Österr. Post AG | Sponsoring Post 02Z034759 Verlagspostamt 1230 Wien

20. Jahrgang | 4/2010

SMIR
SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN

aktuell

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern, KlientInnen, Freunden und Geschäftspartnern eine besinnliche Weihnachtszeit, geruhsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wie jedes Jahr bitten wir Sie um Ihre Weihnachtsspende. Damit können wir sozial schwächeren Mitgliedern die Betreuung durch SMIR ermöglichen. DANKE!

Ihr SMIR-Team und SMIR-Vorstand

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL
Reg.Nr. 05745
WWW.OSGS.AT

Wir gratulieren!

unserer Geschäftsführerin

Andrea Reisenberger, MBA zum erfolgreichen Abschluss ihres Studiums.

Herzlichst der SMIR-Vorstand

Die ganzheitliche Pflege & die Vertrauensschwester
Seite 2-4

Image der Pflegehelferin
Seite 4-5

Klientengebühren 2011
Seite 5

Ein gelungenes Fest
Seite 6

Ankündigungen / Kurse Matabolic Balance, Feldenkrais, Bones for life
Seite 7-8

editorial

Redaktion
Annalisa Fünfleitner

Liebe Leserin, lieber Leser!
Sehr geehrte SMIR-Mitglieder!

Wie schon in der letzten Zeitung angekündigt, möchten wir in dieser Ausgabe über unsere Kernaufgabe, die Gesundheits- und Krankenpflege, berichten, wobei wir Ihnen das Konzept der ganzheitlichen Pflege und die damit verbundenen Aufgaben der Vertrauensschwester vorstellen möchten.

Ab Jänner 2011 gibt es neue Kurse im SMIR-Seminarraum. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei. Ab Seite 6 informieren wir Sie umfassend über neue Angebote. SMIR-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung.

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern, KlientInnen, Freunden und Geschäftspartnern für die Treue und gute Zusammenarbeit bedanken. Wie jedes Jahr bitten wir Sie zur Weihnachtszeit um Ihre Unterstützung mittels beigelegten Zahlscheins. Damit können wir weiterhin auch jenen Mitgliedern eine Betreuung durch SMIR ermöglichen, die die dafür notwendigen Mittel nicht aufbringen können.

Ihre Annalisa Fünfleitner

SMIR und das ganzheitliche Pflegekonzept

Rudolfine Breuer, DGKS, Pflegedienstleitung

Barbara Hohenecker, DGKS

Die ganzheitliche Pflege steht im engen Zusammenhang mit den Aufgaben der Vertrauensschwester, die über die Pflege hinaus organisatorische Aufgaben übernimmt.

Viele Menschen verbinden mit dem Begriff des Älterwerdens viel Unerwünschtes: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab, aus kleinen Wehwehchen werden chronische Abnutzungserscheinungen, es kommt zu Verlusten im Freundes- und Verwandtenkreis.

Doch der Trend zum aktiven Senioren bewirkt auch immer häufiger ein Umdenken bei der Generation 70+. Sie sehen auch die positiven Dinge und sind in der Lage, aus dem Älterwerden Kraft zu schöpfen. So kommt statt innerer Unruhe und Hektik eine neue Gelassenheit ans Licht, man hat mehr Zeit, hat Freude an den Enkeln, oder findet gänzlich neue Hobbies.

Wir werden alle einmal aus aktiven Senioren (so uns dies gelungen ist) wirkliche Alte. Und niemand, oft nicht einmal wir selbst, will einsehen, dass diese Zeit ein wichtiger Lebensabschnitt ist, den es gut zu planen und zu bewältigen gilt. Die Zeit des Alt- Seins ist eine große Herausforderung, die den alten Menschen vor neue Aufgaben stellt.

Wenn ein neuer Pflegeauftrag übernommen werden soll, bedeutet das, dass zunächst festgestellt wird, in welchem Ausmaß und in welcher Form die Unterstützung und Betreuung notwendig sein wird. In einem gemeinsamen Gespräch mit KlientIn und Pflegeperson, oftmals auch mit Angehörigen, kann auf Grund der Pflegeanamnese sehr

rasch geklärt werden, wo Unterstützungsbedarf gegeben ist.

Aber ist dieser Bedarf auch ein BEDÜRFNIS der betreffenden Person?

Gerade in diesem wichtigen Punkt ist es unerlässlich, ganzheitlich zu denken – den ganzen Menschen mit all seinen Bedürfnissen zu sehen. Wir möchten ein Beispiel anführen:

Herr M. ist nicht mehr in der Lage, allein zu duschen und die Haut zu pflegen. Da die Haut sehr trocken ist und auch zeitweise juckt, steht der Bedarf einer ausführlichen und intensiven Hautpflege außer Zweifel.

Herr M. sieht das zwar ein, aber da es ihm kein Bedürfnis ist, kann er sich auch mit dem Gedanken nicht anfreunden, täglich seine Haut pflegen zu lassen. Gemeinsam wird ein Kompromiss gesucht. Er kann es gut annehmen, sich jeden 2. Tag eincremen zu lassen. Er schafft es sogar, einige Hautpartien selber zu pflegen. Die Haut juckt nicht mehr und fühlt sich viel besser an. Mittlerweile findet er die Hautpflege angenehm – und angenehm ist es auch, seine Bedürfnisse berücksichtigt zu wissen.

Genau hier setzt die ganzheitliche Pflege und die Arbeit der SMIR-Vertrauensschwester an.

Wir versuchen beim alten Menschen ebenso wie bei seinen Angehörigen zu vermitteln, dass der Schritt, Hilfe im Alter anzunehmen ein riesengroßer ist. Wir versuchen immer, Verständnis dafür aufzubringen, dass Menschen, die ihr Leben lang dafür gearbeitet haben, selbständig zu sein, nicht gern in Abhängigkeiten geraten.

Besonders den Frauen - den wahren „Chefs“ der Familie - fällt es mitunter schwer, einer wildfremden Person zu vertrauen, haben sie sich doch jahrzehntelang auf sich selbst verlassen und den Rest der Familie mitversorgt.

Doch auch Männer finden es oft äußerst merkwürdig, sich bei ganz banalen Dingen, wie zum Beispiel dem Eincremen oder dem täglichen Ankleiden, helfen lassen zu müssen, wo sie doch z.B. eine ganze Firma geleitet haben.

So gerne wir Bedürfnisse berücksichtigen, so wichtig ist es auch, zu schauen, ob nicht durch Ablehnung von wichtigen Maßnahmen die Sicherheit gefährdet ist. Da sind wir gefordert, Überzeugungsarbeit zu leisten – und zwar mit Nachdruck und ganz viel Geduld!

Ganzheitlich heißt aber auch, den Menschen nicht auf seine Defizite zu reduzieren sondern zu erkennen, welche Ressourcen und Möglichkeiten noch gegeben sind, mit denen freud- und lustvoll umgegangen werden kann.

Um diese herausfinden zu können, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung der Pflegeperson mit dem Menschen, den sie vor sich hat.

Eine Vertrauensschwester übernimmt diese verantwortungsvollen Aufgaben

☺ Sie fungiert als erste Ansprechperson für KlientInnen und deren Angehörige

☺ Sie hält den Kontakt zu ÄrztInnen und TherapeutInnen

☺ Sie kümmert sich um Pflegemittel und Behelfe

☺ Sie fordert beim zuständigen Hausarzt Verordnungen an.

☺ Sie besorgt Medikamente und Verbandmaterial

☺ Sie organisiert Essen auf Rädern

☺ Sie sorgt nach einem Krankenhausaufenthalt für einen reibungslosen Übergang vom Spital zurück nach Hause

☺ Sie koordiniert Termine und behält den Überblick

Der Prozess des Hilfeannehmens braucht Zeit, er muss wachsen. Wir geben diese Zeit. So gelingt es immer wieder, wunderbare Pflegebeziehungen aufzubauen, die es ermöglichen, seelische und soziale Probleme ansprechen zu können. Ein vertrauensvoller Umgang damit konnte schon manch gute Lösung bringen.

Wichtig ist auch, schwierige Situationen miteinander aushalten zu können und auf der anderen Seite den Humor und das Lachen nicht zu kurz kommen zu lassen.

Zur ganzheitlichen Arbeitsweise zählen wir die Tatsache, dass ein und dieselbe Pflegeperson während eines Einsatzes sowohl die pflegerischen, medizini-

schen, als auch die notwendigen Heimhilfetätigkeiten durchführt. Da kommt schon mal vor, dass bei einem Einsatz Abflüsse gereinigt, Glühbirnen ausgetauscht oder Knöpfe angenäht werden. Auch kleine Einkäufe oder, wenn es die Zeit erlaubt, ein kleiner Spaziergang sind in der Betreuung durch SMIR-Schwestern enthalten.

Diese Art der Pflege und Betreuung wird von unseren KlientInnen sehr geschätzt.

DGKS Rudolfine Breuer &
DGKS Barbara Hohenecker

Liebe KlientInnen! Liebe SMIR-Schwestern!

Ich möchte mich für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2010 bedanken. Danke für Ihr Verständnis und Entgegenkommen, auch wenn nicht immer alle Wünsche erfüllbar waren. Ich wünsche Ihnen und allen Schwestern ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

*Gabriele Kröner

Ihre Einsatzleitung
Gabriele Kröner.

Pflegehelferin - eine Hilfskraft?

Im Rahmen unserer Suche nach einer ausgebildeten PflegehelferIn musste ich feststellen, dass diese Berufsgruppe noch ein größeres Imageproblem hat, als die Gruppe der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, wie in den Medien in der letzten Zeit immer wieder zu lesen ist.

Auf unsere Stelleninserate haben sich zu Beginn nicht viele qualifizierte BewerberInnen gemeldet, es suchen viele Vereine, Spitäler und Pflegeheime Personal. Interessiert an einer Tätigkeit als PflegehelferIn bei SMIR waren allerdings einige Personen, die keinerlei Ausbildung vorzuweisen hatten. „Ich habe einige Zeit meine Tante gepflegt", „ich habe mich um meine Nachbarin gekümmert", waren Aussagen, die ich manchmal gehört habe.

Das führt mich zu dem Schluss, dass über das Berufsbild der PflegehelferIn zu wenig bekannt ist. Vielleicht ist auch der Name irreführend: impliziert der Ausdruck PflegehelferIn, dass dies eine Tätigkeit ist, für die man keine Ausbildung braucht?

Eine PflegehelferIn ist keine ungelernte Hilfskraft!

Ein einjähriger Lehrgang mit 800 Unterrichtseinheiten Theorie und 800 Stunden Praktikum gewährleistet eine Ausbildung, mit der eine verantwortungsvolle Tätigkeit in der Pflege in Zusammenarbeit mit diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen sowie ÄrztInnen übernommen werden kann.

Grundtechniken der Pflege und Mobilisation, Körperpflege und Ernährung, Krankenbeobachtung und prophylaktische Pflegemaßnahmen, Dokumentation der durchgeführten Pflegemaßnahmen und soziale Betreuung der KlientInnen gehören genauso zu den Aufgaben der

*Andrea Reisenberger, MBA, Geschäfsführung

PflegehelferIn wie - nach schriftlicher ärztlicher Anordnung und unter Aufsicht von diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen - das Verabreichen von Arzneimitteln, das Anlegen von Bandagen und Verbänden oder das Messen von Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Die Arbeit einer PflegehelferIn ist körperlich und seelisch anstrengend, die Arbeitszeiten sind nicht immer familienfreundlich und die Bezahlung entspricht nicht dem Stellenwert, den die Pflege in der Gesellschaft haben sollte, ABER: eine PflegehelferIn trägt durch ihre Arbeit viel zum

Wohlbefinden und zur Verbesserung der Lebensqualität eines Menschen bei. Durch die enge Zusammenarbeit entsteht oft eine vertrauensvolle Beziehung, was zur Zufriedenheit beider Seiten führt. Die Arbeit einer PflegehelferIn ist mit verantwortlich dafür, dass viele Menschen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung verbleiben können. Eine PflegehelferIn leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit in der Gesellschaft.

Einen Beruf in der Pflege zu ergreifen, dazu sollte man sich berufen fühlen, von einer erzwungenen Abkommandierung Langzeitarbeitsloser in diesen Bereich halte ich nichts. Wer möchte die Pflege eines Angehörigen in den Händen von Menschen wissen, die zu dieser Tätigkeit genötigt wurden?

Es ist dringend notwendig, dass Pflegende – PflegehelferInnen und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen – in der Gesellschaft den Stellenwert bekommen, der ihnen zusteht: ExpertInnen im Gesundheitswesen, die täglich professionelle Arbeit leisten.

Andrea Reisenberger, MBA
SMIR Geschäftsführung

Sehr geehrte KlientInnen von SMIR!

Um Ihnen den Weg zur Bank zu sparen, möchten wir ab dem nächsten Jahr die Begleichung der Betreuungsrechnungen mit Bankeinzug durchführen. Darüber hinaus erspart die Zahlung per Bankeinzug die anfallenden Überweisungsgebühren, die je nach Konto durchaus hoch ausfallen können. Die Bezahlung der Betreuungsrechnung wird also wesentlich komfortabler für Sie, weil Sie die Abwicklung der Zahlung nicht mehr selber durchführen müssen. In den kommenden Wochen werden unsere Mitarbeiterinnen die entsprechenden Formulare mitbringen, wir stehen auch für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Klientengebührenerhöhung

Der Fonds Soziales Wien unterstützte SMIR im Jahr 2009 mit einer Subvention von € 5,70 für jede geleistete Betreuungsstunde und hat diesen Betrag für das heurige Jahr nicht erhöht. Eine Tatsache, die uns finanziell getroffen hat und die uns zeigt, dass ohne zusätzliche Maßnahmen kein ausgeglichenes Budget erzielt werden kann.

Aus diesem Grund sehen wir uns gezwungen - nachdem wir drei Jahre lang die Beträge nicht erhöht haben - ab dem ersten Jänner 2011 die Klientengebühren wie folgt anzupassen.

Andrea Reisenberger, MBA,
SMIR- Geschäftsführung

Klientengebühren ab 1. Jänner 2011		
	Mo-Fr	Sa, So,Feiertag
Gesundheits- u. Krankenpflege	€ 21/Std	€ 31/Std
Hilfe im Haushalt	€ 17/Std	€ 25/Std
Besuchs- u. Begleitdienst	€ 10/Std	€ 13/Std
Reinigungsdienst	€ 10/Std	
Zu jedem dieser Dienste verrechnen wir pro Einsatz eine		
Wegpauschale von	€ 5	
Einkaufsdienst	€ 5,- für Mitglieder	€ 7,- für Nicht-Mitglieder

Ein gelungenes Fest

Zum 50. Mal wurde am Beginn des gemeinsamen Abends am 17.10.2010 die Frage in der Runde gestellt: „Wie geht's dir?"

Betreuerin Frau Traude Mooshammer

26 TeilnehmerInnen haben seit Beginn im Jänner 2006 einander ihre spezielle Pflegesituation, ihre Erfolge/Misserfolge bei deren Bewältigung erzählt und miteinander gelernt. So konnten viele ihre Pflegesituation und damit ihre persönliche Lebensqualität verbessern. Manche TeilnehmerInnen machten nur einen kurzen Halt bei uns, andere sind schon „fast süchtig" nach dem gemeinsamen „Sich-von–der-Seele-Reden", Verstanden-Werden, Unterstützt und Gestärkt-Werden, aber auch nach dem gemeinsamen Lachen. Und auch, wenn eine Pflegesituation sich verändert hat oder auch beendet wurde, tut es gut, in der gewohnten Runde sich während der Zeit „Nachher" begleiten zu lassen.

Und so feierte der „harte Kern" unserer Runde am 17.10.2010 das 50. Treffen.

Seit nun bereits fast 5 Jahren „pflegen" wir einander, können uns in der Gruppe „fallen lassen" und erfahren von unseren „Gruppen-Partnern" Verständnis. Wir tauschen Meinungen aus, besprechen die persönliche Situation, erhalten Hilfestellungen zur Bewältigung alltäglicher Problemsituationen und bekommen Unterstützung beim Erarbeiten neuer Lebensziele! Nicht immer ist alles „bequem", was wir so an Gesprächen austauschen, aber...

Haben Sie nun auch Lust bekommen, Ihre Situation mit uns zu besprechen und auch wieder im Kreis von „verstehenden" Partnern lachen zu können?

Wir freuen uns auf neue „Mittwoch-Abend-PartnerInnen"!

Ihre (Beg)Leiterin
Traude Mooshammer

Wo treffen wir einander:

Wann: Jeden 3. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr
Wo: SMIR- Kursraum
Anmeldung: 01- 889 27 71
(Terminnachfrage erforderlich)
Kosten: pro Gruppenabend € 7,-

Metabolic Balance

– ab sofort auch bei SMIR in Rodaun!

Mein Name ist Mag. Karin Köberl, ich stamme aus Breitenfurt und bin Ernährungswissenschafterin. Als Genuss-Mensch ist es mir wichtig, dass gesunde Ernährung und sinnliches Genießen nicht im Widerspruch stehen.

Was ist metabolic balance ?

Grundlage der Methode ist die Tatsache, dass jeder Organismus in der Lage ist, alle für seine Funktion erforderlichen Enzyme und Hormone selbst herzustellen. Er braucht dazu allerdings alle erforderlichen Baustoffe, die er über die Nahrung zuführen muss. Ohne diese richtigen Grundbaustoffe funktionieren die Körperdrüsen und das sensible Zusammenspiel von Hormonen und Enzymen nicht optimal: Überge-

Mag. Karin Köberl, Ernährungswissenschafterin

wicht und die damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen sind die möglichen Folgen.

Das metabolic balance-Programm erstellt aufgrund von persönlichen Angaben und von Laborwerten einen individuellen Ernährungsplan. In diesem sind jene Lebensmittel enthalten, in denen die individuell notwendigen Stoffe vorkommen.

Jeder Körper ist auch in der Lage, Appetit auf Lebensmittel zu entwickeln, in denen genau die Stoffe enthalten sind, die er aktuell braucht. Dadurch wird eine nachhaltige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erleichtert.

Durch die Zufuhr individuell geeigneter Nahrungsmittel entsprechend dem metabolic balance-Programm steigt der Insulinspiegel nach dem Essen langsamer an, wodurch Heißhungerattacken vermieden werden können. In den Pausen zwischen den Mahlzeiten kann dadurch mehr Fett verbrannt werden. Dieses ganzheitliche Stoffwechselprogramm gewährleistet mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität.

Ein individueller Plan und genügend Freiraum ermöglichen Ihnen den Ernährungsplan im Alltag mit Leichtigkeit umzusetzen.

Im Vordergrund meiner Arbeit steht, dass die Ernährung nicht zum negativ besetzten Mittelpunkt des Lebens wird, sondern vielmehr ein genussvolles Leben in Wohlbefinden ermöglicht:

„Wir leben nicht um zu essen, sondern wir essen um zu leben!“

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!

Ihre Karin Köberl

Erster kostenloser Informationsabend:

Termin: 12. Jänner 2011
Wann: 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr
Wo: SMIR- Kursraum
Anmeldung: 01- 889 27 71

Eine persönliche Betreuung können Sie unter 0676/ 93 18 756; oder office@ernaehrungsberatung-koeberl.at. vereinbaren.

Bones for Life® - wenig Aufwand, große Wirkung

Was haben Bones for Life®, basierend auf der Feldenkraismethode® und ein gut ausgerichtetes Skelett mit leichter Bewegung, Gleichgewicht und starken Knochen zu tun?

Unser Körper wird von den Knochen getragen. Diese und die Gelenke sind bei jedem Schritt dem Druck durch das eigene Körpergewicht ausgesetzt – fließt dieser Druck nicht einem Dominoeffekt gleich durch das Skelett, sondern eckt in verschiedenen Abschnitten an, kann er dort Schädigung bewirken. Viele Menschen wissen das aus schmerzlicher Erfahrung. Folge davon sind oft Bewegungseinschränkungen, Unsicherheit und auch Osteoporose. Durch das zentrale Thema von Bones for Life®, nämlich der Organisation des Skeletts, eignet es sich für Menschen jeden Alters mit unterschiedlichen Problemen, ihre Haltung und Bewegung zu verbessern.

Die Übungen sind einfach. Man übt liegend, sitzend oder stehend, langsam aufbauend,

ohne Leistung oder Schmerz. Gearbeitet wird mit fein kontrolliertem, rhythmischem Druck, mit feinem Widerstand, mit und ohne Körpergewicht.

Durch Schulung der bewussten Wahrnehmung kann jeder die Qualität seiner Bewegung selbst kompetent erkennen und beurteilen.

Noana Görig

Kursangebot

Fortsetzung Seite 8

Bones for Life®- & Feldenkraiskurse bei SMIR

ab Dienstag, 11. Jänner 2011 - Einstieg jederzeit möglich

Guten Morgen Feldenkrais - von 8:00 bis 9:00 Uhr

Mit frischer Energie in den Tag starten. In diesem Kurs lernen Sie sich leichter und zugleich kraftvoller zu bewegen. Die Atmung kann leichter fließen und ein neues Körpergefühl entwickelt sich. Ganz ohne Schweiß und Anstrengung steigern Sie Ihre Lebensqualität und Vitalität – ideal, um danach zur Arbeit zu gehen

Bones for Life® von 09:00 bis 10:00 Uhr

Sie suchen ein geeignetes Bewegungsprogramm, das Sie leicht und mit einfachen Hilfsmitteln auch zuhause durchführen können? Ein Programm, das Ihre Knochen stärkt, Ihre Haltung verbessert, das Sie gezielt und entsprechend Ihrer Konstitution anwenden können, das Ihnen Sicherheit bietet und Ihre Lebensqualität steigert?

Für beide Kurse:

Kosten: Schnupperstunde: € 9,-
10er Block (plus eine gratis) € 110,-
SMIR-Mitglieder: € 100,-
Kombiangebot für beide Kurse € 195,- (statt € 220,-)

Kursleitung: Noana B. Görig, Feldenkrais® - Lehrerin, Bones for Life® - Ergotherapeutin

Anmeldung: 01- 889 27 71, 0676 311 88 93, seminar@naona.goerig.at

Raumausstatter, Tapezierer Meisterbetrieb *Horejsi*

Breitenfurter Str. 457 - Tel.: 01/ 889-29-20 - info@horejsi.at

Wir bieten Ihnen:

- Beratung
- kostenloses Ausmessen vor Ort
- unverbindliche Kostenvoranschläge
- telefonische Terminvereinbarung
- komplette Innenraumausstattung aus einer Hand
- jahrelange Berufserfahrung
- eigene Werkstatt

Unser Service:

- Polstermöbel umarbeiten und beziehen
- Lederarbeiten
- Vorhänge nähen
- Karniesenmontage
- Teppiche, Parkett, Laminate und Bodenbeläge verlegen sowie Zubehör
- Tapezieren, Malen und Stukkatur
- Montage von Rollos, Jalousien und Markisen

Partner unseres Vertrauens

Stürze vermeiden - selbständig und sicher ins hohe Alter

Termin: ab Fr., 28. Jänner 2011 von 9:30 bis 10:30 Uhr

Wo: SMIR Kursraum, Breitenfurter Straße 455

Kosten: € 144,- (12 Einheiten)
SMIR-Mitglieder: € 136,- (inklusive Skriptum)

Kursleitung: Mag. Brigitte Leichtfried, Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

Anmeldung: 01- 889 27 71
0676 77 020 77

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 Rodaun, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32 000; hergestellt bei Sakrowsky GmbH, Print Smile, Zinnergasse 19/3/7, 1100 Wien, Grafik: Robert Kodicek,*Fotos: Monika Klinger*