



An einen Haushalt

Zugestellt durch Post.at

AMTLICHE MITTEILUNG

INHALT:

1. MASI bis 15.5.2020 abgesagt, allerdings zusätzliche Öffnungszeiten im ASZ
2. Verlängerung der Frist der Heizkostenzuschuss-Aktion 2019/2020
3. Verordnung betreffend Waldbrandschutz Bezirk Braunau
4. Dorf- und Stadtentwicklung
5. Gesunde Gemeinde: Burnout wurde auch durch die Corona Pandemie beeinflusst

1. MASI bis 15.5.2020 abgesagt, allerdings zusätzliche Öffnungszeiten im ASZ

Aufgrund der Entwicklung des Coronavirus und dessen Ausbreitung in Österreich, müssen wir Ihnen leider mitteilen, dass die **Mobile Alt- und Problemstoffsammelinsel (MASI)** bis 15. Mai 2020 abgesagt ist, da die empfohlenen Abstandsmaßnahmen nicht gewährleistet werden können. Die nächste MASI Sammlung beim Bauhof der Gemeinde Schwand i.I. **am 14. Mai entfällt daher!**

Wegen der Corona-bedingten Blockabfertigung gibt es in den Altstoffsammelzentren noch beträchtliche Wartezeiten bei der Einfahrt. Um diese Problematik zu entschärfen, wurde beschlossen, dass für die ASZ Altheim, Eggelsberg, Hochburg-Ach, 4-Sonnen, Lengau, Ostermiething und Uttendorf ein **Ersatztag für den Feiertag am Freitag 1.5. angeboten wird**. Diese 7 ASZ haben außertourlich am **Donnerstag, den 30.04. von 8-17:30 Uhr** geöffnet. Im ASZ-Braunau und Mattighofen gelten die regulären Öffnungszeiten.

Zusätzlich dazu sperrt für's Erste

- das ASZ-Hochburg-Ach am Montag, 27.04. und 04.05. von 8-12 Uhr
- das ASZ-Ostermiething am Mittwoch 22.04. und 29.04. von 15-18 Uhr auf.

2. Verlängerung der Frist der Heizkostenzuschuss-Aktion 2019/2020

Die Oö. Landesregierung hat beschlossen, dass die Antragsfrist für die Gewährung des Heizkostenzuschusses an sozialbedürftige Personen für die Heizperiode 2019/2020 bis zum **29. Mai 2020** verlängert wird.

Die Heizkostenzuschussanträge sind am Gemeindeamt und auf der Gemeindehomepage erhältlich.

3. Verordnung betreffend Waldbrandschutz Bezirk Braunau

Zum Schutz vor Waldbränden müssen wir auf die Verordnung der Bezirkshauptmannschaft Braunau betreffend des Waldbrandschutzes im Bezirk Braunau hinweisen. In den Wäldern des pol. Bezirkes Braunau am Inn sowie in den Gefährdungsbereichen sind jegliches Feuerentzünden und das Rauchen verboten. Der Gefährdungsbereich ist überall dort gegeben, wo die Bodendecke oder die Windverhältnisse das Übergreifen eines Bodenfeuers oder das Übergreifen eines Feuers durch Funkenflug in den benachbarten Wald begünstigt. Ausnahmen von diesem Verbot erfahren Sie beim Forstdienst der BH Braunau, Tel. 07722/803-60480.

Der vollständige Text dieser Verordnung ist an der Amtstafel der Gemeinde Schwand i.I. angeschlagen, sowie auf der Gemeindehomepage: www.schwand.at veröffentlicht. Die Verordnung ist mit 31.03.2020 in Kraft getreten und gilt bis zum 31.10.2020.

Mit freundlichen Grüßen
Johann Prielhofer eh.
Bürgermeister

4. Dorf- und Stadtentwicklung

Liebe Schwandnerinnen und Schwandner,

ein Jahr ist es nun schon wieder her, dass wir uns im Gasthaus zur Dorfwirtin getroffen und gemeinsam Ideen für Schwand gesammelt haben! Einiges davon konnten wir in die Wege leiten (siehe Winterblatt 2019) und wollten jetzt im Frühjahr so richtig losstarten



ABER: durch die nicht vorhersehbaren aktuellen Umstände wurden auch unsere Zeit- und Projektpläne ordentlich über den Haufen geworfen. Allerdings lassen wir uns nicht so leicht bremsen, und wenn unser Land in den kommenden Wochen wieder langsam aus dem Ausnahmezustand erwacht, nehmen auch unsere Projekte wieder Fahrt auf – sei's die Klärung der Umsetzbarkeit der Baumtore an den Dorfeinfahrten, seien es Abstimmungsgespräche zur Zukunft des „Lechnerwirt“ oder die Sammlung von Ideen, wie wir (sobald das wieder erlaubt ist) unsere schöne Dorfwiese zu einem Treffpunkt für alle machen können!

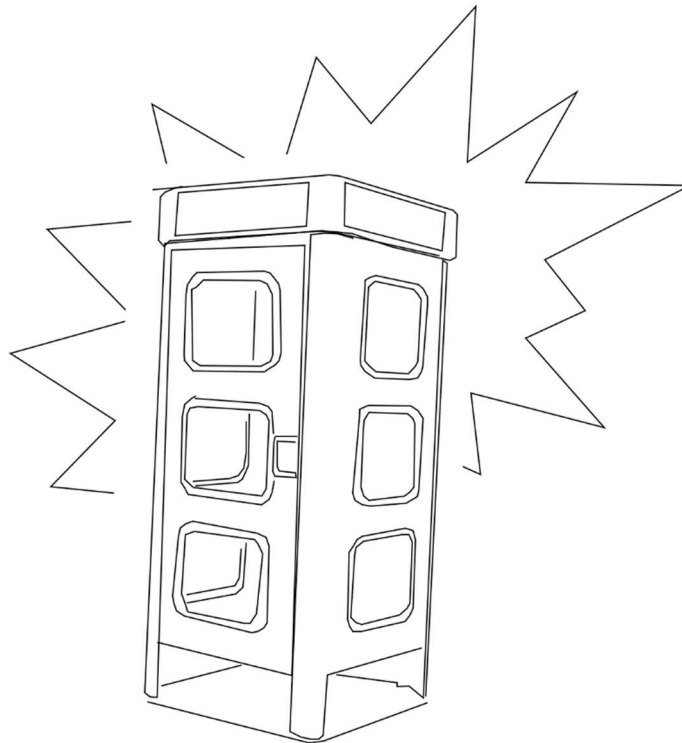
In diesem Sinne alles Gute für die kommenden Wochen! Wir freuen uns wie immer, wenn Ihr uns Eure Ideen, Vorschläge und Anregungen zukommen lasst, wie wir unser Dorf gemeinsam weiterentwickeln können – schreibt uns also gerne auf dorfentwicklung.schwand@gmail.com !

EUER TEAM Dorfentwicklung

APROPOS IDEEN: Eine alte Telefonzelle wird mitten im Schwandner Dorfzentrum zum Raum für Alles: Bücherschrank, Tauschbörse, Ausstellungsraum, schwarzes Brett, Klangraum, Verkaufsstandl, ...

WELCHER NAME FÄLLT EUCH FÜR DIE NEUE ALTE TELEFONZELLE EIN? WIE WÜRDET IHR SIE AM LIEBSTEN NUTZEN? UND WIE WOLLT IHR SIE GESTALTEN?

SCHICKT UNS EURE IDEEN AUF dorfentwicklung.schwand@gmail.com oder zeichnet und schreibt eure Ideen einfach auf diese Seite der Gemeindezeitung und gebt sie am Gemeindeamt ab! Wir freuen uns auf eure Einsendungen!!



Unter allen Einsendungen verlosen wir eine kleine Überraschung!

Das Zielgruppenprojekt der

„Gesunden Gemeinde Schwand“

mit dem Thema: Burnout, wurde auch durch die Corona – Pandemie beeinflusst.

Wir wollen aber über Burnout weiter informieren. Eigentlich erst recht!



Viele Menschen arbeiten gerade im Homeoffice und vermeiden weitestgehend soziale Kontakte. Die einen versuchen, Kinderbetreuung und Arbeit gleichzeitig zu managen. Andere sind allein und müssen ihren Alltag völlig neu strukturieren. Manche arbeiten in sogenannten systemrelevanten Berufen und sind teilweise extremen Belastungen ausgesetzt. Dieser Ausnahmezustand führt bei vielen zu Unsicherheit, zu Einsamkeit und zu Stress. Reaktionen, die absolut normal und menschlich sind. Niemand weiß, wie lange dieser Zustand anhalten wird, geschweige denn wie es danach weitergeht. Und viele fragen sich: Welche Auswirkungen hat das auf meinen Arbeitsplatz, auf meine Existenz?

Unsicherheit ist ein Zustand, den wir Menschen nur schwer aushalten können. Denn wir haben gerne Gewissheit über das, was kommt. Und wir können Ungewissheiten nur bis zu einem gewissen Maß tolerieren. Eine mögliche Ausgangssperre kann schnell zu Lagerkoller führen. Auch wenn mittlerweile fast jeder versteht, warum Social Distancing so wichtig ist: Die Aussicht darauf ist vor allem für Einzelpersonen-Haushalte angsteinflößend. Zugleich kann die momentane Situation aber auch für Familien oder Paare belastend sein, wenn diese es nicht gewohnt sind, für so lange Zeit „aufeinander zu hocken“. Mal ganz zu schweigen von dem Stress und dem Druck, unter dem viele Pflegekräfte und Helfer

derzeit stehen. Solch eine Dauerbelastung kann langfristig die Gefahr von **Burnout und Depressionen bergen.**

Neurobiologische Auswirkungen auf unseren Körper

Die emotionale Ansteckungsgefahr (Hatfield et al. 1994) ist dabei so viral wie das Virus selbst. Die Medien sind überschwemmt mit Nachrichten, das Thema ist Gegenstand fast jeder Unterhaltung. Kein Wunder also, dass wir uns gegenseitig mit Angst anstecken, panisch und hysterisch werden (Stichwort Hamsterkäufe) – sei es bewusst durch den Medienkonsum oder unbewusst durch Körpersprache und Mimik.

Wenn wir Angst haben, werden bei uns im Körper verschiedene Hormone und Neurotransmitter ausgeschüttet, Adrenalin und Cortisol sind zwei Beispiele. Indem kurzfristig Energie freigesetzt wird, helfen uns diese chemischen Botenstoffe, stressvolle Situationen angemessen zu bewältigen. Puls und Atemfrequenz steigen und versorgen das Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff, unser Immunsystem wird teilweise sogar kurzfristig gestärkt. Diese Reaktionen des Körpers sind für gelegentliche Stresssituationen sehr hilfreich und reichen weit in die Urzeit zurück („Fight-or-Flight“-Reaktion nach Walter Cannon, 1915). Eine Dauerbelastung durch Stresshormone kann allerdings zu gesundheitlichen Schäden und Immunsuppression führen.

Und gerade in Zeiten wie diesen brauchen wir ein starkes und widerstandsfähiges Immunsystem und sollten unsere psychische Widerstandsfähigkeit deshalb bewusst stärken.

Die psychische und körperliche Gesundheit stärken

Gerade jetzt müssen wir also auf unsere physische und psychische Gesundheit achten. Dabei helfen etwa Achtsamkeitsübungen, mit denen wir regelmäßig prüfen, in welchem Zustand sich unser Geist gerade befindet. Auch Meditation kann helfen, Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem zu nehmen und eine bewusste Verbindung zu unserem Körper, unserer Atmung sowie unseren Gefühlen herzustellen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt unser Immunsystem weiter, genauso wie ausreichend Schlaf, Sport und frische Luft – sei es durch ein offenes Fenster, über den Balkon oder einen einsamen Waldspaziergang.

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Schwand“ wünscht allen die Kraft diese Pandemie gesund zu bewältigen. Freuen wir uns auf die Zeit danach!

Und wir können bewusst steuern, wann und wie oft wir welche Nachrichten lesen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zum Beispiel, hierfür dedizierte Zeiträume einzuplanen und schlechte Nachrichten wortwörtlich nicht mit ins Bett zu nehmen.

Bewusst Abwechslung suchen

Die Tage fließen schnell konturlos ineinander über, wenn wir nicht für eine bewusste Abwechslung nach der Arbeit sorgen. Wir landen allzu schnell in einem Rhythmus, der ausschließlich aus Schlafen, Essen, Arbeiten und Fernsehen besteht. Und das tut auf Dauer nicht gut. Als Erstes sollte man sich deshalb eine Liste mit Aktivitäten erstellen, die man auch gut von zuhause machen kann, wie zum Beispiel:

- ein Fotoalbum kleben,
- Gesellschaftsspiele spielen,
- Bücher lesen,
- ein Instrument spielen,
- Platten neu sortieren,
- oder, was man sich sonst so oft vornimmt und nie dazu kommt.

Arbeitskreisleitung, Schwand, am 19.04.2020

Albin Kofler