An einen Haushalt! *Amtliche Mitteilung!* *Postgebühr bar bezahlt!*

BÜRGERMEISTERBRIEF –SEPTEMBER 2019, Nr. 5

AKTUELLES AUS DER MARKTGEMEINDE ALTENFELDEN

NATIONALRATSWAHL 2019

Am **Sonntag, 29. September 2019** findet die Nationalratswahl statt. Wahlzeit ist von **7.00 bis 13.00 Uhr** im Marktgemeindeamt Altenfelden.
Die „Amtliche Wahlinformation", welche Sie Mitte September zugesandt bekommen, erleichtert die gesamte Wahlabwicklung enorm. Diese ist nämlich mit Ihrem Namen personalisiert und beinhaltet einen Zahlencode für die Beantragung einer Wahlkarte im Internet, einen schriftlichen Wahlkartenantrag mit Rücksendekuvert, sowie eine Wählerverzeichnisnummer für die schnellere Abwicklung der Wahl am Wahltag.

Zur Wahl im Wahllokal bringen Sie bitte den personalisierten Abschnitt und einen **Lichtbildausweis** (Reisepass, Führerschein,…) mit. Damit erleichtern Sie die Wahlabwicklung! Sollten Sie am Wahltag nicht in Ihrem Wahllokal wählen können, dann beantragen Sie am besten eine Wahlkarte für die Briefwahl. Nun die drei Möglichkeiten:

- **Persönlich** im Marktgemeindeamt,
- **schriftlich** mit der personalisierten Anforderungskarte mit Rücksendekuvert oder
- **elektronisch** im Internet können Sie ab sofort unter www.wahlkartenantrag.at Ihre Wahlkarte beantragen. Dieses Service finden Sie auch auf unserer Homepage www.altenfelden.at

WICHTIG: Beantragen Sie Ihre Wahlkarte möglichst frühzeitig! Wahlkarten können nicht per Telefon beantragt werden! Der letztmögliche Zeitpunkt für schriftliche und Online-Anträge ist der 25. September 2019. Je nach Antragsart erfolgt die Zustellung zumeist mittels eingeschriebener Briefsendung auf Ihre angegebene Zustelladresse. Die Wahlkarte muss bis spätestens 29. September 2019, 17.00 Uhr bei der zuständigen Bezirkswahlbehörde einlangen. Sie haben die Möglichkeit, die Wahlkarte am Wahltag bei jedem geöffneten Wahllokal abzugeben.

Wie bereits bei der letzten Wahl bitten wir auch diesmal wieder um Verständnis, dass ein amtlicher Lichtbildausweis (Reisepass, Führerschein,…) zur Wahl unbedingt mitzubringen ist!!

Information der Statistik Austria:

Durchführung der Konsumerhebung 2019/20

Dabei werden Haushalte von der Statistik Austria für diese Erhebung zufällig ausgewählt. Damit unsere Statistiken alle Haushalte in Österreich repräsentieren können, ist eine umfangreiche Teilnahme besonders wichtig. Die Ergebnisse informieren über Ausgaben, Einkommen und Ausstattung der Haushalte in Österreich. Die Angaben bilden zudem eine wichtige Grundlage zur **Berechnung der Inflationsrate.** Des Weiteren werden Konsumerhebungsdaten zur Wertsicherung von Geldbeträgen verwendet, etwa bei Mieten oder Versicherungen und ist Basis für Lohn- oder Pensionsverhandlungen, ebenso dienen sie etwa Sachverständigen zur Schätzung von Unterhaltszahlungen oder Lebenshaltungskosten.
Es ist daher für jeden Stichprobenhaushalt sinnvoll daran teilzunehmen!

Im Verlauf der Konsumerhebung ersuchen wir Personen in privaten Haushalten, Fragen zu beantworten und die Ausgaben Ihres Haushalts 14 Tage lang aufzuzeichnen. Die Erhebung findet noch **bis Juni 2020** statt.

Da die Beteiligung jedes Einzelnen von großer Bedeutung für die Qualität der Daten ist, werden Maßnahmen getroffen um möglichst viele Stichprobenhaushalte zur Teilnahme an der Erhebung zu bewegen:

- Alle Angaben unterliegen - wie bei allen Erhebungen von Statistik Austria - der **absoluten statistischen Geheimhaltung** und dem **Datenschutz** gemäß dem Bundesstatistikgesetz 2000 §§17-18 und den entsprechenden Bestimmungen des Datenschutzgesetzes.

- Wir sind bestrebt, den Ablauf der Erhebung ständig weiterzuentwickeln und die Belastung für ausgewählte Haushalte möglichst gering zu halten.

- Die Teilnahme der Stichprobenhaushalte wird mit einem **€ 50 Einkaufsgutschein** entschädigt. Der Einkaufsgutschein ist in vielen Geschäften und Restaurants einlösbar.

- Unsere Erhebungspersonen sind im Umgang mit Haushalten in Befragungen und inhaltlich auf diese Erhebung geschult.

Wir ersuchen Sie, diese hoch relevante Erhebung bestmöglich zu unterstützen. Das Erhebungsteam beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen zu dieser Erhebung:
Telefon: (01) 71128 8338 (Mo–Fr 9:00–15:00 Uhr), www.statistik.at/ke-info oder E-Mail: erhebungsinfrastruktur@statistik.gv.at

GRATULATION

Fr. Reinmüller Verena, Rosenhang 11 hat ihr Diplom Master of Arts in Business im Gesundheits-, Sozial- und Public Management an der FH für Gesundheitsberufe, Fachbereich Gesundheitsmanagement erhalten. Wir gratulieren sehr herzlich!

OÖ Verkehrsverbund Informationen/Neuerungen

Aktuelle und zeitnahe Informationen im Öffentlichen Verkehr sind für Sie als Fahrgast wichtig. Deshalb verbessert der OÖVV die Fahrgastauskunft durch Echtzeitinformationen. Die OÖVV INFO App, der QR–Code auf den Fahrplänen an allen Haltestellen, die Abfahrtsmonitore und **ab sofort auch die Homepage** liefern Ihnen für den Regionalbusverkehr in ganz Oberösterreich die Fahrpläne in Echtzeit.

Kurzgefasst die Erneuerungen:

* **OÖVV Homepage mit Echtzeit-Informationen**
* **OÖVV INFO App mit Echtzeit-Informationen für unterwegs (kostenlos downloaden im AppStore oder bei Google play)**
* **QR-Code mit Echtzeit-Abfahrten an Bushaltestellen**
* **Echtzeit auf dem Abfahrtsmonitor**

Kontakt und nähere Infos unter: Tel.: +43 (0732) 66 10 10-0, E-Mail: **office@ooevg.at**, bzw. auf der Homepage unter www.ooev.at

Die Gesunde Gemeinde informiert: Jahresschwerpunkt 2019 Herzgesundheit 7 Schritte für ein gesundes Herz:

- ♥ Ausgewogene Ernährung gibt dem Herzen Kraft

Eine herz-freundliche Ernährung wirkt sich positiv auf Cholesterin, Blutdruck und Gewicht aus. Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst.

- ♥ Vermeiden Sie Übergewicht

Jedes Kilo zu viel belastet das Herz. Ein paar Kilo weniger und es wird Ihnen leichter ums Herz.

- ♥ Regelmäßig vorsorgen

Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes werden bei der gratis Vorsorgeuntersuchung rechtzeitig diagnostiziert. Unwissenheit schützt nicht vor Herzgefahr – besser das eigene Risiko kennen.

- ♥ Bewegen Sie sich regelmäßig

Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen, z.B. immer die Treppe statt den Lift benützen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber, fangen Sie stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!

- ♥ Alkohol als Genussmittel nur in kleinen Mengen

Alkohol in Maßen oder gar nicht konsumieren. Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an (1 Glas = ein kleines Bier oder 1/8 Wein).

- ♥ Stressabbau und Entspannung

Schaffen Sie sich ausreichend Erholungsphasen. Bauen Sie Übungen zur Achtsamkeit ein, z.B. Atem-, Entspannungsübungen, nehmen Sie das „Hier und Jetzt“ bewusst wahr und genießen Sie die Natur.

- ♥ Unser Herz liebt es rauchfrei!

LACHEN in Altenfelden

Lachen verbindet – Lachen befreit – Lachen entspannt! – Lachen Sie mit! Wie Sie mit einfachen Übungen Lebensfreude und Gelassenheit finden!

Am Mittwoch, **23. Oktober 2019**,
19 Uhr im Pfarrsaal Altenfelden

Mit Sabine Reichsthaler, Mental- und Motivationstrainerin aus St. Florian

„Lachen ist gesund" weiß der Volksmund. Intensives Lachen entspannt, hebt die Grundstimmung, vergrößert die Distanz zu Problemen, verjagt schlechte Laune und Kummer, baut Stress, Ängste und Spannungen ab, verbindet uns direkt mit unserer Lebensfreude und verändert unsere Sicht auf die Herausforderungen des Alltags. Regelmäßiges, ausdauerndes Lachen macht glücklich und erhöht die Stressresistenz!

An diesem Abend erleben wir gemeinsam die positiven Auswirkungen von Lachen auf Körper, Geist und Seele durch einfache Lachübungen, die ohne Vorkenntnisse und ohne Sinn für Humor erlern- und durchführbar sind. Einfache Atem-, Klatsch- und Lachübungen, Knappe Informationen über die gesundheitlichen Auswirkungen und Impulse zur Integration der Übungen in den Alltag runden diesen Erlebnisworkshop ab.

Mitzubringen ist: Decke für die Entspannungsübungen, rutschfeste Socken und lockere Kleidung ist von Vorteil. Die Teilnahme erfolgt in jedem Fall in Eigenverantwortung! Wir freuen uns auf einen lustigen Abend; Anmeldung bitte am Gemeindeamt unter Tel. 07282/5555-14 (Fr. Pühringer) oder monika.puehringer@altenfelden.at

Kochkurs im Herbst „Smart gekocht"

Am **Dienstag, 17. September 2019** von 18.30 bis 21.30 Uhr in der Landwirtschaftskammer Rohrbach mit Seminarbäurin Andrea Hintenberger; gekocht wird zum Thema schnelle Küche und trotzdem Wohlfühlgerichte mit frischen Lebensmitteln selbst gemacht, Küchenlust statt Küchenfrust! Anmeldungen bitte bei Gemeinde (Fr. Pühringer) 07282/5555 DW 14 oder monika.puehringer@altenfelden.at – Kursbeitrag: € 22,-- exkl. Lebensmittelkosten!
Es werden nach Rohrbach dann Fahrgemeinschaften gebildet!

50+ Turnen

Wie schon üblich geht auch das Turnen für die Generation 50+ wieder in die Herbst/Winterrunde. Beginn ist am **Dienstag, 22. Oktober 2019**, 16 Uhr im Turnsaal der Volksschule Altenfelden

PILOXING in Altenfelden

ab **Dienstag, 17. September 2019** im Turnsaal der VS Altenfelden, Beginn 19 Uhr
Ein Intervall-Ganzkörpertraining welches Pilates, Boxen und Tanz vereint, ein Maximum an Kalorien verbrennt, Muskeln aufbaut und Herz-Kreislauf trainiert! Kosten € 56,00 für 7 Einheiten – *Anmeldungen/ Info bei Theresa Leitner, 0660/5851052; TL_fitness4you@gmx.at*

YOGA im Herbst und Frühjahr 2020

Ab **11. September 2019** (Mittwoch) und ab **15. Jänner 2020** (Mittwoch) starten wieder Yoga-Einheiten (6x), 18-19.30 Uhr, wer gerne mitmachen möchte, soll sich bitte bei Fr. Edeltraud Sachsenhofer, dipl. Yogaart-Trainerin unter Tel. 0664/2614948 anmelden. Bitte Decke, Yogamatte und Kissen mitnehmen!