

## JUGENDSERVICE-TIPP

von  
Martina Singer  
Jugendberaterin



### Schlaf – Jetlag

*Ich war in den Ferien immer lange auf und hab dann bis Mittag geschlafen, jetzt schaffe ich es nur schwer, in der Früh aufzustehen. Habt ihr Tipps für mich?*

D., 16

Hallo D.!

Die Umstellung auf die gewohnte Schlafenszeit nach den Ferien ist für manche eine große Herausforderung und mit einem kleinen „Jetlag“ vergleichbar. Hier ein paar Tipps, wie du den Umstieg leichter schaffst: Idealerweise beginnst du bereits in der letzten Ferienwoche damit, jeden Abend zeitiger ins Bett zu gehen und auch früher aufzustehen. Du kannst dir morgens etwas Gutes tun und möglichst stressfrei aufstehen. Ein Wecken mit deiner Lieblingsmusik oder ein schönes Frühstück lässt dich entspannter in den Tag starten. Vor dem Schlafengehen kannst du noch eine ruhige Phase einbauen, in der du den Tag gemütlich ausklingen lässt. Ein erholsames Abendritual, vielleicht mit ruhiger Musik, macht es leichter, gut einzuschlafen. Manchmal helfen auch Entspannungstechniken, die du einfach zu Hause durchführen kannst (siehe [jugendservice.at/entspannung](https://jugendservice.at/entspannung)). Nach längstens zehn Tagen hast du üblicherweise die Umstellung geschafft. Auf unserer Homepage [jugendservice.at/schlaf](https://jugendservice.at/schlaf) und in unserer Broschüre „Schlaf gut“ findest du noch viele weitere Tipps zum Thema Schlaf & Entspannung. Abzuholen ist sie in deinem Jugend-Service oder online bestellbar.

**JugendService**   
4810 Gmunden, Marktplatz 21,  
Mi und Do: 9 bis 12 Uhr  
Tel. 0664 6007215913  
[jugendservice-gmunden@ooe.gv.at](mailto:jugendservice-gmunden@ooe.gv.at)  
[www.jugendservice.at](https://www.jugendservice.at)

## NACHHALTIG

# Offene Technologiela- bore laden zum Repair-Café



**BEZIRK GMUNDEN/VÖCKLABRUCK.** Ob kaputtes Bügel-eisen oder ein Riss in der Lieblingsjeans: Bei den Repair-Cafés der Offenen Technologie Labore (Otelo) in Gmunden, Vorchdorf und Vöcklabruck gibt es Tipps und praktische Hilfe für alle, die ihren Dingen neues Leben einhauchen wollen.

Die Veranstaltungen finden abwechselnd an den drei Standorten statt, wobei es nicht nur um Reparatur, sondern auch um Wissensaustausch und Gemeinschaft geht.

Die freiwilligen und ehrenamtlichen Reparaturhelfer bringen ihre Expertise mit ein, während die Besucher die Möglichkeit



Reparaturhelfer und Interessierte beim Repair Café in Gmunden Foto: Otelo Gmunden

haben, etwas über Reparatur-techniken zu lernen und die Wertschätzung für Langlebigkeit zu fördern. Repariert werden defekte Haushaltsgeräte, Textilien und vieles mehr. Infos: [www.otelo.or.at](http://www.otelo.or.at) ■

### Termine:

Fr., 15. September und 20. Oktober, 16-19 Uhr, Otelo Gmunden  
Sa., 30. September und 25. November, 15-18 Uhr, Otelo Vorchdorf  
Fr. 17. November, 14-17 Uhr, Otelo Vöcklabruck

## GENERATIONEN MITEINANDER

# Gesund bleiben

**LAAKIRCHEN.** Das Gesundheitsförderungsprojekt Generationen miteinander des gemeinnützigen Vereins dieziwi lädt zu zwei kostenfreien Angeboten: einem Sturzpräventionskurs und einem Vortrag über ein starkes Immunsystem.

Am Mittwoch, 13. September, von 14 bis 15 Uhr beginnt der für Personen im Alter von 65+ kostenfreie, von der ÖGK finanzierte Sturzpräventionskurs im kleinen Pfarrsaal in Laakirchen. Ergotherapeutin Gabriele Wechner (Institut Jansenberger) vermittelt in der zwölfteiligen Kursreihe fundiertes theoretisches Know-how. Praktische Übungen helfen bei der Einübung von Bewegungsabläufen und bringen so mehr Sicherheit für den Alltag. Ein weiteres Highlight ist der



Dr. Martin Spinka

Foto: privat

Vortrag von Dr. Martin Spinka zum Thema „Ein starkes Immunsystem mit der TEM (Traditionellen Europäischen Medizin)“ am Donnerstag, 14. September, um 18 Uhr im Generationenzentrum Danzermühl. Darin geht es um die Förderung eines starken Immunsystems mit traditionellen Heilmitteln. ■



Foto: MAS Alzheimerhilfe

Urlaub für Demenzkranke

## ALZHEIMERHILFE

# Urlaubsgefühl trotz Demenz

**BAD ISCHL.** Das MAS Alzheimerhilfe-Team hat ein Demenz-Entlastungsprogramm zusammengestellt: den MAS Alzheimerurlaub. Für Schnellentschlossene gibt es von 12. bis 19. November noch Restplätze. Termine für das Frühjahr 2024 sind 7. bis 14. April, 12. bis 19. Mai und 23. bis 30. Juni. Anmeldungen und Fragen bei Amelie Seidl unter 0664 5290576 oder [amelie.seidl@mas.or.at](mailto:amelie.seidl@mas.or.at) ■