

# MITTEILUNGSBLATT

## GEMEINDE STETTEN



Telefon: 08261/3886; E-Mail: rathaus@stetten-schwaben.de

Sprechzeiten: Donnerstag 15 - 18 Uhr

2020/47

Donnerstag, 19. November 2020

Sonstiges

Sonstiges

### Kalenderverkauf für 2021

Für das Jahr 2021 haben wir diesmal nur einen Bildkalender mit „Bildern aus der Natur“ erstellt. Die meisten Veranstaltungen, ausgenommen die Sternsinger, Festgottesdienste und Vereinsaktionen, sind durch die Corona-Beschränkungen ausgefallen.

Freuen Sie sich auf die Bilder aus der Natur, die sich in bester Qualität im neuen Kalender präsentieren.

Den gesamten Erlös spenden wir für gute Zwecke. Erhältlich sind die Kalender ab Freitag, 20.11.2020 bei der Genobank Dirlewang, bei der OMV-Tankstelle Frey sowie beim Raiffeisen Getränkemarkt.

Wir freuen uns wenn sie unsere Aktion mit dem Kauf des Kalenders unterstützen und sagen ganz herzlichen Dank für Ihre gute Tat.

*Josef und Veronika Kößler*

### Presse-Information - AOK Bayern

#### Homeoffice - aber richtig

Im Schlafanzug an den Schreibtisch? Oder vom Bett aus dienstliche E-Mails beantworten? Wenn man von zu Hause aus arbeitet, ist das durchaus möglich. Bittet der Chef allerdings spontan zu einem Video-Chat, könnte das dann doch eher peinlich werden. Immer häufiger befinden sich Mitarbeiter und auch Auszubildende im Homeoffice, nicht nur aber auch wegen der Corona-Pandemie. Welche Regeln man dort beachten und wie der Arbeitsplatz daheim gesundheitsgerecht gestaltet sein sollte, das weiß Klaus Schöllhorn, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung von der AOK in Memmingen-Unterallgäu.

#### Arbeitszeit einteilen, Pausen planen

Arbeit und Freizeit zu trennen, kann besonders im Homeoffice für viele Arbeitnehmer eine Herausforderung sein. Helfen kann dabei, sich im Homeoffice so zu kleiden, wie man es auch sonst für die Arbeit tun würde. Sinnvoll ist auch, feste Arbeitszeiten einzuhalten. Um eine gesunde Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben zu erhalten, sollte man genau festlegen, wann man den Computer zum Arbeiten an- und auch wieder ausschaltet. Eine aktive Pausengestaltung gehört ebenfalls dazu. „Wie lang eine Pause

## Sonstiges

sein sollte, ist individuell und abhängig von Konstitution und Arbeitsanforderungen“, so Klaus Schöllhorn. Bereits Pausen unter einer Minute helfen dabei, zwischendurch Stress abzubauen, Denkblockaden zu lösen oder die Konzentration zu steigern. Dazu einfach kurz die Augen schließen oder sich dehnen, strecken und gähnen. Eine längere Pause zu Mittag sollte ebenfalls fester Bestandteil des Arbeitstages sein. „Wer im Homeoffice lange sitzt, für den ist eine bewegte Pause besonders wichtig – warum also nicht einfach die Mittagspause zum Laufen, Spaziergehen oder Radfahren nutzen“, empfiehlt Schöllhorn.

### Arbeitsplatz optimal gestalten

Da ein eigenes Arbeitszimmer für viele nicht realisierbar ist, sollte man sich im eigenen Heim zumindest einen Platz suchen, der ausschließlich für die Arbeit gedacht ist. „Um sich bei der Arbeit zu Hause wohl zu fühlen, ist es wichtig, die richtige Sitzhaltung am Arbeitsplatz zu finden“, so Klaus Schöllhorn. Tisch und Stuhl sollten an den Körper angepasst sein, so dass die Ober- und Unterschenkel und die Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen dabei locker auf der Tischplatte. Das trägt zu einer gesunden Körperhaltung bei und senkt das Risiko für Rückenschmerzen. Auch der PC- oder Laptop-Bildschirm und die Lichtverhältnisse beeinflussen das Wohlbefinden. Natürliches Licht ist zwar das beste Licht, aber Tageslicht allein reicht häufig nicht aus. Daher ist es ratsam Kunst- und Tageslicht zu kombinieren. „Direktes Licht wird unmittelbar am Arbeitsplatz benötigt, zusätzliches indirektes Licht hellt den Raum auf und schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre“, so Klaus Schöll-

## Sonstiges

horn. Zudem sollte der Schreibtisch samt PC-Bildschirm stets im rechten Winkel zum Fenster stehen, damit es nicht zu Blendeffekten kommen kann.

### AOK unterstützt mit Online-Seminaren

Für alle, die von zu Hause aus arbeiten, bietet die AOK eine zweiteilige Online-Seminarserie „Gesund im Homeoffice“ an. Im ersten Modul geht es darum, was bei der Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes im Homeoffice ergonomisch zu beachten ist. Das zweite Modul zeigt auf, wie man im Homeoffice auf die eigene Gesundheit achten kann und nicht unter Stress gerät. Die Anmeldung zum Online-Seminar ist möglich unter [www.aok.de/bayern/homeoffice](http://www.aok.de/bayern/homeoffice).

### Voranzeige - Blutspendedienst des

#### Bayerischen Roten Kreuzes

Die nächste Blutspendeaktion findet am **Dienstag, 01.12.2020 von 17:00 - 20:30 Uhr** in der Volksschule Dirlewang, Marktstr. 23, statt.

## Anzeigen

### Metzgerei & Partyservice Anton Blaschko, Altensteig

Freitag, 20.11. und Samstag, 21.11.2020  
im Angebot:

Bierschinken	100 g	1,29 €
Kochsalami Stück ca. 400 g		
	100 g	1,09 €
Indische Currypfanne	100 g	0,99 €
Rinderbraten	100 g	1,19 €

Am **Samstag, 21.11.2020** gibt es ab **11:00 Uhr** frisches Kesselfleisch mit Sauerkraut.

Am **Sonntag, 22.11.2020** gibt es ab **11:00 Uhr** Hirschbraten mit Semmelknödel und Blaukraut 9,90 €  
Bitte bis Donnerstag vorbestellen, Tel. 08267 960312!

Voranzeige:

Sonntag, 29.11.2020

Spanferkelbraten mit Spätzle oder Semmelknödel 9,00 €

### Hirschbrauerei Dirlewang

**Ab sofort** bieten wir Ihnen unser traditionelles Festbier an!

## Anzeigen

### Finanzzentrum Allgäu: EINLADUNG zur Video gestützten Online Veranstaltung **Montag, 23.11.2020, 19:00 Uhr**

Immobilienfinanzierung richtig gestalten! Es geht um viel Geld!

Dauer: ca. 60 Minuten

Kostenbeitrag: 5,00 €

Anmeldung für Zugangsdaten und weitere Informationen unter:

[www.finanzZentrum-allgaeu.de/veranstaltungen](http://www.finanzZentrum-allgaeu.de/veranstaltungen)

oder unter Tel. 08269 960700

Inhalt: Die Finanzierung für den Kauf oder Bau einer Immobilie ist eine Herausforderung. Auf den ersten Blick erscheint es leicht, der (Haus-) Bank zu vertrauen oder sich einfach nach dem niedrigsten Zins umzusehen. Doch zur richtigen Gestaltung gehört weit mehr: ein Banken unabhängiges Konzept bildet die Grundlage und kann schnell ein paar tausend Euro sparen. Die Suche nach der richtigen Bank und die Verhandlung mit dieser auf Augenhöhe bringt bessere Zinskonditionen.

### Holzbriketts zu verkaufen

0,20 € pro kg

Tel. 0170 3013798

## Anzeigen

### SCHÖNES ZUM WOHLFÜHLEN - WIR HABEN GEÖFFNET!

Wir führen Pflegeprodukte zum Wohlfühlen, Dusch- & Badeprodukte, Seifen, Handtaschen, Tücher, Schmuck, liebevoll verpackte GESCHENKE und GUTSCHEINE für Sie und Ihre Liebsten.

Öffnungszeiten – Shop (Nov.):

Freitag, 15:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 09:00 – 11:00 Uhr

und gerne Mo - Sa nach Vereinbarung  
Behandlungen dürfen derzeit leider noch nicht durchgeführt werden.

*BeautyWellnessLounge - Rosmarie Hofmann, Saulengrainer Str. 5, 87778 Stetten, [www.hofmann-wellness.de](http://www.hofmann-wellness.de)*

*Tel. 08261-738194*

*Mobil 0160-97315572*

## Anzeigen

### Kleines Kellercafé, Stetten

Ab **Samstag, 21.11.2020:**

- ♦Weihnachtliche Dekoträume und Geschenkideen
- ♦Frühstück und Leckereien zur Abholung (z.B. Lichterfrühstück)

**immer** Sa. + So. + Mo. von 09:00 bis 16:00 Uhr (oder nach Vereinbarung) für die gesamte Zeit des Lockdowns

*Familie Jäger, Unggenrieder Str. 18, 87778 Stetten, Tel. 08261 7369794, [www.kleineskellercafe.metro.bar](http://www.kleineskellercafe.metro.bar)*

### Impressum

Herausgeber: Verwaltungsgemeinschaft  
Dirlewang,

Marktstraße 19, 87742 Dirlewang

V.i.S.d.P.: Frau Schmalholz

Tel.: 08267 9696-0

Email: [mitteilungsblatt@vg-dirlewang.de](mailto:mitteilungsblatt@vg-dirlewang.de)

Anzeigenschluss: Montag, 10:00 Uhr