Gemeindeamt Schwand im Innkreis
5134 Schwand im Innkreis, Neukirchner Straße 2
Pol. Bezirk Braunau am Inn
DVR-Nr. 0481432

Schwand i.I., am 23.09.2021
Tel: 07728/70 10; Fax: 70 10 -4
e-mail: gemeinde@schwand.ooe.gv.at
http://www.schwand.at

An einen Haushalt

Zugestellt durch Post.at

AMTLICHE MITTEILUNG

INHALT:

1. Zivilschutz-Probealarm in ganz Österreich am 2. Oktober 2021
2. Gesunde Gemeinde: Treffpunkt Tanz in Handenberg
3. Vorschau Veranstaltungen
4. Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp: Schritt für Schritt aus der Krise

1. Zivilschutz-Probealarm in ganz Österreich am 2. Oktober 2021

Am Samstag, dem 2. Oktober 2021, wird wieder ein bundesweiter Zivilschutz-Probealarm durchgeführt. Zwischen 12:00 und 12:45 Uhr werden nach dem Signal „Sirenenprobe“ die drei Zivilschutzsignale „Warnung“, „Alarm“ und „Entwarnung“ in ganz Österreich ausgestrahlt. Der Probealarm dient einerseits zur Überprüfung der technischen Einrichtungen des Warn- und Alarmsystems, andererseits soll die Bevölkerung mit diesen Signalen und ihrer Bedeutung vertraut gemacht werden. In den Medien wird während der Proben ständig informiert.
Österreich verfügt über ein gut ausgebautes Warn- und Alarmsystem, das vom Bundesministerium für Inneres, gemeinsam mit den Ämtern der Landesregierungen, und den Landes-Feuerwehrverbänden betrieben wird. Österreich ist somit, als eines von wenigen Ländern, in der Lage, eine flächendeckende Sirenenwarnung, über mehr als 8200 Zivilschutzsirenen, abzustrahlen. Die Auslösung der Signale kann, je nach Gefahrensituation, zentral von der Bundeswarnzentrale im Einsatz- und Krisenkoordinationscenter des Bundesministeriums für Inneres, von den Landeswarnzentralen der einzelnen Bundesländer, den Bezirkswarnstellen oder auch direkt vor Ort erfolgen.

2. Treffpunkt: Tanz ab der Lebensmitte in Handenberg

Beim Treffpunkt Tanz kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Tanzen ab der Lebensmitte.

Jeden Mittwoch, um 15:00 Uhr im Turnsaal der VS Handenberg
Bitte die 3-G Regel beachten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Erlmoser Cäcilia unter der Telefonnummer: 0699/19007266

3. Vorschau Veranstaltungen

03.10.2021	JHV u. Messe f. verstobene Mitglieder	Kameradschafts-bund	Kirche u. Dorfwirtin	09:45 Uhr
03.10.2021	Schwand - Pfaffstätt	Sportunion	Sportplatz Schwand	14:00 Uhr 16:00 Uhr
06.10.2021	Monatsübung	Feuerwehr	FF-Zeugstätte	19.30 Uhr
10.10.2021	Mining-Mühlheim - Schwand	Sportunion	Sportplatz Schwand	14:00 Uhr 16:00 Uhr

Mit freundlichen Grüßen
Johann Prielhofer eh.
Bürgermeister

Schritt für Schritt hinaus aus der Krise

Krisen werden durch belastende, meist unvorhergesehene Ereignisse ausgelöst, für deren Bewältigung man zu wenige Ressourcen, also eigene Strategien, zur Verfügung hat. Der Schlüssel, um möglichst unbeschadet aus der Krise zu kommen, ist die sogenannte *„Resilienz"*.

Resilienz – das „Immunsystem der Seele"

Resiliente Menschen erkennen, dass sie selbst handeln müssen, aktivieren ihre Ressourcen und sehen in so mancher Krise eine Aufgabe oder einen Sinn. Gerade zu Beginn ist man oft einfach nur hilflos, wütend oder traurig! Trotzdem ist es wichtig, nicht dauerhaft in dieser Phase zu verharren.

Schritt für Schritt hinaus

- ☺ Gewinnen Sie *Halt und Sicherheit*. Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie es selbst nicht mehr schaffen. Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil!
- ☺ *Routinen* und *feste Tagesabläufe* geben Sicherheit. Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung und bleiben Sie zuversichtlich!
- ☺ *Lassen Sie* Ihre *Gefühle zu* und weinen Sie auch einmal, wenn Ihnen danach ist! Ziehen Sie sich zurück, wenn nötig. Versuchen Sie die kleinen Freuden im Alltag umso bewusster wahr zu nehmen. Positive Gefühle geben Kraft.
- ☺ Seien Sie *nachsichtig* mit sich und bleiben Sie positiv, speziell wenn einmal die Energie für alltägliche Aufgaben fehlt.
- ☺ Ernähren Sie sich *gesund*, sorgen Sie für ausreichend *Schlaf* und *Erholung*, machen Sie Bewegung und Aktivitäten, die gut tun.
- ☺ *Reden* oder *schreiben* Sie sich Ihre Gedanken von der Seele. Es wirkt!

Jede Krise ist auch eine Chance

Eine Krise überstanden zu haben, gibt Selbstvertrauen – immerhin hat man Herausforderungen gemeistert und erkannt, dass man vieles (auch alleine) schaffen kann. Man ist von sich selbst überrascht, wie stark man eigentlich wirklich war! Krisen gehören zum Leben dazu.

Nach einem Tief kommt immer auch ein Hoch!