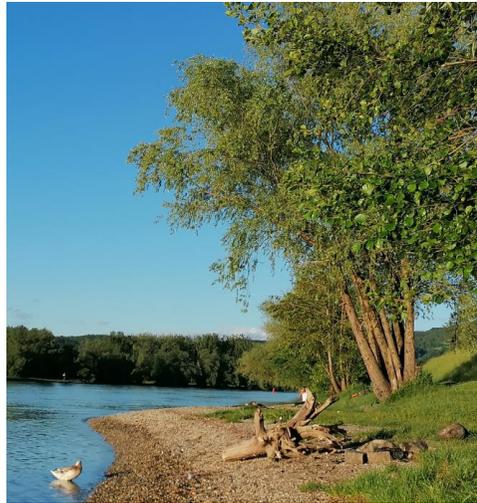


## Unser Gehirn ist zum Gehen da!“

Regelmäßige Bewegung kann nicht nur unsere geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten, sie wirkt auch positiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Arthritis, verbessert die Schlafqualität und senkt das Sturzrisiko. Und gute Laune ist auch garantiert.

Ärzte empfehlen je nach Leistungsfähigkeit 6.000 bis 10.000 Schritte täglich. Dabei ist es egal ob die Bewegung auf einem Spaziergang oder bei einer Wanderung stattfindet. Es kommt auch nicht auf das Tempo an.

„**Unser Gehirn ist zum Gehen da**“, sagt Gerd Kempermann, ein deutschen Hirnforscher. Gehen wirkt (vorbeugend) gegen Depressionen, Parkinson, Demenz und Alzheimer.



Spazieren gehen in den Linzer Donauebuchten.

*Warum in die Ferne schweifen,  
wenn das Gute liegt so nah?*

- ✓ **Gut zu Fuß ...** Lange Wege nur mit gut eingetretenen Schuhen gehen. Einige Tage zuvor die Füße mit Hirschtalg eincremen. In den Pausen Schuhe ausziehen, Füße trocknen und kühlen. Beim ersten Anzeichen einer Blase ein Pflaster aufkleben.
- ✓ **Allein oder in Gruppen ...** Allein zu wandern, bedeutet gut mit sich selbst auszukommen, die innere Ruhe zu finden. In der Gruppe muss man gut mit anderen auskommen. Je nach Typ können wir auf beiden Wegen bei uns ankommen.
- ✓ **Wasser ...** Auf Wanderungen ist Trinken besonders wichtig. Mind. 2 Liter, je Wegstrecke sollten es schon sein.
- ✓ **Achtsam zur Natur ...** Lärm und Abfall vermeiden, Gewässer schützen und Tiere nicht berühren, möglichst auch mit den Pflanzen schonend umgehen. Die Natur ist ein Teil von uns und kein Vergnügungspark.
- ✓ **Wetterlage berücksichtigen ...** wenn im Sommer Hitzeperioden angesagt sind, möglichst waldige Wanderwege wählen. Zeitig in der Früh (Sonnenaufgang) mit der Bewegung beginnen. In der Mittags- und früheren Nachmittagszeit möglichst pausieren und auch Abendspaziergänge einplanen.



## Monatsblatt

Linz-Hl. Familie

Juli/August 2021



Bürgerstraße 58 • 4020 Linz • 0732 66 18 06 • [office@hlfamilie.at](mailto:office@hlfamilie.at)



Das Boot im Hafen  
das Herz voller Sehnsucht

# Pfarrkalender – Juli/August 2021

Dienstag 29.06. **Hl. Petrus und Hl. Paulus – Hochfest**  
 Freitag 02.07. 08:00 **Gottesdienst zum Herz-Jesu-Freitag** mit Eucharistischer Anbetung.

**Sonntag 04.07. 14. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 **Mitarbeiter-Dankgottesdienst**

Heuer findet coronabedingt kein **Gartenfest** statt. Der **Frühschoppen nach dem Mitarbeiter-Dankgottesdienst** wird ebenso nicht angeboten. Wir bitten um Verständnis!

Di – Fr 06.-09.07. Schulschluss-Gottesdienste  
 Samstag 10.07. **Beginn der Sommerferien**

**Sonntag 11.07. 15. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

**Sonntag 18.07. 16. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

**Sonntag 25.07. 17. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst  
*Sammlung für Christophorus-Aktion (MIVA)*

**Sonntag 01.08. 18. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

Freitag 06.08. 08:00 **Herz Jesu-Freitag (Verklärung des Herrn)**  
**Gottesdienst und Eucharistische Anbetung**

**Sonntag 08.08. 19. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

**Sonntag 15.08. Maria Himmelfahrt**  
 09:15 Gottesdienst

**Sonntag 22.08. 21. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Wort-Gottes-Feier  
*Caritas-Augustsammlung für Katastrophenhilfe*

**Sonntag 29.08. 22. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

So – Fr 29.08.-03.09. **Rad-Sternfahrten der Pfarre mit der DSG OÖ**  
 in die Südsteiermark (Leibnitz)

**Sonntag 05.09. 23. Sonntag im Jahreskreis**  
 09:15 Gottesdienst

## VORSCHAU – HERBSTTERMINE:

Samstag 25.09. Bergmesse – Postalm (Strobl/Wolfgangsee)  
 Donnerstag 30.09. PGR-Sitzung  
 Samstag 02.10. Pfarrwallfahrt – nach Dörnbach  
 Sonntag 03.10. Erntedank-Fest – mit dem Kindergarten  
 Sonntag 17.10. Ehe-Jubiläumsmesse

## Büro-Öffnungszeiten in den Ferien:

DI, DO 9:00 – 12:00 Uhr  
 und nach tel. Vereinbarung:  
 Tel.: 0732 / 66 18 06 bzw. Mobil: 0676 / 8776 3420



## Heiligenkalender Juli/August 2021

SA. 03.07.	<b>Hl. Thomas</b> Apostel;
SO. 11.07.	<b>Hl. Benedikt von Nursia</b> Ordensgründer, Patron Europas;
DO. 15.07.	<b>Hl. Bonaventura</b> Ordensmann, Bischof, Kirchenlehrer;
DO. 22.07.	<b>Hl. Maria Magdalena</b> Apostolin;
FR. 23.07.	<b>Hl. Birgitta von Schweden</b> Ordensgründerin, Patronin Europas;
SA. 24.07.	<b>Hl. Christophorus</b> Märtyrer in Kleinasien;
SO. 25.07.	<b>Hl. Jakobus</b> Apostel;
MO. 26.07.	<b>Hl. Joachim und Hl. Anna</b> Eltern der Gottesmutter Maria;
DO. 29.07.	<b>Hl. Marta von Betanien</b> Anhängerin Jesu
SA. 31.07.	<b>Hl. Ignatius von Loyola</b> Priester u. Ordensgründer;
SO. 08.08.	<b>Hl. Dominikus</b> Priester u. Ordensgründer;
MO. 09.08.	<b>Hl. Teresia Benedicta</b> (Edith Stein), Märtyrin, Patronin;
DI. 10.08.	<b>Hl. Laurentius</b> Diakon, Märtyrer in Rom;
MI. 11.08.	<b>Hl. Klara von Assisi</b> Jungfrau, Ordensgründerin;
SA. 14.08.	<b>Hl. Maximilian Kolbe</b> Ordenspriester und Märtyrer;
FR. 20.08.	<b>Hl. Bernhard v. Clairvaux</b> Abt und Kirchenlehrer;
DI. 24.08.	<b>Hl. Bartholomäus</b> Apostel;
FR. 27.08.	<b>Hl. Monika</b> Mutter des Hl. Augustinus;
SA. 28.08.	<b>Hl. Augustinus</b> Bischof und Kirchenlehrer;