

smir

SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



21. Jahrgang | 2/2011

aktuell

Sommerfest zu Ehren der Ehrenamtlichen!



**Am Sonntag,
dem 22. Mai 2011**
in der Pfarre Rodaun,
Schreckgasse 19

-  10 Uhr Festmesse
-  11 Uhr Pfarrkaffee
-  12 Uhr Frühschoppen

Ende um 16 Uhr

Mit viel Programm
für die ganze
Familie!

smir

SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN

1230 Wien
Breitenfurter Straße 455
www.smir.at



Feiern Sie mit uns das europäische Jahr
der Freiwilligentätigkeit!



Europäisches Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011



Vorhang auf!

Seite 2-3

**Besuchs- und
Begleitdienst**

Seite 4 -5

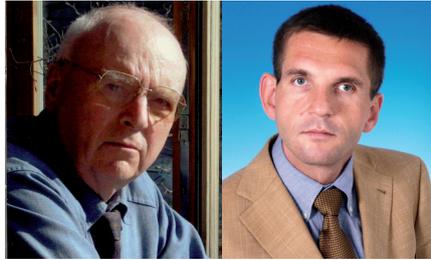
Aromaöle Seite 6-7

**18. Rodauner
Kirtag/
AKTION:
Mitglieder werben
Mitglieder** Seite 7

**Spenden/
Seminarraum zu
vermieten/
Fotos** Seite 8



Dr. Walter Lattenmayer Dr. Diethard Strausz



Dr. Harald Lang Christian Marek



Dr. Sigrid Hölzel Dr. Susanne Pusarnig

Vorhang auf!



*Andrea Reisenberger, Geschäftsführung

Freiwillig. Etwas bewegen!

Das ist der Slogan des von der EU ausgerufenen Jahres der Freiwilligentätigkeit 2011. Grund für uns, die Freiwilligentätigkeit bei SMIR etwas näher zu betrachten.

Um Irrtümern vorzubeugen: bei uns arbeitet jeder freiwillig, heute geht es um freiwilliges=ehrenamtliches=finanziell nicht entlohntes Engagement in unserem Verein!

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass bis zum Jahr 1997 fast ausschließlich ehrenamtliche HelferInnen bei SMIR tätig waren. Ich erinnere mich noch zurück an Helfertreffen im Jahr

1998 und 1999, bei denen sicherlich 15-20 ehrenamtlich wirkende Helferinnen und Helfer des Besuchsdienstes anwesend waren. Mit dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz und dem Heimhilfegesetz 1997 änderte sich langsam die Struktur von SMIR, doch auch heute noch ist ehrenamtliche Mitarbeit ein wichtiges Charakteristikum des Vereins.

Vorhang auf:

Alle Vorstandsmitglieder von SMIR – Frau Nowotny, Frau Callagy, Frau Appelt, Herr Losert, Frau Mag. Platzer-Ehalt und Frau Blach - nehmen diese verantwortungsvolle Aufgabe ehrenamtlich wahr! 6 Vorstandssitzungen pro Jahr, zahlreiche Besprechungen, öffentliche Veranstaltungen wie Generalversammlung, Kirtag oder Sommerfest erfordern Zeit und die Bereitschaft, sich auf vielfältige Art und Weise einzubringen.

Vorhang auf:

Die Mitglieder des SMIR-Beirats bringen ihre mannigfachen

Kenntnisse bei verschiedenen Gelegenheiten ein: Herr Marek als Steuerberater, Herr Dr. Harald Lang als Rechnungsprüfer, Frau Dr. Hölzel und Frau Dr. Pusarnig als ärztlicher Beistand, Herr Ing. Fitz und Frau Mag. Gerda Czedik-Eysenberg durch ihre reiche Erfahrung als langjährige Vorstandsmitglieder, Herr Dr. Strausz als Notar, Herr Dr. Lattenmayer als Anwalt und Herr Dr. Karnovsky als Unternehmensberater, der uns schon viele Jahre mit Rat zur Seite steht.

Vorhang auf:

Die Mitarbeit von ehrenamtlichen Helferinnen im Büro hilft uns, die administrativen Kosten so gering wie möglich zu halten. Frau Stifter kümmert sich seit vielen Jahren um die Mitgliederverwaltung und schmückt die Zahlscheine für den Mitgliedsbeitrag mit Blümchen, Herzen oder Smileys, damit unsere Mitglieder mit einem Lächeln den Zahlschein entgegen nehmen. Frau Appelt erledigt diverse Büroarbeiten, wobei beide Damen je 30



Georgenberger Musi

Maxi Jelinek Amy Fitz



A-Capella Gruppe BAST

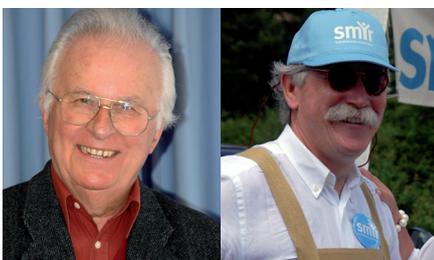


Dr. Hans Karnovsky Gerhard Schuber

Stunden pro Monat für SMIR im Einsatz sind und oft wie Heinzelmännchen - falsch: Heinzelmännchen! – ihre Arbeit am Wochenende oder am Abend verrichten. Frau Blach hält unsere Ablage in Schwung und sorgt dafür, dass immer genügend Dokumentationsmappen vorbereitet sind. Herr Robert Kodicek als Grafiker und Frau Astrid Pink als Texterin haben SMIR die komplette Neugestaltung der Werbemittel kostenlos zur Verfügung gestellt. Ihr Auge für das „Schöne“ lässt unsere Folder, Plakate... im neuen freundlichen Design erstrahlen.

Vorhang auf:

Herr Dr. Novosad ist seit 20 Jahren im Besuchsdienst tätig und hilft fallweise als Nachhilfelerhrer für sozial wirklich bedürftige SchülerInnen aus. Herr Losert ist für Sie mit dem Einkaufswagen unterwegs und Herr Draxler, Herr Schuber und Herr Tuschl erledigen Ihre Einkäufe zum Selbstkostenpreis. Frau Rothmayer, Frau Miggitsch und Frau Prof. Jiresch besuchen, begleiten



Christian Losert Mag. Dennis Callagy



Europäisches Jahr der Freiwilligkeit 2011



und nehmen kleine Wege ab.

Vorhang auf:

Zur Generalversammlung, zum Sommerfest und zum Rodauner Kirtag bitten wir um Kuchen Spenden und viele Schwestern und das Büro-Team stellen bei diesen Gelegenheiten auch ihre Zeit unentgeltlich dem Verein zur Verfügung, um beim Kuchenverkauf oder an anderen Stellen zu helfen. Viele Hände sind für die Vorbereitungen, den reibungslosen Ablauf und den Abbau notwendig. Frau Jelinek, Frau Pfleger, Frau Stremitzer, einige HelferInnen der Bergkirche und viele schon genannte ehrenamtliche HelferInnen tragen dazu bei, dass diese Veranstaltungen ein Erfolg sind. Nicht vergessen darf ich hier auch die Herren Pelz, Hutter und Wallner aus der Pfarre Rodaun, die Tische, Bänke und Kisten schleppen und mit ihrer guten Laune dabei alle anderen anstecken. Frau Fitz, Herr Fuchs und Herr Peschta fotografieren, Herr Kuchticek kümmert sich um die Technik... Im Laufe der letzten



Vorstand, Mitarbeiter, Maxi Jelinek, Christine Stremitzer, Ing. Walther Fitz, Mag. Gerda Czedik-Eysenberg, Ingrid Stifter



SMIR-Helfer

zwei Jahre sind neue Helfer wie Herr Norbert Novak und Herr Hahnekamp dazu gekommen, die den Verein bei Veranstaltungen freiwillig und ehrenamtlich unterstützen. Auch die musikalische Unterhaltung darf bei Festen natürlich nicht fehlen. So konnten in den letzten drei Jahren hervorragende Musiker wie die Gruppen *Georgenberg Musi* und *BAST* (eine A-capella Gruppe aus Mauer) für SMIR gewonnen werden. Ich hoffe, ich habe niemanden vergessen.

Applaus, Applaus!

Ihnen allen sei von Herzen Dank ausgesprochen, dass Sie sich für SMIR engagieren und Sie Ihre Zeit, Ihr Wissen oder Ihre Ideen einbringen. Sie tragen so dazu bei, dass SMIR trotz aller Professionalität, die wir für unsere Arbeit brauchen, ein Verein ist, der, wie bei der Gründung 1990 intendiert, ein Ort des nachbarschaftlichen Engagements bleibt.

Andrea Reisenberger



Wolfgang Pelz & Christian Hutter stellvertretend für die vielen Helfer, die uns für den Auf- und Abbau bei Veranstaltungen zur Verfügung stehen.



Begleiten, unterstützen, da sein...

Nach einem Artikel über Heimhilfe bei SMIR in der letzten Ausgabe der Zeitung SMIR *aktuell* wollen wir in dieser Ausgabe über den Besuchs- und Begleitdienst berichten.

Annalisa Fünfteiner,
PR & Marketing



Anlehnend an das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit, wird speziell in dieser Ausgabe das Thema Ehrenamt in den Vordergrund gerückt.

In einem Interview mit Herrn Dr. Novosad hatten wir die Gelegenheit, einen seit fast 20 Jahren ehrenamtlichen Helfer im Besuchs- und Begleitdienst über seine freiwillige Tätigkeit bei SMIR zu befragen.

SMIR: Sie sind schon seit der Gründung im Jahr 1990 ehrenamtlich für den Verein SMIR tätig. Was hat Sie damals dazu bewegt, bei SMIR mitzuhelfen?

Dr. Novosad: Mitglied bin ich seit der Gründung im Jahr 1990. Der Tod meiner Mutter war der Anstoß, SMIR-Mitglied zu werden, weil ich die Initiative als sehr sinnvoll empfunden habe. Auslöser für ein ehrenamtliches Engagement war einerseits die Pension im Jahr 1993 und die vielen Hobbies, denen ich nachging. Es war mir wichtig, meine Zeit nicht nur mir selbst zu schenken sondern anderen etwas davon abzugeben. Ich wollte neben

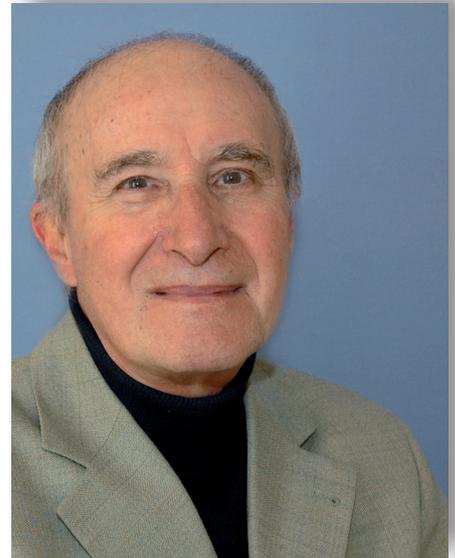
meinen vielen Interessen etwas Sinnvolles tun und anderen helfen. Bei SMIR wurde ich mit offenen Armen empfangen ...

SMIR: Was hat Sie dazu veranlasst, ihre Einsätze ehrenamtlich durchzuführen?

Dr. Novosad: Ich habe bei meiner Mutter erlebt, wie wichtig es für sie war, zu Hause bleiben zu können - in ihrer gewohnten Umgebung. Sie hatte das Glück, dass sie bis zum Schluss mobil war und ich konnte die Pflege alleine gut organisieren. Aber viele Menschen brauchen Hilfe, Zuwendung, ein offenes Ohr... und deshalb habe ich mich dazu entschlossen, meine Arbeit bei SMIR ehrenamtlich anzubieten.

SMIR: Wie oft sind Sie im Einsatz?

Dr. Novosad: Ich habe einen Klienten bei Jugend am Werk, den ich seit 1996 betreue. Damals war ich der erste Besuchsdienst, der von SMIR bei Jugend am Werk engagiert wurde. Heute sind einige Damen und Herren von SMIR bei Jugend am Werk eingesetzt. Dazu gebe ich Deutsch Un-



Dr. Hubert Novosad, ehrenamtlicher Helfer für Besuchs- und Begleitdienst bei SMIR

terrichtet für zwei Jugendliche aus Afghanistan. Die Zeit ist teilweise intensiv, da ich mich individuell auf die Bedürfnisse der Kinder einstelle.

SMIR: Wie verbringen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihren KlientInnen?

Dr. Novosad: Mit Herrn S. von Jugend am Werk war ich anfangs viel spazieren und im Kaffeehaus unterwegs. Herr S. und ich werden älter und Ausflüge sind nicht mehr möglich. Doch er interessiert sich sehr für Musik - Hansi Hinterseer ist sein Lieblingssänger - aber auch für Theater und Opern kann man ihn begeistern. Oft plaudern wir nur oder lösen Kinderrätsel, auch das Malen in Malbüchern liebt er sehr. Immer wieder nehme ich ihm eine CD oder ein Buch mit und es ist schön zu sehen, wie er sich darüber freut.

SMIR: Welche Auswirkungen hat die gemeinsame Zeit auf die KlientInnen?

Dr. Novosad: Bei Herrn S. merke ich, dass ihm dadurch der Bezug nach außen ermöglicht wird, denn mit einer Behinderung ist man oft von der Außenwelt isoliert. Die Jugendlichen aus Afghanistan machen große Fortschritte. Sie nehmen diese Hilfe so dankend an. Sie wollen lernen, nutzen die Chance, die ihnen durch die ehrenamtliche Hilfe ermöglicht wird und geben 150%.

SMIR: Wie erleben Sie die gemeinsame Zeit mit den KlientInnen?

Dr. Novosad: Die Zeit mit den Jugendlichen erlebe ich als eine wunderbare Arbeit. Man sieht den Willen zu lernen, die Motivation und die Dankbarkeit in ihren Augen. Die freundliche und höfliche Art der ganzen Familie ist meine Motivation, mich für die Kinder einzusetzen. Herr S. erkennt mich bereits von weitem auch auf der Straße und fragt, wann ich denn

wieder zu ihm komme. Das ist Beweis genug, dass er sich sehr über meine Besuche freut, auch wenn er aufgrund seiner Behinderung manchmal schwer zu motivieren ist.

SMIR: Was gefällt Ihnen besonders an dieser Arbeit?

Dr. Novosad: Dass ich trotz meines Alters noch helfen, und somit den Menschen Freude bereiten kann. Dass einem das Gefühl übermittelt wird, ein gern gesehener Gast zu sein, und die Wertschätzung, die einem entgegen gebracht wird.

SMIR: Hat es für Sie ein besonderes Erlebnis gegeben, das Sie berührt hat?

Dr. Novosad: Da muss ich kurz nachdenken: Ja, ich habe eine Zeit lang einen Pater in Kalksburg besucht. Damals war das alte Jesuitenkloster der Alterssitz der Patres. Ein Pater brauchte nach einer Beinfraktur Hilfe in Form von gemeinsamen Spaziergängen, zuhören... Ich habe diese Aufgabe übernommen. Es war eine meiner schönsten und prägendsten Erlebnisse. Ich war da, um zuzuhören, ihm Zeit zu geben, ich half ihm beim Umgang mit den Krücken, war mit ihm bei der Physiotherapeutin und wir lernten gemeinsam mit der

Situation umzugehen. Ich versuchte damals alles sehr langsam anzugehen, gab ihm alle Zeit, die er brauchte und dafür war er sehr dankbar, so dass er eines Tages zu mir sagte: „Das was Sie getan haben war vernünftig“. Das erinnerte mich an meine Mutter, die zu mir sagte: „Du hast so viel für mich getan.“

SMIR: Finden Sie es gut, dass 2011 zum europäischen Jahr der Freiwilligen erklärt wurde?

Dr. Novosad: Ja, das finde ich sehr gut, und es ist wichtig, denn durch die Präsenz in der Öffentlichkeit werden vielleicht mehr Menschen dazu ermutigt, ehrenamtlich tätig zu sein.

SMIR: Haben Sie das Gefühl, dass die Arbeit der ehrenamtlichen Helfer wertgeschätzt wird?

Dr. Novosad: Ich persönlich erwarte mir keinen besonderen Dank für meine Arbeit. Aber ich finde es wichtig, dass in der Öffentlichkeit darüber gesprochen wird. Denn es wird auch manchmal vergessen, was die Menschen in unserem Land ehrenamtlich leisten und deshalb finde ich es gut, dass das Jahr der Freiwilligkeit von der EU ausgerufen wurde und sich viele Organisationen mit diesem Thema beschäftigen. Denn leider wird immer nur über Katastrophen und Konflikte in der Welt berichtet, das Gute kommt leider oft zu kurz.

Annalisa Fünfleitner



Bei der Generalversammlung 2011 überreichen SMIR-Mitarbeiter eine Rose und ein Merci als Zeichen der Dankbarkeit für die vielen freiwilligen HelferInnen bei SMIR.

Aromaöle- mehr als nur ein Duft!

Ätherische Öle sind sozusagen die „Seele der Pflanzen“ und bereits seit Jahrtausenden als Heilmittel für die Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens bekannt und bewährt.

Elf Mühlbauer,
Pflegerhelferin



Aromaöle werden aus Pflanzen gewonnen. Meist aus einem bestimmten Teil wie Wurzeln, Früchten und Samen, Blättern und Blüten, Rinden, Harzen, Nadeln,...

Auch ätherische Öle genannt, sind es die kleinsten Öltröpfchen, die in oder auf den Pflanzen durch Foto- und Biosynthese gebildet werden. Für die Pflanzen dienen sie als Lockstoff oder Abwehrstoff, schützen vor Austrocknung oder Kälte und vor Krankheiten.

Je nach Pflanze und gewünschtem Öl gibt es verschiedene Gewinnungsarten. Am häufigsten ist die Wasserdampfdestillation. Andere Methoden sind Extraktion und Kaltpressung.

Aromaöle können farblos sein oder die verschiedensten Farbvarianten haben von hellgelb bis zu kräftigem rot oder grün. Eines haben sie alle gemeinsam: einen intensiven Geruch und Geschmack. Pfefferminzöl zum Beispiel schmeckt man noch in einer Verdünnung von 1:4 Millionen.



Wozu werden Aromaöle verwendet?

Ersten Kontakt mit Aromaölen haben viele über die Düfte, die am Christkindlmarkt oder in Drogerien angeboten werden und meist in Duftlampen zum Einsatz kommen. Sie können aber weit mehr.

Körper, Geist und Seele, also der Mensch in seiner Gesamtheit, wird bei richtiger Anwendung beeinflusst. Aufgenommen werden die Düfte über die Nase, aber auch über die Haut.

Je nach Inhaltsstoffen wirken sie stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend, konzentrationsfördernd, desinfizierend, aktivierend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, erwärmend, kühlend, ausgleichend, stressreduzierend u.v.m. Diese Liste kann noch beliebig verlängert werden.

Eine gute Möglichkeit einen Duft kennen zu lernen, ist ein Tropfen auf ein Taschentuch zu geben und den Duft dann wirken zu lassen.

Soll das Aromaöl auf der Haut zur Pflege eingesetzt werden,

kommen immer nur einige Tropfen eines oder auch mehrerer Öle in ein sogenanntes fettes Trägeröl. Das kann etwa Olivenöl sein.

Für ein Bad, egal ob Fußbad oder Vollbad, müssen Aromaöle emulgiert werden. Dazu wird Milch, Honig oder auch Meersalz verwendet.

In einzelnen Fällen werden ätherische Öle auch unverdünnt verwendet. Als Beispiel möchte ich Pfefferminze anführen. Einen Tropfen auf den Fingerspitzen verteilen und damit bei Kopfschmerzen im Nackenbereich wenn man will den ganzen Kopf- und im hinteren Schläfenbereich sanft massieren.

Was ist zu beachten?

Epileptiker und Asthmatiker sollen Aromaöle nicht ohne Therapeut anwenden, da gewisse intensive Düfte Anfälle auslösen können. Auch bei Kindern und Schwangeren ist bei manchen Ölen Vorsicht geboten.

Besonders wichtig ist es, auf die Qualität des verwendeten Aromaöls zu achten.

Damit der Anwender dies kontrollieren kann, gibt es eine Kennzeichnungspflicht. Angeführt soll auf jeden Fall sein, dass das Öl 100 % naturrein ist (nicht naturident oder gar synthetisch), die Pflanze und der Pflanzenteil aus dem es gewonnen wurde, die Art der Gewinnung, das Herkunftsland, das Profil, z. B. minzig

frisch für Pfefferminze, wofür es verwendet werden kann und natürlich Hersteller und diverse Warnhinweise.

Damit all diese Hinweise auf die kleinen Glasfläschchen passen, haben Aromaöle guter Qualität ein Rolletikett. Man erhält aber auch in vielen Apotheken eine Beratung.

Je mehr man sich mit den Düften befasst, umso mehr entdeckt man ihre Vielfalt. „Düfte sind die Gefühle der Blumen“ schrieb Heinrich Heine und so wie der Anblick einer Blume ein Lächeln auf ein Gesicht bringt, berühren auch die Düfte und warten nur darauf, entdeckt zu werden.

Elfi Mühlbauer 

Gewinnen Sie mit Kirtagslosen

Einkaufsgutschein
Vorsorgegutschein
und vieles mehr.

Darüber hinaus gibt es noch viele attraktive Preise zu gewinnen.

 **Bank Austria**
UniCredit Group

DA IS WAS LOS
RODAUN



**Raiffeisen
Meine Bank**

Der Rodauner Kirtag findet wie jedes Jahr als Treffpunkt nach den Sommerferien am **Sonntag, dem 18. September 2011**, auf dem stimmungsvollen Platz vor der Rodauner Bergkirche statt.

Zum traditionellen Familienfest laden Sponsoren und Veranstalter ganz herzlich ein. 

Verlosung am
**18. Rodauner
Kirtag**
Sonntag,
18. Sept. 2011,
17 Uhr

Mitglieder werben Mitglieder!!!

Gibt es in Ihrem Verwandten-, Bekannten- oder Freundeskreis jemanden, der SMIR-Mitglied werden möchte?

Wenn ja, dann nutzen Sie die Aktion **Mitglieder werben Mitglieder** und holen Sie sich entweder ein gratis **SMIR-Sackerl** oder eine **SMIR-Kappe** im SMIR-Büro. Einfach unten ausfüllen und an SMIR, Breitenfurter Str. 455 in 1230 Wien senden. Außerdem verlosen wir unter den Einsendungen ein **Mittagessen für 2 Personen** im Restaurant Gallo Rosso in Rodaun.

Name des Mitgliedes: _____

wirbt (Name): _____

Adresse: _____

Tel./E-Mail: _____





Spende für SMIR

Mit Ihrer Spende

- ☺ unterstützen Sie einen karitativen Verein in Ihrem Bezirk.
- ☺ wird der SMIR-Sozialfonds gespeist. Aus diesen Mitteln wird- nach Prüfung der Einkommensverhältnisse- die Betreuung von Mitgliedern und langjährigen KlientInnen, die sich die Betreuung durch SMIR sonst nicht leisten könnten, finanziert.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar

Seit November 2009 steht SMIR auf der Liste der begünstigten Spendenempfänger und seitdem können Sie Ihren Spendenbeitrag von der Steuer absetzen.

Bitte beachten Sie: Mitgliedsbeiträge sind nicht steuerlich absetzbar!

Ein Anruf unter 889 2771 genügt und wir senden Ihnen eine Spendenbestätigung zu.

Annalisa Fünfleitner



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Telefon 01-889 27 71, Fax 01-889 27 78, e-mail: kontakt@smir.at, Homepage: www.smir.at; Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.Nr. 634 320 907, BLZ 12 000, RAIBA Riverside, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32 000; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürzzuschlag, Grafik: Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger

Fotogalerie

Aktuelle Fotos von der **Generalversammlung** finden Sie auf www.smir.at.

Reinschauen lohnt sich!

Seminarraum zu vermieten!

Unseren 70m² großen Seminarraum mit separatem Eingang inklusive Küche und WC, können Sie nach Vereinbarung für private Feste, Vorträge, Seminare, Kurse etc. mieten.

Die neu renovierte Küche ist komplett ausgestattet. Herd, Kühlschrank, Geschirrspüler und Geschirr können ohne zusätzliches Entgelt mitbenutzt werden. In einem separaten Abstellraum stehen Ihnen insgesamt 19 Tische

und 28 Sesseln zur Verfügung.

Gymnastik-Matten, Bälle und Sportbänder können für Gesundheitskurse verwendet werden.

Kosten: EUR 35,- pro Einheit*

*eine Einheit = ein Vormittag 8-12 Uhr, ein Nachmittag 13-17 Uhr oder ein Abend 18-22 Uhr

Bei Interesse stehen wir Ihnen unter 889 27 71 gerne zur Verfügung.

Annalisa Fünfleitner



Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8-18 Uhr
Sa 8-12 Uhr

1230 Wien
Ketzergasse 368
Tel.: 01 888 41 70
Fax: 01 889 27 27

office@aporodaun.at

NEU - unsere Homepage
www.apotheke-rodaun.at