

smir
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



aktuell

Weihnachtsgedanken

*Es gibt keine Zeit
Die dem Weihnachtsfest gleicht
Wenn die Liebe uns öffnet
Und die Herzen erweicht
Wenn der Reiche dem Armen
Auf einmal was gibt
Der Harte Erbarmen zeigt
Und plötzlich liebt
Der Sture gibt nach
Ja, er lenkt einfach ein
Manch Einsamer wird dann
Verlassen nicht sein
Wenn Wunder geschehen
Und Träume werd'n wahr
Dann ist Weihnacht
Die schönste der Zeiten im Jahr*

Doris Pikal

Spendenaufruf/ Olivia Schneider stellt sich vor

Seite 2

In Begleitung Seite 3

Körperbewusst pflegen

Seite 4-5

„Pflegerberufe sind Mangelberufe“ Seite 6-7

Adventveranstaltungen & Ankündigungen Seite 8

**Liebe Mitglieder, Klientinnen und Klienten,
Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner,
Freundinnen und Freunde!**

Das SMIR-Team wünscht Ihnen eine erholsame und ruhige Adventzeit, ein besinnliches Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



editorial



Susanne Efthimiou
PR & Marketing

**Liebe Leserin, lieber Leser!
Liebe SMIR-Mitglieder!
Liebe Klientinnen und Klienten!**

Das Jahr 2012 neigt sich dem Ende zu, wir möchten Rückschau halten und danke sagen.

Danke an unsere Schwestern und Pflegehelferinnen, die durch ihren Einsatz die ganzheitliche Betreuung gewährleisten, für die der Verein SMIR steht.

Danke an unsere freiberuflichen HelferInnen, die mit ihren Besuchs-, Reinigungs- und Einkaufsdiensten Hilfe im Alltag für unsere KlientInnen sicherstellen.

Danke an alle Familienangehörigen, mit deren Unterstützung und Zusammenarbeit die umfassende Betreuung unserer KlientInnen ermöglicht wird.

Vielen Dank an alle, die mit ihrem finanziellen Beitrag die Unabhängigkeit von SMIR ermöglichen.

Danke an alle, die unserem Verein nahe stehen, uns weiterempfehlen und unterstützen.

Ihnen allen möchten wir gesegnete Weihnachten und ein gutes Jahr 2013 wünschen!

Susanne Efthimiou



*Foto Monika Klinger



Andrea Reisenberger
Geschäftsführerin

Wieder einmal bitten wir Sie um Ihre Spende für unseren Sozialfonds. Dieser dient ausschließlich dazu, Mitgliedern und langjährigen KlientInnen, die sich die Betreuung durch SMIR nicht zur Gänze leisten können, zu unterstützen. Dieses Jahr konnten wir bis jetzt Betreuung im Wert

Profis mit Herz

von € 3.270,-- über den Sozialfonds anbieten.

Ihre Spende an den Verein SMIR ist steuerlich absetzbar.

Mit einem herzlichen Dankeschön für Ihre Spende darf ich Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest wünschen!

Ihre Andrea Reisenberger



Verstärkung!



Olivia Schneider,
Pflegehelferin

Hiermit möchte ich mich als neues Teammitglied von SMIR vorstellen:

Mein Name ist Olivia Schneider, ich bin 30 Jahre alt und Mutter einer entzückenden Tochter.

In Wien aufgewachsen, kam ich mit 16 Jahren in ein Internat am Wolfgangsee, wo ich eine Ausbildung zur Köchin/Kellnerin gemacht habe. Diesen Beruf übte ich viele Jahre aus, doch Zufriedenheit war ich damit nicht.

2008 fasste ich den Entschluss, etwas Neues zu wagen und zu meiner großen Freude konnte ich eine berufsbegleitende Ausbildung zur Pflegehelferin absolvieren. Die Zeit im Pflegeheim in Mondsee war eine meiner schönsten und lehrreichsten und die Bestätigung, meine Be-

rufung gefunden zu haben.

2010 - nach Beendigung der Ausbildung - bin ich meiner Liebe nach Wien gefolgt und habe im Pflegeheim „Haus Schönbrunn“ zu arbeiten begonnen. Im April 2011 wurde meine Tochter geboren und ich war 16 Monate in Karenz.

Das AMS hat mich zu einem Vorstellungsgespräch bei Frau Reisenberger vermittelt, ein Probetag mit zwei sehr lieben Schwestern wurde vereinbart und kurz darauf fand ich mich bei der ersten Teambesprechung wieder.

Nun bin ich seit 1. September im Team von SMIR. Die Begegnungen mit unseren KlientInnen sind sehr motivierend für mich, hinzu kommt die wunderschöne Gegend, in der ich arbeiten darf.

Ich fühle mich sehr wohl und freue mich auf eine lange Zeit bei SMIR.

Olivia Schneider



In Begleitung!



Gabriele Kröner,
Einsatzleitung, dipl.
Sozialfachbetreuerin
mit Schwerpunkt Alten-
arbeit

Ende Juni ist unsere älteste Klientin kurze Zeit nach ihrem 104ten Geburtstag verstorben

Fr. Karplus war viele Jahre bei uns in Betreuung. Als ich sie kennenlernte, war sie noch sehr eifrig in Haus und Garten unterwegs. Man brauchte sie nur wenig zu unterstützen, was sich dann aber aufgrund ihres Alters und Krankheitsbildes änderte. Frau Karplus liebte ihren Garten und wollte immer in ihrem Haus bleiben. Ein Heim oder dergleichen kam für sie nicht in Frage. Sie wusste genau, was sie wollte und teilte ihre Wünsche stets allen gezielt mit.

Die Frage: „Kann man, wenn man pflegebedürftig und ohne

Kinder und Verwandte ist, zu Hause bleiben? Zu Hause in gewohnter Umgebung, in Erinnerungen, im Früher und Heute?“, wird uns immer wieder gestellt.

Unsere Antwort: Ja! SMIR konnte es ihr ermöglichen, denn unser Ziel ist es, hilfsbedürftige Menschen so lange wie möglich und notwendig zu Hause zu pflegen und zu betreuen.

Frau Karplus bekam einen Sachwalter für finanzielle Belange, regelmäßig Besuch von Bekannten und Freunden und wir Schwestern von SMIR kamen drei Mal täglich, sieben Tage die Woche.

Es war durchorganisiert wie in einer Familie und Frau Karplus strahlend mitten drin.

Natürlich gab es auch Tage, an denen für Frau Karplus die Sonne nicht schien, sie sterben und beim Ehemann und den Eltern sein wollte. Diese Phasen und Momente brauchten Geduld, Liebe und Verständnis von uns Schwestern. So vergingen viele gemeinsame Jahre mit Freud und Leid.

Ende Juni dieses Jahres ging



der Wunsch von Frau Karplus, sterben zu dürfen, um bei ihren Eltern und ihrem Gatten sein zu können, in Erfüllung.

Für mich war es sehr berührend, mich nach all den vertrauten und gemeinsamen Jahren persönlich von Frau Karplus verabschieden zu können, eine Kerze anzuzünden und ein letztes Adieu zu sprechen.

*In liebevoller Erinnerung
Schwester Gabriele*

KIRTAG

Die Fotos vom Rodauner Kirtag sind online auf www.smir.at Reinschauen lohnt sich!

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, Layout: Annalisa Fünfleitner

Installation und Reparatur



23, Willerg. 43, **Tel. 01/889 83 55**, Fax DW 10
<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens

Körperbewusst pflegen

- Tipps für pflegende Angehörige

Bewegung bedeutet Lebensqualität.

Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst.

Bewegung hilft, das Leben zu genießen. Wenn Ihre Energiebilanz dank körperlicher Aktivität ausgeglichen ist, können Sie sich Ihre Mahlzeiten richtig schmecken lassen.

Gesund sein und gesund leben

Gesund sein heißt, sich rundum wohl fühlen. Aber welche Lebensgewohnheiten halten den Körper fit und die Seele im Gleichgewicht? Nicht nur die körperliche Bewegung ist wichtig, sondern auch die geistige Aktivität und die soziale Einbettung in die Gesellschaft tragen dazu bei, sich wohl zu fühlen.

Sich geistig fit zu halten:

dies bedeutet, sich regelmäßig fortzubilden, Gehirntaining mittels Teilnahme am aktuellen Tagesgeschehen, Lesen, Auflösen von Rätseln, Teilnahme an kulturellen und politischen Diskussionen, ...

Soziale Einbettung

soziale Verarmung und Rückzug vermeiden, Kontakte und Freundschaften pflegen, Teilnahme an Festen und miteinander feiern, ...

In der Begleitung von Angehörigen und zu betreuenden Menschen ist es daher sehr wichtig, diese drei Aspekte zu beachten.

Physische, psychische und soziale Komponenten sollen sich ergänzen und einen wichtigen Beitrag für das „Gesund sein und bleiben“ leisten.

Bewegung ist Leben - bedeutet daher ganzheitliches Denken in allen Ebenen und Einbindung in Soziales Geschehen.

„Bewusstes Umgehen mit sich selbst und bei der Pflege von Angehörigen

Gesundheitsvorsorge

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Mit gezielten Vorsorgemaßnahmen halten Sie sich fit und gesund.

Stress und Erholung

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens – zu viel davon macht aber krank.

Auch wie Stress verarbeitet wird, spielt eine große Rolle. Regelmäßige Erholung wirkt übertriebenem Stress entgegen und macht wieder ausgeglichener. Wachsende Anforderungen und Doppelbelastungen führen oft zu andauernden Stresssituationen, die der Gesundheit schaden können. Work-Life-Balance ist deshalb mehr als nur ein Trend, sondern der Weg zu einem gelasseneren Leben.

Balancemodell

Es basiert auf der Idee, dass sich menschliches Leben in 4 Hauptbereiche gliedern lässt, deren Ausgewogenheit für ein langfristiges Lebensglück notwendig ist:

- 1. Körper:** Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Fitness, Lebenserwartung, Leistung
- 2. Arbeit:** Beruf, Geld, Erfolg, Karriere, Wohlstand
- 3. Kontakt:** Familie, Freunde, Zuwendung, Anerkennung
- 4. Sinn:** Liebe, Selbstverwirklichung, Erfüllung, Philosophie, Religion, Zukunftsfragen

Psyche & Seele

Unsere Psyche ist ein komplexes System und eng mit dem Körper verbunden. Sind Körper und Seele im Gleichgewicht, fühlt man sich wohl. Gesundheit ist also mehr als bloß die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens.

Einige Empfehlungen: Prinzipien Rücken schonender Arbeitsweise

- Standfläche und Standstabilität vergrößern
- Günstig ist eine leichte Grätschstellung (breitbeinig) mit leicht gebeugten Knien.
- Die so genannte Beinachse soll stabil bleiben, d.h. Knie stehen in einer Linie über den Füßen.
- Der max. Kniewinkel bei Be-

lastung sollte nicht kleiner sein als 90° (sonst extreme Gelenkbelastung).

- Eine günstige Sitzposition ist erreicht, wenn sich Beine und Füße bei guter Sitzposition in geradliniger Ebene zu den Hüften und in Bodenhaftung befinden.
- Der Rücken soll sich an die Sessellehne anpassen und in gerader Position befinden. Die Haltung soll als angenehm empfunden werden.
- Ungünstig sind: Hohlrücken, keine Bodenhaftung, ein zu hoher Abstand Sessel – Beine – Boden.

Arbeitshöhe anpassen

- Hydraulisch verstellbare Bett- und Liegeflächen bis auf Hüfthöhe hoch pumpen.
- Lässt sich die Arbeitshöhe nicht beeinflussen: Nicht mit Rundrücken arbeiten!
- Der Rücken bleibt gerade, statt dessen im Knie-, Hüft- und Fußgelenk beugen.
- Bei Arbeiten in niedriger Höhe empfiehlt sich der Einbeinkniestand: Die Betreuungsperson kniet mit einem Bein, das andere Bein ist aufgestellt.

Ressourcen nutzen

Damit der Klient/Angehörige so viel wie möglich mithelfen kann, erklärt die Betreuungsperson zunächst den Ablauf geplanter Bewegungen und motiviert zur Mithilfe. Während der Handlungsabläufe, z.B. Mobilisation, sollte die Betreuungsperson den

Klienten/Angehörigen eher gezielt führen als heben und dabei mit der Bewegung mitgehen.

Entlastungshaltungen im Alltag - Möglichkeiten zur Entlastung im Stehen:

Rücken zur Wand, Arme auf LWS-Höhe im Rücken kreuzen, mit leicht gebeugten Beinen hüftbreit gerade an die Wand gelehnt stehen

Mit ganzem Rücken an die Wand lehnen, Beine in leichter Grätschstellung, Knie leicht gebeugt mit Gesicht zur Wand stellen und mit über dem Kopf gekreuzten Armen kurzzeitig anlehnen zwischen Stand- und Spielbein wechseln (mehrmals hintereinander Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere)

Möglichkeit nutzen, sich mit Knien an Schrank oder Bett abzustützen (z.B. beim Medikamentenrichten) wenn keine Belastung wie etwa Heben oder Transfer erfolgt

Möglichkeiten zur Entlastung im Sitzen

- Öfter aufstehen oder die Sitzposition verändern
- Kutschersitz-Haltung einnehmen (Oberkörper mit „geradem Kopf“ leicht nach vorne

geneigt, Unterarme auf dem Oberschenkel abstützen)

- Verkehrt herum auf den Stuhl setzen (Stuhllehne kann dabei als ideale Armstütze oder Abstützfläche zum Kopf - Auflegen fungieren)
- Mit Ellbogen am Tisch aufstützen, Kopf in die Handflächen legen und Rücken strecken („lang machen“)

Körperbild, Körperbewusstsein und die Bedeutung der Bewegung – Bewegungsmuster sind Lebensmuster

Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigentümliche Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Lauf seines Lebens von sich gebildet hat. Um Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt. Gelingt eine Bewegung, dann drückt sich das in Wohlbefinden aus.

Heilsame Begegnungen mit dem eigenen Körper und Freundschaft mit dem Körper schließen: auf seinen Körper hören.

DGKS Helene Mayer, Leitung,
Sophos Akademie,

Organisationsberaterin & Coach
www.sophosgmbh.at



**SICHER WOHNEN
BESSER LEBEN**

BULL SICHERHEITSTÜREN VON Schmidtschläger

Schmidtschläger
Spezialist für Beschläge & Sicherheit

Sicherheit ist Vertrauenssache - wir beraten auch bei Ihnen vor Ort und bieten Montageservice!

1070 Wien, Kaiserstraße 41 Tel: 01/523 46 52-0 www.schmidtschlaeger.at

Partner unseres Vertrauens

Pflegeberufe sind Mangelberufe



Foto: Monika Klinger

Andrea Reisenberger
Geschäftsführerin

Derzeit erhalten rund 430 000 Menschen in Österreich Pflegegeld und müssen betreut werden.

2020 werden es bereits mehr als 500 000 sein.

Zurzeit sind in Österreich 58 000 Vollzeitkräfte im Pflege- und Betreuungsbereich tätig.

Schon jetzt können österreichweit 7 000 offene Plätze für Pflege- und Betreuungsberufe nicht mehr besetzt werden. 30 000 bis 50 000 Pflegekräfte gehen in den nächsten 15 Jahren in Pension. In acht Jahren werden bereits 17 000 PflegerInnen fehlen.

Diese Schlagzeilen geistern seit langem durch die Zeitungen und auch bei SMIR macht sich das Problem bemerkbar. Oft dauert es monatelang, bis eine freie Stelle nachbesetzt werden kann. Mit einem Dauerinserat beim AMS und regelmäßiger Bekanntgabe in lokalen Zeitungen sind wir auf der Suche nach Personal. Zeitweise hängen Stellenangebote an unseren Plakatstandorten. Seit einem Jahr bietet SMIR Praktikumsplätze für in Ausbildung stehende PflegehelferInnen und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen an. Wir hoffen uns dadurch einen besseren Kontakt zu Ausbildungsstätten und damit die Möglichkeit, als Arbeitgeber bekannter zu werden.

Trotz alledem gestaltet sich die Suche nach neuem Personal äußerst schwierig.

Der Druck auf unsere Mitarbeiterinnen, die zum größten Teil

Teilzeit arbeiten, wird damit immer größer. Schon betreute KlientInnen, die nach einem Spitalaufenthalt nach Hause kommen, brauchen oft intensivere Betreuung und erwarten zu Recht, dass wir die Betreuung übernehmen. Dies ist aber nur möglich, wenn unsere Schwestern Mehrstunden leisten, was über längere Zeit zu einer großen Belastung wird. Damit steigt die Gefahr der Überlastung, Unzufriedenheit und Krankenstände steigen, ein Teufelskreis beginnt, der nur durch die Aufnahme neuer MitarbeiterInnen zu beenden ist. Neue KlientInnen aufzunehmen, ist in so einer Zeit nicht möglich. Doch am Arbeitsmarkt herrscht großer Mangel an ausgebildeten Pflegepersonen.

Da in den nächsten Jahren die Zahl der hochbetagten und damit pflegebedürftigen Menschen steigen wird und Angehörige nicht mehr in dem Ausmaß zur Verfügung stehen, weil sie selber berufstätig sind, ist die Politik dringend aufgefordert, Lösungen zu finden. Der Pflegeberuf ist anstrengend, physisch und psychisch, aber die Arbeit ist auch erfüllend und man bekommt viel zurück. Das Ansehen der Pflege muss aufgewertet werden, nicht nur finanziell. Leider bekommen diplomierte Pflegepersonen manchmal das Gefühl, nur Ausführende von ÄrztInnen zu sein, dabei könnte ein Hand-in-Hand hier vieles für die zu Pflegenden verbessern. In der Pflege sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen und auch PflegehelferInnen die Fachleute, die oft mehr praktische Erfahrung haben als ÄrztInnen. Diese notwendige Anerkennung und damit

auch verbunden, das Recht, manche Dinge selber zu entscheiden, würde mehr – und vor allem auch junge – Menschen dazu bewegen, einen Beruf in der Pflege zu ergreifen.

Hier wird sich in den nächsten Jahren viel verändern müssen, um den wachsenden Bedarf an ausgebildetem Pflegepersonal decken zu können.

Andrea Reisenberger

Ein Interview mit der SMIR-Pflegedienstleitung DGKS Rudolfine Breuer (Fini) und der SMIR-Pflegedienstleitung Stv. DGKS Maria Staudinger



Was waren Deine Beweggründe, diesen Beruf zu ergreifen?

Maria: Mit 14 Jahren wurde ich an den Mandeln operiert und begegnete zwei verschiedenen Schwestern, die eine war einfühlsam und hat versucht mich vor der Operation abzulenken. In der Früh nach der Operation hatte ich starke Halsschmerzen und furchtbaren Durst und bat eine andere Schwester um einen Himbeersaft. Sie entgegnete mir, dass ohnehin gleich das Frühstück käme. Abgesehen davon, dass es dann eine Weile gedauert hat, gab es zum Frühstück heißen Tee, den ich nicht trinken durfte. Aber ein Gutes hatte dieses Erlebnis, denn zu Hause stand der Entschluss fest: Ich wollte eine Krankenschwester werden – und

zwar eine nette!

Fini: Ich war als junges Mädchen ein Monat im Spital und habe den Beruf als sehr wichtig erlebt.

Was motiviert Dich, diesen Beruf auszuüben?

Maria: In der Hauskrankenpflege ist der Sinn unserer Arbeit besonders deutlich zu sehen – wenn wir nicht helfen, können die Menschen, die wir pflegen nicht in ihrer gewohnten Umgebung bleiben, wenn wir Angehörige nicht unterstützen, bricht innerhalb kürzester Zeit das System zusammen. Zu sehen, was wir bewirken, ist eine sehr große Motivation, diesen Beruf auszuüben. Wir spüren tagtäglich, dass wir gebraucht werden. Aber es ist auch schön mitanzusehen, wenn jemand selbständig wird und wieder alleine leben kann. Aber auch einen Menschen auf seinem letzten Weg zu begleiten und bis zum Schluss seine Würde zu bewahren, gibt viel Kraft und lässt uns erkennen, wie wichtig und sinnvoll unsere Arbeit ist.

Fini: Bei meiner Aufgabe, die Schwiegereltern zu pflegen, bekam ich die ersten Kontakte zur Hauskrankenpflege und kann jetzt viel Verständnis für KlientInnen und deren Angehörige aufbringen.

Was denkst Du sind die Ursachen für den Mangel an Pflegepersonen?

Maria: Ich könnte mir vorstellen, dass die Distanzlosigkeit der man sich aussetzt bzw. ausgesetzt wird, eine Hürde bei der Ergreifung eines Pflegeberufes darstellt. In einer Zeit, in der jeder auf seine

Privatsphäre bedacht ist, in einer Zeit wo vieles ohne direkten Kontakt per Internet, Mail oder Telefon erledigt wird, ist dieser intensive, nahe Kontakt sicherlich eine womöglich unüberwindbare Herausforderung für viele Menschen.

Außerdem hat man oft mit unangenehmen Dingen zu tun, die den Arbeitsalltag erschweren.

Fini: Möglicherweise die unregelmäßigen Dienste, das geringe Ansehen (Sozialprestige) in der Bevölkerung, die große Belastung durch sehr komplexe Arbeitsabläufe, sehr dichte Arbeitsleistung, ständige Konfrontation mit Leiden und Tod, der Umgang mit Blut und Ausscheidungen sowie die körperliche Anstrengung.

Wie könnte man Menschen dazu motivieren, diesen Beruf zu ergreifen?

Maria: Ich glaube, dass durch eine Aufwertung in der Gesellschaft mehr Menschen einen Pflegeberuf ergreifen. Wir haben zwar schon geschafft, einen eigenständigen Aufgabenbereich zu definieren, aber in vielen Köpfen sind Pflegepersonen noch immer Handlanger der Ärzte oder bessere Reinigungskräfte. Nur damit zu werben, dass die Pflege ein krisensicherer Job ist, beschert uns zwar vielleicht mehr Personen- aber ob sich die richtigen dadurch angesprochen fühlen, wage ich zu bezweifeln.

Fini: durch sichere Arbeitsplätze, Fortbildungsmöglichkeiten, Aufstiegschancen und Engagement könnte das Ansehen verbessert werden.

Was müsste sich Deiner Meinung nach ändern, dass der Pflegeberuf attraktiver wird?

Maria: Meine Zukunftsvision ist, dass es eine Pflegeordination gibt, in der Pflegende selbstsicher in ihrem Bereich Entscheidungen treffen dürfen und dies auch tun. In die Menschen kommen, die Pflege brauchen, die den Pflegenden vertrauen. Die von den Krankenkassen finanziert werden, weil diese erkannt haben, wie wichtig die Tätigkeiten der Pflegepersonen für die Gesundheit sind.

Fini: positive Öffentlichkeitsarbeit, den Beruf als eigenständige Profession begreifen

Was würdest Du einem Menschen mitgeben wollen, der diesen Beruf ergreifen möchte.

Maria: Die Arbeit mit und für Menschen ist anstrengend und verantwortungsvoll aber sinnvoll und erfüllend. Die Arbeit ist herausfordernd, belastend und hält viele Überraschungen bereit.

Viele meiner Bekannten fragen mich, wie die Belastungen, das Leid, manchmal auch die Unmöglichkeit jemandem zu helfen, auszuhalten ist. Wenn man den Beruf der Krankenschwester nicht gerne ausübt, nicht gerne mit Menschen arbeitet, dann wird man in seinem Leben nicht zufrieden sein. Der Pflegeberuf ist kein Job zum Geldverdienen – du musst das wirklich gerne machen!

Fini: es ist ein großer Gewinn, sich auf Menschen einzulassen, man darf sich als wichtig erleben und kann Verantwortung übernehmen.

DGKS Rudolfine Breuer,
DGKS Maria Staudinger





Advent - Einsam? Nein - Gemeinsam!

Angebote aus den Pfarren und anderen Organisationen der Umgebung

Pfarre Rodaun

- ★ 1.12. - 18:00 Adventkranz-segnung
- ★ 1.12. - 15:00 - 20:00 und 2.12. - 11:00 - 12:00 - Adventmarkt
- ★ 6.12. - Rodauner Nikolo - 15:30 bis ca. 17.30, Treffpunkt: am Waldrastplatz (Willergasse/Liesingbrücke beim „Fisch“)
- ★ 7.12. - 19:00 Uhr Weihnachtslesung von Doris Pikal
- ★ 18.12. - 15:00 - Seniorendub Hirtenspiel der Rodauner Kinder
- ★ 24.12. - 16:00 - Krippenandacht
- ★ 24.12. - 22:00 - Christmette
- ★ **Pfarre Mauer**
- ★ 08.12. - 16:00 - Adventlesung

"Halten Sie inne und nehmen Sie sich Zeit" (Musik Texte, Kekse und Punsch)

- ★ 17.12. - 19:00 - Konzert des Chores „PERESVET“

Evangelische Pfarre Liesing

- ★ 09.12. - 16:00 - Volksmusikalisches Benefiz-Konzert "Ö-Streich" & Rohrblatt
- ★ 15.12. - 19:00 - Adventkonzert mit Chor „LieSingers“

Pfarre St. Hubertus

- ★ 10.12. - 15:00 - Seniorenrunde Oase (Adventbesinnung)
- ★ 17.12. - 15:00 - Seniorentanz - Weihnachtliche Tänze und Texte



aaron-clean

Ihr Ordinationsausstatter

Unser Service

- ★ Kostenlose Bestandsaufnahme Planung - Komplettabwicklung
- ★ Persönliche Betreuung kostenlose Lieferung
- ★ TÜV - Geräte-Überprüfungen Hygieneabnahmen
- ★ Reparaturarbeiten - Leihgeräte Sonderanfertigungen
- ★ Montagen - Elektrik - Tischler Sattler - Tapezierer
- ★ Medizinische Gase - Befüllungen
- ★ Scheren & Instrumente schleifen

www.aaronclean.at

Partner unseres Vertrauens

BIBRAUN
SHARING EXPERTISE

BöC

HEINTEL

SARSTEDT

DR. WEIGERT

ROTE NASEN

PANNOMEDY

TÜV
AUSTRIA

Kurse bei SMIR

Rückenfit - Neu ab 11. Jänner 2013: Training für Rücken, Bauch und Beckenboden. Klassische und moderne Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Balance und Dehnung.

Wann: Freitag: 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: SMIR-Seminarraum, Breitenfurter Str. 455, 1230 Wien.

Kosten: 10er Block € 100,- für SMIR-Mitglieder € 90,-

Anmeldung & Information: Susanne Grech, Tel.-Nr. 0664 44 26 994

E-Mail: office-bewegtundfit@aon.at, www.bewegtundfit.at

Rhythmik! Musik in Bewegung mit Christina Pribsch Löffelmann

Schnupperstunde: am 18.02.2012, **Kursbeginn:** 25.02.2012

Anmeldung & Information: Tel.-Nr.: 01 315 66 23,

E-Mail: chriprie@gmx.at, www.musicmoves.info

Susanne Grech
Dipl. Gesundheits/Wirbelstulntrainerin
www.bewegtundfit.at
0664 / 44 26 994



Ganzheitliches
Rückentraining
für
Gesundheit und
Wohlbefinden

