

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

Tag der Älteren 2023

Einladung zum „Tag der Älteren 2023“ am Sonntag, den 22. Oktober 2023:

09:00 Uhr: Pfarrkirche, Gottesdienst

10:00 Uhr: Gasthaus Berghamer, Saal

Eingeladen sind alle Frauen und Männer über 65 Jahre mit den Ehepartnern. Bitte informieren Sie die älteren Mitbewohner und ermöglichen Sie die Teilnahme. Eine eigene Einladung erfolgt nicht mehr!

GEM2GO – Die offizielle Eschenau i.H. App



**JETZT KOSTENLOS
downloaden**

GEM2GO ist Österreichs größte Gemeinde Info und Service App und nun auch für unsere Gemeinde verfügbar. Dort erhalten Sie als Bürger oder Bürgerin sämtliche Informationen, wie die Amtstafel, News oder Veranstaltungskalender direkt aufs Smartphone oder Tablet. Die GEM2GO APP ist für Sie als Gemeindebürger absolut kostenlos und für alle gängigen Smartphones verfügbar.

Mehr Informationen finden Sie auf: www.gem2go.at

Landwirtschaftsfoliensammlung am 07.11.2023



Am **Dienstag, den 07. November 2023** findet von **09:00 bis 13:00** Uhr beim **ASZ Neukirchen a.W.**, Baumgarten 7 wieder eine Landwirtschaftsfoliensammlung statt.

Nähere Informationen beim **Bezirksabfallverband Grieskirchen**
07248/65001; www.umweltprofis.at/grieskirchen

Informationen der Gesunden Gemeinde Eschenau



Falls jemand Interesse hat am Arbeitskreis Gesunde Gemeinde mitzuarbeiten, bitte am Gemeindeamt oder bei Monika Altendorfer 07278/3519 melden.

Nicht ohne... mein Smartphone?!

Kennen Sie das Gefühl, abends auf der Couch beim Durchscrollen diverser sozialer Medien nach Entspannung zu suchen? Entspannend ist es jedoch ganz und gar nicht – Ihr Gehirn ist durch die Informationsflut überfordert und schüttet Cortisol aus!

Bewusst offline zu gehen, hat viele gesundheitliche Vorteile:

- ✓ *das Stressempfinden sinkt*
- ✓ *zwischenmenschliche Beziehungen werden gefördert*
- ✓ *man arbeitet effektiver*
- ✓ *man ist kreativer*
- ✓ *und man hat mehr Energie und Freizeit.*

Tipps für einen bewussten Umgang:

- **Probieren Sie es einfach mal aus:** lassen Sie das Handy während eines Spazierganges zuhause oder in Wartesituationen in Ihrer Tasche. Sind Sie länger offline unterwegs, geben Sie Bescheid wo Sie sind und wie man Sie erreichen kann.
- **Der Alltag geht auch ohne Smartphone!** Planen Sie handyfreie Zeiten ein (z.B. keine digitalen Geräte beim Essen, abends ab einer definierten Zeit, beim Schlafen, bei gesellschaftlichen Treffen, während Seminaren und Besprechungen).
- Seien Sie **gemeinsam analog** unterwegs: z.B. mit einer analogen Kamera und einem Stadtplan. Wegstrecken ohne Navi können sehr abenteuerlich sein – es stärkt unser Selbstvertrauen.
- **Lassen Sie sich von einem analogen Wecker aufwecken.** So ist man weniger versucht, beim Aufwachen als Erstes durch die Nachrichten zu scrollen.
- **Echte Kontakte zu pflegen, erzeugt viel mehr Nähe!**
- **Schalten Sie unnötige Benachrichtigungen aus** (Push up-Nachrichten, Töne, ...) und lernen Sie Ihr Nutzungsverhalten kennen – wann hält mich das Handy von Tätigkeiten ab? Durchforsten und entrümpeln Sie unnötige App's und soziale Kanäle.
- **Seien Sie ein Vorbild** und leben Sie Ihrem Kind den bewussten Umgang mit dem Smartphone vor. Ist das Handy ständig in Reichweite? Haben wichtige Interaktionen mit Ihrem Kind Platz?

Die Teams der „Gesunden Gemeinden Natternbach, Neukirchen a. W. und Eschenau“ laden am

Donnerstag, den 19. Oktober 2023 um 19:30 Uhr im Marktgemeindeamt Natternbach zum Vortrag „Wissen über die Erkrankung Demenz“ ein.

Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Daniela Klostermann vermittelt Wissen über die Grundlagen der Erkrankung Demenz.
Eintritt: Freiwillige Spende

ORA-Sammlung am 18.10.2023

Am Mittwoch, den 18. Oktober 2023 findet in Neukirchen am Walde am Parkplatz der Naturbadeanlage Woodys wieder eine ORA-Sammlung statt. In der Zeit von 12:30 bis 13:30 Uhr kann folgendes abgegeben werden: Gute saubere Kleidung, sowie Schuhe für Kinder und Erwachsene, Hausrat, Geschirr (gut in Karton verpackt - nicht abgeschlagen!), funktionstüchtige Fahrräder, Kinderwagen, saubere Matratzen, Lattenrost, Windeln für Kinder und Erwachsene, Kinderwagen.

!!!! ACHTUNG – BITTE KEINE MÖBEL !!!!

Zur Finanzierung der Transportkosten wird um eine Geldspende ersucht! IBAN AT88 4480 0371 5539 0000 (Transport)

ORA International Österreich

Messenbachgasse 1, 4770 Andorf

ORA-Büro: +43 7766 2180 ora@ora-international.at | www.ora-international.at

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.