



Rathausbote

Die Bürgerinformation für Kirchheim, Derndorf, Hasberg, Spöck und Tiefenried

37. Jahrgang

Nr. 5

08.04.2020

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie können die normalen Geschäftsgänge im Rathaus nicht erledigt werden. Geplante Versammlungen oder Veranstaltungen können derzeit nicht stattfinden. In dringenden Fällen und wenn Sie dringend Hilfe benötigen dann kontaktieren Sie den Markt Kirchheim i.Schw. unter Tel. 08266/86080 oder per Email: vg@kirchheim-schwaben.de.

Ich bitte Sie um die konsequente Einhaltung der Verhaltensregeln und Schutzmaßnahmen in Ihrem Interesse und der Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Nur so ist zu hoffen, dass der Infektionsverlauf nicht noch drastischere Maßnahmen erfordert. Vielen Dank für Ihr Verständnis und bleiben Sie gesund!

Mein besonderer Dank gilt allen Personen, die in medizinischen oder pflegerischen Berufen tätig sind sowie allen, die für die Versorgung der Bevölkerung ihren Dienst tun.

Die Ergebnisse der Kommunalwahl 2020 können Sie auf der Internetseite des Marktes Kirchheim i.Schw. unter dem Link Bürgerservice/Wahlen/Abstimmungen ansehen. Nachstehend habe ich die Gewählten aufgeführt:

Bürgermeisterin: Susanne Fischer

Gemeinderäte:

Glogger Jürgen, Kirchheim

Vogginger Christine, Kirchheim

Mößnang Markus, Kirchheim

Baur Georg, Kirchheim

Welser Werner, Kirchheim

Striebel Ernst jun., Kirchheim

Wörishofer Erich, Kirchheim

Salger Josef, Derndorf

Gutser Stefan, Spöck

Hampp Georg, Derndorf

Miller Tanja, Derndorf

Rampp Helmut, Hasberg

Raupach Manfred, Hasberg

Baur Werner, Hasberg

Ganz herzlich gratuliere ich allen Gewählten und wünsche Ihnen viel Erfolg und eine glückliche Hand bei all Ihren Entscheidungen zum Wohl unseres Marktes Kirchheim i.Schw..

Mit freundlichen Grüßen

Hermann Lochbronner
Erster Bürgermeister

Landkreisweite Übersicht der Lieferdienste

Liebe Gewerbetreibende,

der Landkreis Unterallgäu erstellt eine landkreisweite Übersicht der Lieferdienste oder Mitnahmeangebote. Sollten Sie auch Lieferdienste oder Abholmöglichkeiten anbieten, dann bitten wir Sie diese per Mail im Rathaus Kirchheim unter info@kirchheim-schwaben.de zu melden. Wir werden Ihr Angebot an den Landkreis Unterallgäu gesammelt weitergeben. Markt Kirchheim i.Schw.

Wichtige Information aus dem Pfarrbüro Kirchheim

Aufgrund der aktuellen Situation fallen die öffentlichen Gottesdienste, Rosenkränze, Andachten usw. in unseren Kirchen bis auf weiteres aus. Unsere Priester werden weiterhin im Privaten die Hl. Messen feiern. Dabei beten sie in den Anliegen von Ihnen allen und denken auch an die Verstorbenen. Ihre für diesen Zeitraum bestellten Messen (Mess-Intentionen) werden hierbei miteingeschlossen.

Um einer weiteren Verbreitung des Coronavirus entgegen zu wirken, ordnet das Bistum an, dass ab sofort die Pfarrbüros auf unbestimmte Zeit für den Publikumsverkehr geschlossen werden. Es wird gebeten, dringende Termine und Anliegen gerne per Telefon oder Email abzuklären. Das oberste Ziel ist der Schutz der Bevölkerung und der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu sollen auch wir mit dieser Maßnahme unseren Beitrag leisten.

Müllabfuhr verschiebt sich wegen Ostern

Wegen der Feiertage Karfreitag, 10.04.2020 und Ostermontag, 13.04.2020, verschiebt sich die Restmüllabfuhr im Unterallgäu um einen Tag. Gelbe Tonne - Normaler Abfuhrtag Dienstag, 14.04.2020 auf Mittwoch, 15.04.2020 sowie Restmüll – Normaler Abfuhrtag Freitag, 17.04.2020 auf Samstag, 18.04.2020. Abfuhrtermine und sämtliche Feiertagsverschiebungen findet man individuell für jeden Ort im Online-Abfuhrkalender des Landkreises unter www.unterallgaeu.de/abfuhrkalender. Wer es besonders einfach haben möchte, kann sich von seinem Smartphone daran erinnern lassen, die Mülltonnen am richtigen Tag bereitzustellen: Die kostenlose Unterallgäu-App schickt eine Nachricht, wenn die Tonne raus muss – und berücksichtigt dabei auch sämtliche Feiertagsänderungen. Weitere Informationen zur App gibt es unter www.unterallgaeu.de/app.

Überprüfung der Standfestigkeit von Grabsteinen

Nach der gemeindlichen Friedhofsordnung sind für die Unterhaltung der Gräber verantwortliche Personen verpflichtet, die Grabmale und die sonstigen Grabausstattungen auf ihre Standsicherheit zu überprüfen. Erfahrungsgemäß können Grabmale vor allem über die Winterzeit in ihrem Aufbaugefüge Schaden nehmen und dann – oftmals schon bei einer geringfügigen Belastung – umstürzen. Nach den Unfallverhütungsvorschriften der Berufsgenossenschaft ist die Gemeinde verpflichtet, die Grabmäler jährlich mindestens einmal auf die Standfestigkeit zu überprüfen. Nicht standfeste Grabmale sind zu sichern oder umzulegen. Wir bitten deshalb die Grabnutzungsberechtigten im eigenen Interesse dieser Überprüfungspflicht nachzukommen. Eventuell dabei festgestellte Schäden sind zu beseitigen.

Gartenabfälle werden abgeholt

Am **Mittwoch, 21.04.20 ab 07.00 Uhr** werden wieder kostenlos gemischte Gartenabfälle gesammelt. Dabei handelt es sich um die zweite und letzte Gartenabfallsammlungen in diesem Jahr. Um den Sammlern die Arbeit zu erleichtern, bittet die Abfallwirtschaftsberatung des Landkreises darum, folgende Dinge zu beachten:

- Gartenabfälle mit natürlichem, starkem Bindfaden bündeln. Kunststoff-Stricke dürfen nicht verwendet werden.
- Darauf achten, dass die Gartenabfallbündel nicht mehr als 25 Kilogramm wiegen
- Der Durchmesser von Ästen und Stämmen darf höchstens 15 Zentimeter betragen
- Die gebündelten Äste dürfen nicht länger als 1,50 Meter sein, da sie ansonsten nicht in die Schüttung des Fahrzeuges passen
- Feine, strukturarme Gartenabfälle wie Rasenschnitt, Laub, Heckenschnitt und Blumen sollten am besten in Papiersäcken (ohne Folie) und Pappkartons oder in Körben und Kunststoffwannen bereitgestellt werden. Die Kunststoffwannen dürfen sich nach oben nicht verengen und ein Volumen von 60 Litern nicht überschreiten. Springsäcke und Metallwannen sind wie Plastiksäcke und Schubkarren nicht geeignet und werden nicht geleert.
- Mitgenommen werden je Haushalt bis zu zwei Kubikmetern Gartenabfälle

Bei Fragen kann man sich an die Fa. Dorr GmbH & Co.KG unter Telefon 0831/5911711 oder an die Abfallwirtschaftsberatung des Landkreises unter Telefon 08261/995-367 oder -467 wenden. Die Abfuhrtermine sowie Informationen zur Entsorgung von Gartenabfällen sind auch im Internet unter www.unterallgaeu.de/abfall und in der Unterallgäu-App zu finden.

PRESSEMITTEILUNG DES LANDRATSAMT UNTERALLGÄU

Landkreis – Gesundheit

Corona: Viele Informationen im Internet unter www.unterallgaeu.de/corona

Bürgertelefon bei einem begründeten Infektionsverdacht nutzen

Unterallgäu. Was bedeutet die bayernweite Ausgangsbeschränkung? Welche Geschäfte dürfen öffnen? Für wen kommt die Notbetreuung von Kindern in Frage? Welche Lieferdienste gibt es im Unterallgäu? Was muss ich zur Abfallentsorgung wissen? Fahren die Busse im Unterallgäu und was ist mit dem Flexibus? Antworten auf diese und viele weitere Fragen hat das Landratsamt im Internet auf der Seite www.unterallgaeu.de/corona gesammelt und beantwortet. Zu finden sind dort neben wichtigen Hinweisen für alle Bürger im Landkreis Unterallgäu vor allem auch viele fachlich fundierte Links der zuständigen Ministerien und der Gesundheitsbehörden. Die Seite wird laufend aktualisiert.

Zusätzlich hat das Landratsamt ein Bürgertelefon eingerichtet unter (08261) 995-406. Es ist werktags aktuell von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr sowie am Wochenende von 12 bis 15 Uhr besetzt. Das Bürgertelefon dient als erste Anlaufstelle für begründete Verdachtsfälle - also für Menschen, die aus einem Corona-Risikogebiet zurückkehren und Symptome aufweisen oder die direkten Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatten.

Deshalb bittet Landrat Hans-Joachim Weirather: „Informieren Sie sich vor einem Anruf beim Bürgertelefon zunächst auf unserer Internetseite unter www.unterallgaeu.de/corona und halten Sie die Leitungen für dringende Anliegen frei. Wahrscheinlich wird Ihre Frage bei uns im Internet bereits beantwortet.“

Die Kapazitäten des Bürgertelefons wurden in den vergangenen Tagen bereits mehrfach erweitert. Mitarbeiter aus den verschiedenen Bereichen des Landratsamts stehen dort als Ansprechpartner zur Verfügung. Dennoch sind die Leitungen immer wieder längere Zeit belegt, weil allgemeine Fragen beantwortet werden müssen. „Dabei besteht die Möglichkeit, umfassende Informationen ganz komfortabel im Internet abzurufen“, so Weirather.

AOK Bayern – Direktion Memmingen Corona-Krise - Tipps gegen den Virus-Blues

Bleib daheim! Das ist der Appell, der momentan unser Leben bestimmt. Ausgangsbeschränkungen, Kontaktsperre und Quarantäne können für viele Menschen allerdings zum Härtesten werden. „Die Isolierung birgt Gefahren für das psychische Wohlergehen und den familiären Frieden“, so Klaus Schöllhorn von der AOK Memmingen-Unterallgäu. Schließlich müssen Wochen des Alleinseins bewältigt werden oder Wochen, in denen Homeoffice, Homeschooling, Haushalt und Familienalltag unter einen Hut gebracht werden müssen. Da können sich Gefühle der Einsamkeit oder Langeweile breit machen und sich Familienmitglieder gegenseitig auf die Nerven gehen. „Hinzu kommen die Ängste vor dem Virus oder auch Sorgen um die wirtschaftliche Existenz“, so Klaus Schöllhorn weiter.

Dem Tag Struktur geben

Was also tun, damit einem daheim nicht die Decke auf den Kopf fällt? „Wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit festen Aufsteh- und Schlafenszeiten, Arbeitszeiten, Pausen und Mahlzeiten“, sagt Klaus Schöllhorn. Jeden Tag ausschlafen, im Pyjama frühstücken und Filme schauen bis spät in die Nacht, das wäre eine schlechte Strategie. Innerhalb der Familie sollten Zeiten, in denen jeder – einschließlich der Kinder – für sich beschäftigt ist, mit Zeiten abwechseln, in denen man gemeinsame Aktivitäten entwickelt, beispielsweise zusammen Spiele spielen oder miteinander essen. Hilfreich sind dabei auch feste Arbeitsplätze, an denen Vater, Mutter oder Kind in Ruhe gelassen werden, um zu lesen, zu arbeiten, Hausaufgaben zu machen oder auch sich mit anderen über den Bildschirm auszutauschen.

Bewegung in den Alltag einbauen

Zur Tagesstruktur sollte auch regelmäßige körperliche Aktivität gehören, mindestens 15 bis 30 Minuten täglich: Also zum Beispiel ein kleines Workout morgens vor dem offenen Fenster. Im Homeoffice den Wecker stellen und regelmäßig fünf Minuten Gymnastik einbauen. Viele Anbieter von Yoga, Zumba, Fitness, Feldenkrais und Co. haben auf Online-Kurse umgestellt. Solange keine Ausgangssperre oder Quarantäne verhängt wird, ist es erlaubt, frische Luft zu schnappen – allerdings nur alleine oder mit Familienmitgliedern, die im gleichen Haushalt wohnen. „Das sollte man ausnutzen: Sich täglich draußen bewegen, das hebt die Stimmung, hält körperlich fit und stärkt zudem das Immunsystem“, so Klaus Schöllhorn. Wem ein Spaziergang zu langweilig ist: Joggen, Nordic Walking, Rad fahren, skaten, Skateboard fahren sind Alternativen. Für viele Menschen bedeutet eine häusliche Isolierung auch: plötzlich sehr viel mehr Zeit zu haben. „Sich Ziele setzen kann da ebenfalls helfen: Was muss ich sowieso erledigen wie Frühjahrsputz, aufräumen, Papiere sortieren?“, rät Klaus Schöllhorn.

AOK Bayern – Direktion Memmingen Corona-Krise - Tipps gegen den Virus-Blues

Informationen und Hilfsangebote:

Seriöse Informationen zum Corona-Virus auf: www.rki.de, www.bundesgesundheitsministerium.de

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: www.bbk.bund.de

Wissenswertes über Coronavirus (darunter auch: „Tipps bei häuslicher Quarantäne“)

Kontakt zum Gesundheitsamt: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Bei psychischen oder familiären Problemen: Telefonseelsorge 0800 1110111 oder 0800 1110222. Manche

Psychotherapeuten bieten Video-Sprechstunden an. Deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800

3344533 (Stiftung Deutsche Depressionshilfe).

In Quarantäne kann auch die Gefahr für häusliche Gewalt steigen. Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:

www.hilfetelefon.de, Telefon 08000 116016.

Fischereiverein Kirchheim e.V.

Der Fischverkauf für Karfreitag, 10.04.2020 des Fischereiverein Kirchheim e.V. ist abgesagt.

Wolfgang Krebs in Kirchheim!!

Die Veranstaltung mit Wolfgang Krebs im Adlersaal Kirchheim wird vom 04.04.2020 auf den 10.07.2020 verschoben.

Die Tickets behalten ihre Gültigkeit! Wir freuen uns auf Sie! Ihr TSV 1863 Kirchheim e.V.

Aktiv werden – für den Rücken

Viele Menschen verbringen den ganzen Tag sitzend an ihrem Arbeitsplatz, zum Beispiel am Computer oder hinter dem Steuer. Stundenlanges monotones Sitzen verspannt jedoch die Muskeln von Nacken und Rücken. „Jeder dritte Bundesbürger klagt wenigstens einmal im Jahr über Rückenschmerzen“, so Ulrike Schönherr Bewegungsfachkraft bei der **AOK in Memmingen**. Die gute Nachricht: 90 Prozent dieser Schmerzen, die den Rücken betreffen, verschwinden in kurzer Zeit wieder von alleine. Und die schlechte: Geht es um die Dauer der Erkrankung, so verursachen Muskel- und Skeletterkrankungen von allen Krankheitsarten immer noch die meisten Ausfalltage. Schönherr empfiehlt daher, mit so viel Bewegung wie möglich vorzubeugen.

Am Arbeitsplatz: kurze Bewegungseinheiten

Generell empfiehlt es sich, viel Bewegung in den Alltag einzubauen, beispielsweise die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder eine Haltestelle eher auszusteigen und die restliche Strecke zu Fuß zu gehen. „Rückenbeschwerden kann man gut vorbeugen, wenn man dran bleibt“, so Schönherr. Wer im Büro arbeitet, sollte daher immer mal wieder zwischendurch aufstehen oder in der Mittagspause spazieren gehen. Rückenfreundlich ist außerdem ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Telefonate lassen sich auch im Stehen führen, Texte im Stehen lesen. Ideal für Büroarbeiter sind verstellbare Stühle und ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz.

Für die Rückengesundheit aktiv werden

„Zusätzlich zum Positionswechsel wirken am Arbeitsplatz kleine Übungen zwischendurch entspannend“, sagt Schönherr. Schon ganz kleine Bewegungseinheiten haben hier eine große Wirkung – etwa bewusst mehrfach die Schultern kreisen, den Kopf ein paar Mal vorsichtig nach rechts und links drehen, den Rücken langsam ab- und wieder aufrollen. Eigentlich alles ganz einfach – und trotzdem vergisst man es im Alltag leicht. „Hier kann es hilfreich sein, sich selbst Erinnerungen zu setzen, z.B. im Kalender am PC oder auf dem Smartphone“, rät Schönherr.

Im Online-Programm der AOK „Rückenaktiv im Job“ finden Arbeitnehmer weitere Tipps und Tricks, wie sie ihren Arbeitsalltag rückenfreundlicher gestalten können.

Weitere Informationen zum AOK-Online-Programm gibt es unter www.aok-bgf.de > Rückenaktiv im Job.

Während es bei der Arbeit um kleine Übungen und Abwechslung zwischendurch geht, kann man seinen Rücken in der Freizeit natürlich zusätzlich mit gezielter Gymnastik und Sport fit und beweglich halten. Wer sich für Gesundheitskurse interessiert, findet unter www.aok-gesundheitskurse.de ein entsprechendes Angebot in der Nähe.

Weitere Internet-Tipps:

www.aok.de/laufend-in-form

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de