

An einen Haushalt!

Zugestellt durch Post.at

Amtliche Mitteilung



Nachrichten der Marktgemeinde Asten-

Lfd.Nr. 24/2022

August 2022



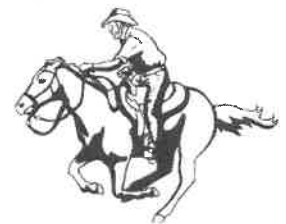
AUSFLUG PULLMAN CITY – PASSAU

Samstag, 17. September 2022

Träumen Sie nicht länger vom Wilden Westen, sondern besuchen Sie die Westernstadt Pullman City nahe Passau. Mischen Sie sich unter das bunte Volk und lassen Sie sich vom actiongeladenen Showprogramm mitreißen.

Programmablauf:

- ⌚ 7.00 Uhr Treffpunkt Marktplatz Asten
- ⌚ 7.15 Uhr Abfahrt Richtung Passau
- ⌚ 9.00 Uhr Stadtrundgang in Passau (ca. 1,5 Stunden)
- ⌚ 11.00 Uhr 3-Flüsse Stadtrundfahrt mit dem Schiff
- ⌚ 12.45 Uhr Ankunft Pullman City
 - Mittagessen: All-you-can-eat-Bufferet
- ⌚ 14.00 Uhr Beginn Showprogramm in der Pullman City
- ⌚ 17.00 Uhr Rückfahrt nach Asten
- ⌚ 19.00 Uhr Ankunft in Asten



Kosten: € 70,-- pro Person – sind am Abfahrtstag zu entrichten

Im Preis inbegriffen: Busfahrt, kleine Jause im Bus, Stadtrundgang mit Führung, Schifffahrt in Passau, Mittagessen: All-you-can-eat-Bufferet mit Babyribbs, Folienkartoffel und Gemüse, Showprogramm in der Pullman City.

Anmeldung: persönlich im Rathaus Asten oder telefonisch unter 07224/66 381 - 25 bei Frau Achleitner.

Anmeldefrist: bis 9. September 2022

Wir freuen uns bereits jetzt auf zahlreiche Anmeldungen.

YOGA-VIELVALT

„Auszeit vom Alltag“

Wollen Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihren Geist beruhigen und mehr Freude und Gelassenheit im Alltag spüren? Dann ist YOGA genau richtig!

Tauchen Sie ein in die Elemente aus dem Yin-Yoga, Flow Yoga und Kundalini Yoga. Diese drei Yoga-Stile sind für alle Yoga-Interessierten geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.



Yin-Yoga ist ein ruhiger und entschleunigender Yoga-Stil, wo die Yogapositionen am Boden für längere Zeit passiv gehalten werden. Dadurch wird eine intensive Dehnung der tiefen Schichten des Binde- und Faszien Gewebes erreicht, welche entlastend auf die Gelenke und den Rücken wirkt und die Meridiane (Energiebahnen) reinigt und aktiviert.

Flow Yoga ist ein kraftvoller und fließender Yoga-Stil, wo Atem und Bewegung im völligen Einklang stehen.

Kundalini Yoga weckt mit dynamischen und kräftigenden Asanas (Körperhaltungen), bewusster Atemführung, Meditationen und Mantras die innere Lebensenergie (Kundalini) und lässt sie frei durch den Körper fließen. Durch diese Yoga-Kombination wird einerseits die Muskulatur gekräftigt, das Faszien Gewebe gedehnt, die Flexibilität der Wirbelsäule mobilisiert, das Hormon- und Immunsystem aktiviert, während der Geist beruhigt und das Bewusstsein erweitert wird.

Termine: 10 x Montag, 19.09./26.09./03.10./10.10./24.10./07.11./14.11./
21.11/28.11/05.12.2022
jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
(ausgenommen Herbstferien)

Kursort: Volksschule Asten, Turnsaal

Trainerin: Birgit Teurezbacher

Kosten: € 140,-- sind am ersten Kursabend zu bezahlen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte (falls vorhanden), Polster, Wasserflasche

Anmeldung: telefonisch unter 0699/ 817 071 84 bei Frau Teurezbacher

WIR BITTEN SIE, DIE VOM BUNDESMINISTERIUM AUSGEGEBEN COVID-19-MAßNAHMEN EINZUHALTEN. GENAUERE INFORMATION ERHALTEN SIE ZU BEGINN DER VERANSTALTUNGEN.

Es gibt Dinge, die sind einfach zu schade, um sie achtlos wegzuwerfen. Gut erhaltene Kleidung gehört eindeutig dazu und Wiederverwenden macht daher nicht nur für die Umwelt Sinn. Vielleicht gibt es bei Ihnen zu Hause Dinge, die für Sie wertlos, zu klein, zu groß... geworden sind, für die jemand anderer aber noch eine Verwendung haben könnte. Dann bringen Sie diese mit zum

„Geben und Nehmen Treff“

**am Freitag, den 23. September 2022
von 15 bis 18 Uhr
im Pfarrzentrum Asten**

**Was Sie nicht mehr brauchen,
kann für andere noch sehr wertvoll sein!**

(gut erhaltene saisonale Kleidung – beweisen Sie jetzt Sammelmut und schenken Sie Ihren gut erhaltenen Kleidungsstücken ein neues Leben! Bücher, Spiele, Gebrauchsgegenstände, Sportartikel, etc.).

Bringen Sie mit und nehmen Sie mit, ohne dafür Geld auszugeben und tragen Sie obendrein noch dazu bei, unserer Wegwerfgesellschaft entgegenzuwirken.

Veranstalter: Sozialausschuss d. Pfarre Asten





DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz am:

SCHULWEG

Der Schulweg ist oft der erste Weg, den Kinder alleine im Straßenverkehr zurücklegen. Hier lauern jedoch einige Gefahren. Eltern sollten deshalb mit Ihren Kindern schon vor Schulbeginn den sichersten Schulweg, mögliche Risiken und die wichtigsten Sicherheitsregeln besprechen.



Schulanfänger:

- Keine Hektik am Morgen! Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind rechtzeitig aufsteht und pünktlich das Haus verlässt. Planen Sie lieber ein paar Minuten mehr ein und achten Sie auf ein ausgewogenes Frühstück
- Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den sichersten (nicht immer der kürzeste) Schulweg
- Üben Sie den Weg gut ein, lassen Sie Ihr Kind selbständig gehen und beobachten Sie es
- Seien Sie selbst ein Vorbild
- Erklären Sie Ihrem Kind wichtige Verkehrsschilder
- Schärfen Sie Ihrem Kind ein: Keine Abkürzungen nehmen, keine Mitfahrgelegenheiten ohne Absprache mit den Eltern annehmen



Mama und Papa als Taxi:

- Auch bei kurzen Schulwegen gilt: Anschnallen nicht vergessen!
- Lassen Sie Ihr Kind stets auf der Gehsteigseite aussteigen
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind einen sicheren Platz zum Abholen
- Nutzen Sie, wenn vorhanden, die Elternhaltestelle
- Vergewissern Sie sich von Zeit zu Zeit, dass Ihr Kind den sicheren Schulweg benutzt
- Sollte Ihnen eine Gefahrenzone auf dem Schulweg auffallen, scheuen Sie sich nicht die zuständigen Behörden zu informieren

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

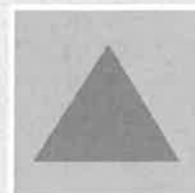
Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Durch rückstrahlende Teile auf Kleidung, Schuhen und Schultaschen ist Ihr Kind besser sichtbar, auch helle Kleidung ist empfehlenswert. Erinnern Sie Ihr Kind immer daran, wie wichtig es ist, eine Warnweste zu tragen!

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

**SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.**
zivilschutz-ooe.at



**OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ**