Ausgabe 9/2023

Gemeinde nachrichten

Pitzenberg Pühret Rutzenham Oberndorf

Schlafen ist „Nichtstun für Experten“!

Warum schlafen so gesund ist …

09.11.2023 | VAZ Oberndorf | 19 Uhr

Vortrag mit
Anne Mann, MSc.
Klinische und Gesundheitspsychologin
www.lift-you-up.at

Eintritt:
Freiwillige Spende

Vom Nickerchen bis zum Tiefschlaf - mit praktischen Tipps zum Dösen und Einschlafen.

Anschließend ist noch Zeit zum Fragen, Grübeln, Nachdenken und Austauschen damit man dann gut entspannt daheim einschlafen kann!

GESUNDHEITSTIPP

Gesundes

Schlaft gut!

Der Schlaf dient nicht nur der körperlichen und geistigen Erholung, sondern gilt als **Grundvoraussetzung für unsere körperliche und seelische Gesundheit!** Schlaf ist also lebensnotwendig. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Viele Einflüsse können den Schlaf stören, aber mit einfachen Tipps kann man einen gesunden Schlaf fördern.

Tipps zur Schlafhygiene

- Achten Sie auf eine **angenehme und schlaffördernde Atmosphäre** im Schlafzimmer durch die richtige Raumtemperatur, eine geeignete Matratze und das Meiden von Lärm und Lichtquellen.
- Das Bett soll nur zum Schlafen und für Intimität genutzt werden. Vermeiden Sie andere Aktivitäten, wie Fernsehen, Arbeiten oder Telefonieren.
- Seien Sie tagsüber ausreichend aktiv und **vermeiden Sie Nickerchen** am Tag. Vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- Kommen Sie **abends zur Ruhe** und lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen (z.B. durch das Hören von Entspannungsmusik). Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen!
- **Regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten** unterstützen den biologischen Rhythmus des Körpers.
- Essen Sie abends nur **leichte Mahlzeiten** und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke, wie z.B. Cola, Energy-Drinks und Kaffee! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!
- Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind!
- Weitere schlaffördernde Mittel können sein: **Entspannungsübungen**, wie z.B. Meditation, pflanzliche Mittel, ein warmes Vollbad oder das Schlafzimmer vor dem Bettgehen gut zu lüften.
- Wenn das nächtliche Gedankenkarussell nicht aufhört:
  - » Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen.
  - » Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen!
  - » Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte **Schäfchen-Zählen** helfen abzuschalten.

TERMIN-ERINNERUNG

VORTRAG:
„DER KOPF ISST MIT“
Gesunde Ernährung für's Gehirn
12.10.2023 | 19:00 Uhr
VAZ Oberndorf
Vortragende: Maria Kiener, BSc.

VORTRAG: ÄTHERISCHE ÖLE
Immunsystem &
Selbstheilungskräfte stärken
18.10.2023 | 19:30 Uhr
VAZ Oberndorf
Vortragende: Claudia Hametner

„Senioren-Café“

19.10.23, Do. – 14 Uhr
VAZ Oberndorf
„Oktoberfest“

30.11.23, Do. – 14 Uhr
VAZ Oberndorf
„Besinnliche Adventfeier“

Wir freuen uns auf ein paar nette gemeinsame Stunden mit euch.

Das Team „Fleißige Ameisen“ vom Senioren-Café.

ANMELDUNG
bitte spätestens 1 Woche vorher:
Doris Riepler
Telefon 0664 828 68 92

Veranstalter:
Gesunde Gemeinden 4+ & Schlatt

AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

Bleiben Sie am Laufenden und verpassen Sie keine Veranstaltungen der Gesunden Gemeinden.

Scannen Sie den QR-Code und schon erhalten Sie einen Überblick, was sich in unseren Gemeinden so tut. Der QR-Code führt Sie zum digitalen Veranstaltungskalender auf www.verwaltungszentrum5plus.at/veranstaltungen.

Gem2Go App

Mit der App „Gem2Go“ können Sie genau einstellen, über welche Inhalte (zB Veranstaltungen) Sie von Ihrer Gemeinde (oder auch mehreren!) per Push-Benachrichtigung verständigt werden wollen.

REISEPASS/PERSONALAUSWEIS

Derzeit bis zu 4 Wochen Wartezeit bei Beantragung über die Gemeinden

Seitens der Bezirkshauptmannschaft wurde uns mitgeteilt, dass es derzeit leider zu längeren Wartezeiten von bis zu 4 Wochen bei der Ausstellung von Reisepässen und Personalausweisen, die über die Gemeinden beantragt wurden, kommt.

Wird das Reisedokument schon früher benötigt, so wird eine Beantragung bei der Bezirkshauptmannschaft Vöcklabruck empfohlen. Derzeit beträgt hier die Wartezeit etwa eine Woche.

ANTRAG IM VWZ 5+

Terminvereinbarung erforderlich!!!

Für Reisepass- und Personalausweisanträge im Verwaltungszentrum 5+ ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

Ihren persönlichen Termin im Verwaltungszentrum 5+ erhalten Sie nach telefonischer Reservierung im Bürgerservice, +43 7673 23 56 12 oder per E-Mail an distler@verwaltungszentrum5plus.at

EINLADUNG
zum
4 . BC Schnops - Turnier

in der Hansibar, Ortschaft Pühret,

am Samstag
14. Oktober 2023
um 17 Uhr

Anmeldung bis 10. Oktober (telefonisch oder per WhatsApp) bei Johannes Strasser (0650 / 4447578) oder Lukas Ehrenfellner (0660 / 3896882) bzw. per QR-Code möglich.

Das Nenngeld pro Person beträgt 10,00 €.

Die Siegerehrung findet nach dem Turnier vor Ort statt.

Der genaue Austragungsmodus richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und wird vor Beginn des Schnapsturniers bekanntgegeben.

Auf die erfolgreichen Teilnehmer warten schöne Preise!

Di. 31. Oktober 2023
19:00 Uhr, VAZ Oberndorf
Eintritt: freiwillige Spenden

Impressum: wi(e)so - Rudolf Reisenberger, 07673 / 4189
http://wieso-oberndorf.at, wieso.oberndorf@gmail.com

Warum die Physik bei der Klimakrise helfen kann?

Der Klimawandel wird immer noch von einigen wenigen bezweifelt, aber warum können wir ihn tatsächlich belegen? Warum führt eine Änderung von 1°C Durchschnittstemperatur zu einer so großen Änderung im Bereich des Lebens, der Verteilung von Arm und Reich und warum werden neue Krankheiten auftauchen. Eigentlich stehen wir erst am Beginn des Klimawandels – das eigentliche Problem kommt erst zwischen 2040 bis 2050!

Einfach Photovoltaikanlagen oder Windkrafträder in die Landschaft zustellen ist zu wenig – es ist nicht so einfach, denn es müssen noch viele andere Probleme rundherum betrachtet werden. Diese Probleme führen uns auch zur Frage Wasserstoffauto oder Elektromobilität.

Zum Glück haben PhysikerInnen und TechnikerInnen schon lange an Lösungen für die aktuelle Lage gearbeitet. Diese stehen in den Startlöchern und hoffentlich geht sich das alles noch aus...