, 20:00 Uhr

Samstag, 28. Januar 2023, 20:00 Uhr

Keine Reservationsmöglichkeit



Praxis Relax
www.praxisrelax.ch



Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ nach Art. 32

Berufsbegleitende Ausbildung für Erwachsene

Sei es in Einrichtungen des Gesundheitswesens oder in Gastro- und Hotelbetrieben, es herrscht grossen Bedarf an ausgebildetem Fachpersonal. Der Beruf Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft ist sehr vielfältig und abwechslungsreich. Berufsleute der Hauswirtschaft und Hotellerie leisten mit ihrer Arbeit einen wesentlichen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden von Bewohnern allen Alters in Heimen, Pflegeeinrichtungen, Spitälern, Tagesstätten aber auch von Gästen und Besuchern in grossen Firmen, Kurszentren oder Hotels.

Fachleute Hauswirtschaft sind in unterschiedlichen Berufsfeldern tätig. Sie empfangen Gäste, arbeiten im Service, in der Speiseverteilung und helfen bei der Zubereitung von Gerichten. Sie sind zuständig für die Reinigung von Räumen und für die Wäscherei. Dieses EFZ eröffnet viele Berufsfelder und erhöht die Berufsaussichten.

Der nächste Ausbildungsgang startet im August 2023.
Einschreibetermin ist der 31.Mai.

weitere Informationen: Tel. 026 304 26 74 oder
<https://www.fr.ch/de/grangeneuve/fachfraufachmann-hauswirtschaft-efz-art-32>
Gerne beraten wir Sie auch persönlich per Mail:
renate.vonlanthen@fr.ch



sensler MUSEUM MUSEE singinois

Adventskalender 25.11.2022 – 29.01.2023

Advent (lat.) bedeutet Ankunft.

Die Tage bis zum 24. Dezember, dem Vorabend des Weihnachtsfestes, werden als Adventszeit bezeichnet.

Die diesjährige „Weihnachtsausstellung“ ist also genau genommen eine Adventsausstellung; zeigt sie doch eine attraktive Auswahl an Adventskalendern aus der grossen Sammlung von Cornelia Richtarsky.

Öffnungszeiten: Donnerstag, Samstag, Sonntag von 14.00 bis 17.00 Uhr

www.senslermuseum.ch oder Rita Dähler/079 487 57 75

karin felderer photography



Mit einmaligen Bildern, vom Baby- bis zum Erwachsenenshooting,
halte ich für Sie wundervolle Momente des Lebens fest.



Auf meiner Webseite www.kfphotography.ch finden Sie
alle wichtigen Informationen zum Fotoshooting oder rufen Sie mich an,
ich freue mich und gebe Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Karin Felderer
Pfundmattstrasse 55
1714 Heitenried
076 432 92 26



Lust, etwas für eine solidarischere und nachhaltigere und damit widerstandsfähigere Welt zu tun? Dann empfehlen wir Ihnen, einen Blick in das Massnahmenportfolio für Nachhaltigkeit in den Freiburger Gemeinden zu werfen, in dem Sie genau dazu zahlreiche Ideen finden werden.

Das Portfolio präsentiert sich als einfache und benutzerfreundliche Website. Mit wenigen Klicks finden Gemeindeverwaltungen und lokale Verbände eine Auswahl an Projekten mit konkreten Beispielen, die zur Erreichung eines oder mehrerer der 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG, z. B. Pflege der Biodiversität, Gesundheit und Wohlergehen, Klimaschutz, Einbeziehung verletzlicher Personen) beitragen.

Jedes Projekt wird in Form eines praxisorientierten und prägnanten Arbeitsblatts dargestellt, das die konkrete Umsetzung in den Vordergrund stellt und deshalb an ein Kochrezept erinnert. In jedem Arbeitsblatt werden namentlich die wichtigsten Schritte zur Umsetzung, die Kontaktstellen, mögliche finanzielle Hilfen wie auch Beispiele von Gemeinden, die das entsprechende Projekt bereits umgesetzt haben, aufgeführt.

Das Portfolio ist das Resultat einer fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen dem Freiburger Gemeindeverband (FGV) und dem Staat Freiburg und Teil der kantonalen Nachhaltigkeitsstrategie. Das Ziel: die lokalen Körperschaften unterstützen, die sich für eine inklusive und nachhaltige Gesellschaft und Wirtschaft einsetzen, und den Austausch von bewährten Praktiken fördern. Die Arbeitsblätter werden regelmässig aktualisiert und mit neuen ergänzt. Das Portfolio ist in deutscher und französischer Sprache unter den Adressen www.communes-durables.ch und www.nachhaltige-gemeinden.ch erhältlich.

Schliesslich sind die Gemeinden und Organisationen, die ein Projekt erfolgreich umgesetzt haben, eingeladen, auf der Website des Portfolios über ihre Erfahrungen zu berichten und so den Erfahrungsaustausch zu fördern!





Freiburger Volkskalender 2023

Von Flugplatzträumen, einer Schmiedefamilie und einem Kultlokal

Einst gab es Pläne, in Fillistorf einen grossen Flughafen zu bauen. Es kam anders und heute gibt es nur noch historische Aufnahmen des alten Flugfeldes. Dies ist eines der Themen, die der neue Freiburger Volkskalender aufgreift. Er ist ab dem 3. November 2022 erhältlich.

Die traditionelle Publikation, die zum 114. Mal erscheint, hält noch viele weitere spannende Geschichten bereit; etwa über den geschichtsträchtigen Wolfs Ort in Jaun, über den spannenden Weg des Konzertlokals Fri-Son in den letzten 40 Jahren und warum sich die Taferser vor über 130 Jahren geweigert haben, eine Telefonleitung bauen zu lassen. Der Kalender geht zudem der Frage nach, in welcher Form Kunst im öffentlichen Raum Niederschlag findet, wie wichtig Kunstschaffen für Menschen mit Beeinträchtigung ist und warum im Murtenbiet vor 500 Jahren die Einführung der Reformation so konfliktreich verlief. Weitere Themen aus dem Seebezirk sind der Wegzug der Saia aus Murten und der Murtenlauf, der 1933 erstmals durchgeführt wurde. Der Kalender stellt die Schmiedefamilie Schraner vor, aus deren Produktion viele Brezeleisen stammen. Die Publikation informiert, wie schwierig es war, vor über 50 Jahren den Autobahnabschnitt Flamatt – Düdingen zu planen und warum bei den Dreikönigsspielen in Freiburg vor 400 Jahren ein Hauch von Frauenemanzipation wehte. Die geschichtliche Reise führt auch zur Freiburger Hofgruppe auf dem Ballenberg, zur Pulvermühle im Galterntal und nach Pierrafortscha zum erratischen Block. Ein Kurzkrimi sorgt für spezielle Spannung im Kalender und ein Wetterfrosch erzählt von Wettergöttern einst und jetzt.

Der neue Volkskalender lädt ein zum Schmökern, Entdecken und Staunen – er gedenkt mit den Nachrufen der Verstorbenen, vermittelt Gartentipps, enthält Kalendernotizen und verschiedene Chroniken.

Die Publikation kostet 20 Franken und ist in Buchhandlungen, vielen Dorfläden, Banken und an Kiosken oder direkt bei der Canisius AG in Freiburg sowie der Sensia AG in Düdingen erhältlich.



Für einen stimmungsvollen Start ins neue Jahr!

Champagner/Schaumwein mit Alkohol

Clairette de Die	75cl	Fr. 8.95
Moscato Toso	75cl	Fr. 6.20
Moscato d'Asti Bava	75cl	Fr. 11.95
Freixenet (solange Vorrat)	3x20cl	Fr. 9.70
Freixenet Carta Nev.	75cl	Fr. 6.50
Volgaz	75cl	Fr. 11.95

Aperol	100cl	Fr. 16.50
Cynar	100cl	Fr. 16.50
Martini	100cl	Fr. 10.95

Champagner/Schaumwein ohne Alkohol

Rimuss Party	70cl	Fr. 4.75
Rimuss Litchi-perl	70cl	Fr. 5.75
Rimuss bianco	75cl	Fr. 7.90



Tischbombe Duo	Fr. 19.95
Tischbombe Trio	Fr. 9.95

Gute Fahrt ins neue Jahr!

Fr. 40.00 Autobahnvignette 2023



Die Landi Sense-Düdingen bedankt sich bei ihren Kunden für die Treue und das entgegengebrachte Vertrauen im vergangenen Jahr.

Wir wünschen Ihnen eine fröhliche und entspannte Weihnachtszeit,
viel Freude, Glück und **beste Gesundheit** im **2023**.



Mit weihnachtlichen Grüssen

Ihr Landi Team Heitenried

