

Gemeindenachrichten der Gemeinde Eschenau



Gemeindeamt Eschenau i.H.
 Politischer Bezirk Grieskirchen, O.Ö.
 A-4724 Eschenau i.H., Hasledt Nr. 9
 Tel. 07278/3215; www.eschenau.ooe.gv.at
 E-Mail: gemeinde@eschenau.ooe.gv.at



Amtsstunden des Bürgermeisters

Jeden Dienstag 9.00 bis 12.30 Uhr
 16.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Termine gegen telefonische Vereinbarung (3215)

Öffnungszeiten des Gemeindeamtes:

Montag bis Freitag: 7.00 bis 12.30 Uhr

Montag und Dienstag: 14.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag: 13.30 bis 18.00 Uhr

Personalausreibung Mitarbeiter (m/w/d) im Verwaltungsdienst

Die Gemeinde Eschenau im Hausruckkreis schreibt gemäß § 9 des OÖ. Gemeinde- Dienstrechts- und Gehalts-
 gesetzes 2002 OÖ. GDG 2002 idgF. nachfolgenden Dienstposten zur Besetzung öffentlich aus:

Mitarbeiter (m/w/d) im Verwaltungsdienst

Vertragsbedienstetenverhältnis, teilzeitbeschäftigt mit 15 Wochenstunden, Funktionslaufbahn GD 20
 (2.138,10 €Brutto bei 40 Wochenstunden), Dienstantritt ehestmöglich, unbefristetes Dienstverhältnis.

Aufgaben

Allgemeine Verwaltungstätigkeit, Bürgerservice, Öffentlichkeitsarbeit, Mithilfe und Vertretung im
 Meldeamt, in der Buchhaltung, in der Bauverwaltung und bei Wahlen.

Allgemeine Aufnahmevoraussetzungen nach den dienstrechtlichen Vorschriften

Österreichische Staatsbürgerschaft bzw. Staatsangehörigkeit eines Landes, dessen Angehörige auf Grund von
 Staatsverträgen im Rahmen der europäischen Integration dieselben Rechte für den Berufszugang zu gewähren sind,
 wie Inländern.

Volle Handlungsfähigkeit und einwandfreies Vorleben.

Persönliche, insbesondere gesundheitliche und fachliche Eignung für die Erfüllung der Aufgaben in der
 vorgesehenen Verwendung.

Führerschein der Gruppe B ist von Vorteil.

Bei männlichen Bewerbern abgeleiteter Präsenzdienst bzw. Zivildienst.

Abgeschlossene Berufsausbildung (Lehre Verwaltungsassistent/in, Bürokaufmann/-frau, HASCH, HAK oder
 vergleichbare Ausbildung).

Gute EDV-Kenntnisse (u.a. MS Office).

Bereitschaft zur Teilnahme an Dienstausbildungslehrgängen (lt. dienst- und besoldungsrechtlichen Vorschriften).

Ablegung der Dienstprüfungen.

Bereitschaft zu Mehrleistungen/Überstunden (z.B. Sitzungen, Wahlen, Volksbegehren und dgl.)

Bewerbungsunterlagen

Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf und Beilagen schriftlich an das Gemeindeamt Eschenau i.H. oder per E-Mail
 an gemeinde@eschenau.ooe.gv.at bis spätestens **29. September 2022**.

Auswahlverfahren

Gem. den Objektivierungsbestimmungen des Oö. Gemeinde-Dienstrechts- und Gehaltsgesetzes 2002 i.d.g.F.;
 Allfällige Kosten im Zusammenhang mit der Bewerbung werden nicht ersetzt.

Der Bürgermeister:

Hannes Humer

Kreativität und Kunst als Stressbewältigung

Kreatives Tun führt zu Entspannung und bietet eine gute Ablenkung von Alltagsorgen. Künstlerisches Schaffen kann helfen, Gefühle auszudrücken und langfristig das Wohlbefinden steigern.



Foto: Sharon McCutcheon – pexels.com

Gesundheitsförderliche Aspekte

- Kreativität kann helfen, Dinge, für die man keine Worte findet, auszudrücken. So ist Kreativität eine **Art der Kommunikation** und ein Ventil für angestaute oder unbegreifliche Emotionen. Es bietet somit **Entlastung** und man kann Konflikte und Probleme besser verarbeiten.
- Durch kreatives Schaffen kommt man zu **Lösungswegen**, weil eingefahrene Denkmuster unterbrochen werden.
- Das fertige Resultat und damit einhergehendes Gefühl „**Ich habe etwas erschaffen**“ belohnt uns mit Glücksgefühlen. Die Begeisterung und Freude wirkt lange nach, man gewinnt Selbstvertrauen.
- **Es wirkt entspannend** und ist Erholung pur für unseren Körper! Man ist ausgeglichener, Gefühle von Ärger oder Angst können verarbeitet werden.
- **Der Zustand des Flow („im Fluss sein“)** wird gefördert: man ist hoch konzentriert bei einer Sache und blendet andere Dinge (z.B. Sorgen) aus. Die Zeit vergeht unmerklich. Der Flow-Zustand führt zu einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Tätigkeiten sollen daher nicht zu anspruchsvoll sein, aber auch nicht zu einfach. Musizieren eignet sich dafür perfekt.

TIPP: Finden Sie zu Ihrem individuellen Hobby. Lassen Sie sich auf das kreative Tun ein und machen Sie sich keinen Druck. Seien Sie geduldig. Es ist egal, ob Sie ein Talent besitzen – hier ist der Weg das Ziel! Versuchen Sie nicht andere mit Ihrem Resultat zufrieden zu stellen. Integrieren Sie Ihr künstlerisches Tun in Ihren Alltag.

Beispiele für kreative Hobbies



Foto: Anastacia Kolchina – pexels.com

- **Malen, zeichnen, kritzeln:** Z.B. das Ausmalen von Mandalas wirkt meditativ.
- **Musik (aktiv und passiv) und singen:** Beim Singen und Musikhören sinkt die Konzentration von Cortisol. Besonders das Singen im Chor wirkt sich positiv aus.
- **Gestalterisch tätig sein:** Ob im Garten, beim Kochen, Backen, beim Werken oder Schnitzen, Häkeln oder Nähen – die Ideen im Alltag sind endlos!



Stammtisch für die Gesundheit/Pflegestammtisch

Jeden **letzten Donnerstag im Monat** treffen wir uns um 19:30 im Gasthaus Berghamer. Der Stammtisch ist für jene gedacht, die einen kranken Menschen zu Hause betreuen und pflegen. Im Vordergrund stehen der Austausch von Erfahrungen, Sorgen und Problemen aber auch Organisatorisches und Hilfen. Alle, die bis dahin Fragen haben oder einfach mit jemanden reden wollen, können mich gerne anrufen.

Brigitte Scheuringer, Tel. 0664/73474279

Impressum:

Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Gemeinde Eschenau im Hausruckkreis, Hasledt 9, 4724.
Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Hannes Humer
Vervielfältigt in Eigenregie der Gemeinde Eschenau i.H.