

smir

SOZIAL-MEDIZINISCHE INITIATIVE RODAUN



aktuell



**Frühling begehrt, Sommer ernährt,
Herbst bewährt, Winter verzehrt.**

Ausstellung Seite 2

Wie wollen Sie Seite 4

Impuls-Strömen Seite 6

Rodauner Theater
Seite 3

Letzte Gedanken Seite 5

Kurse Seite 7



editorial



Barbara Jeanplong,
PR & Marketing

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

Diesmal ist unsere Zeitung zwei Wochen früher als üblich bei Ihnen eingelangt.

Wir möchten Sie nämlich herzlich zu Hugo von Hoffmannsthal „Der Schwierige“ in das Rodauner Theater ab 29. August einladen.

Im Mittelteil der Zeitung geht es um Abschied nehmen und Loslassen.

Wie bereite ich mich darauf vor? Wie gelingt es mir, mich möglichst ohne Reue und Selbstvorwürfe aus meinem Leben zu verabschieden?

Frau Lydia Fürst bietet auf Seite 6 Impuls-Strömen an, eine alternative, uralte Methode zur Gesundheitsförderung. Auf Seite 7 bieten wir Seniorenturnen mit Frau Susanne Scholz und Yoga mit Frau Marion Lorenz an, vielleicht haben Sie ja Lust, an einem der Kurse teilzunehmen.

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst, alles Liebe

Barbara Jeanplong



Ausstellung in den Räumlichkeiten von SMIR



Andrea
Reisenberger, MBA

Der Maler Karl Wolfgang Zimmermann hatte im Bezirk schon zu Lebzeiten treue Anhänger.

Seine farbenfrohen Aquarelle, ein paar Tuschezeichnungen und einige Skulpturen wurden Mitte Juni in den Räumlichkeiten von SMIR ausgestellt und zum Verkauf angeboten.

Besonders Menschen, die den Maler persönlich kannten, oder schon ein Bild von ihm zu Hause haben, kamen vorbei und freuten sich, Bilder erwerben zu können. Auch bei mir zu Haus hängen schon zwei Bilder des Künstlers und nun erfreue mich an einem dritten. Besonders die Kunstwerke mit Motiven aus unserem Bezirk gefielen und wurden gleich gekauft.

Etwa 50 Bilder konnten in unserer Ausstellung verkauft werden und wir bedanken uns bei der Familie des Künstlers, dass SMIR 25 % der Einnahmen erhalten hat.

Wir freuen uns sehr, dass wir bis auf Weiteres in den Räumlichkeiten von SMIR Bilder des Künstlers hängen haben, diese stehen nach wie vor zum Verkauf. Sollten Sie also Gefallen an einem Bild haben, zögern Sie nicht und greifen Sie zu.

Ein Bild kostet 50,- Euro.

Andrea Reisenberger



Rodauner Theater

Von **29. Aug. bis 7. Sept. 2024** spielen wir im Rahmen des Rodauner Theater Sommers Hugo von Hofmannsthals Komödie „Der Schwierige“

Den Kulturverein Rodaun Aktiv gibt es, damit die Stadtränder nicht zu Schlafsiedlungen verkommen. Kunst und Kultur soll uns lebendig halten und Gemeinschaft stiften. Mit dem Besuch unserer Veranstaltungen wird unser Gemeinschaftsprojekt unterstützt. Danke!

Wir freuen uns Sie/Dich zu sehen!

Vorstellungen

von

29. Aug. bis 7. Sept. 2024
am Rodauner Kirchenplatz,
1230 Wien,
jeweils Do., Fr. und Sa.

Bei

Schlechtwetter
im Kulturzentrum,
Beatrixgasse 3a,
2380 Perchtoldsdorf.

Vorstellungsbeginn:

19:30 Uhr,

Einlass: ab 18.30 Uhr.

Ende: ca. 22.20 Uhr.

Kontakt Daten:

Kulturverein Rodaun Aktiv,
Ketzergasse 423, 1230 Wien
E-Mail: info@rodaunaktiv.net

Tickets – Tickets – Tickets

Jeden **Montag**
zwischen 18.00 und 19.00 Uhr
telefonischer Ticketverkauf.

Tel.: +43 664 88 11 94 08

Infos und Tickets online unter
<http://rodaunertheater.at>

Ticketpreis 27,00 Euro inkl.
aller Gebühren und Steuern

rodaunertheater.at

Der SCHWIERIGE

29. Aug. bis 7. Sept.

Alle lieben Hans Karl, aber er will sich nicht binden. Eine Komödie von Hugo v. Hofmannsthal über Liebesgeschichten und Heiratssachen, anlässlich seines 150. Geburtstags. Neu inszeniert vor der Rodauner Bergkirche. Manege frei für den Balanceakt Liebe!



RODAUNER THEATER SOMMER 2024



IHR MAKLER AUS RODAUN.

01 88 61 758

www.steinhoff.commobiliens.at

STEINHOFF





Wie wollen Sie denn gerne einmal sterben?



DGKS Maria Staudianger

Über diese Frage denkt man zumeist nicht länger nach. „Einfach einschlafen und nicht mehr aufwachen“ so stellt man sich das Ende gerne vor. Aber wenn man ehrlich ist, muss man sagen: Nicht jeder oder jedem wird das vergönnt sein.

Bei Umfragen über den bevorzugten Sterbeort antworten die meisten Befragten mit „zu Hause“. Darum ging es auch in meiner Abschlussarbeit vom einjährigen Palliativlehrgang, den ich im Juni im Kardinal König Haus abgeschlossen habe. Die Frage war, wie und ob das Sterben zu Hause gelingen kann und was zu bedenken ist, wenn man gerne die letzten Tage im vertrauten Umfeld verbringen möchte.

Aber will man darüber wirklich nachdenken? Und will man diese Gedanken dann mit den Angehörigen, mit Freund*innen oder Vertrauenspersonen teilen? Besteht die Gefahr, dass man den Tod herbeiruft, wenn man darüber redet?

In unserer Gesellschaft sind das Sterben und der Tod vermehrt zum Tabu-Thema geworden. Dabei gehört dies doch unweigerlich zum Leben dazu.

Die Patientenverfügung ist eine Möglichkeit, für die Zeit vor dem Sterben den eigenen Willen festzuhalten. Darin kann man festlegen, welche Maßnahmen man am Lebensende sicher nicht mehr haben möchte. Selbst wenn man diese nicht offiziell mit einem Arzt bespricht und beim Notar abschließt, kann

sie ein erster Anstoß sein, sich damit auseinanderzusetzen, was man gerne möchte, bzw. was nicht. Vielleicht stößt dies auch ein Gespräch unter Vertrauten an, vielleicht erfährt man dabei, was andere darüber denken.

Für solche Gespräche gibt es kein Alterslimit. Auch jüngere Menschen dürfen sich darüber Gedanken machen und dies auch aussprechen. Meiner Erfahrung nach tut es gut, darüber zu sprechen, aber irgendein Gesprächspartner muss den ersten Schritt tun. Machen wir das Reden über den Tod salonfähig!

In meiner Arbeit ging es vor allem darum, wie Menschen, die gerne zu Hause sterben wollen, unterstützt werden können und was alles zu bedenken ist. Denn neben medizinischer und pflegerischer Unterstützung sind auch andere Faktoren wichtig. Allem voran ist es wichtig, auf die Werte und Wünsche aber auch die Ängste der Sterbenden einzugehen.

Vielleicht gibt es auch etwas, das noch unerledigt ist, vielleicht gibt es einen Streit, der noch beigelegt werden sollte, vielleicht gibt es noch Wünsche, was noch erlebt werden möchte.

Für manche ist es wichtig zu bestimmen, wie und wo sie begraben werden, wer zum Begräbnis eingeladen werden soll, welche Kleidung getragen werden soll.

Vielleicht gibt es auch spezielle religiöse oder spirituelle Bedürfnisse oder Rituale, die den Betroffenen oder auch deren Angehörigen wichtig sind.

Wenn wir nicht darüber reden, werden wir es aber nicht wissen. Deshalb ist die Kommunikation ein besonders wichtiger Punkt. Reden wir darüber und lösen das Tabu. Kommen wir ins Gespräch, auch über Tod und Sterben – über ein schönes Lebensende zu Hause.

Maria Staudianger



PERSÖNLICHER RATGEBER

WOHNEN IM ALTER

Alles rund um das große Zukunftsthema SENIORENGERECHTES WOHNEN

Download anfordern



01 88 61 758

www.steinhoff-immobilien.at

Partner unseres Vertrauens

Letzte Gedanken

Das ideale und für viele Menschen wünschenswerteste Finale für ihr Leben ist wahrscheinlich, in Frieden gehen und loslassen zu können, wenn sie an der Reihe sind.

Ob wir dick sind oder dünn, ob wir besonders gut Muster erkennen und Zahlenreihen vervollständigen können oder ausgezeichnet tanzen, ob wir als Single durch die Welt gehen oder mit Partner:in und Familie – wir alle werden eines Tages sterben. Natürlich ist das nicht das Einzige, was wir gemeinsam haben, doch es ist eine ziemlich große und wichtige Sache, mit der es nicht immer ganz einfach ist umzugehen.

Der Tod ist ein schwieriges Thema. Einige Menschen vermeiden deshalb, darüber nachzudenken, und leben, als wären sie unsterblich, solange es geht. Vielleicht ist das keine schlechte Strategie. Vielleicht ist es aber auch nicht schlecht, sich mit dem Tod und der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Manchen Menschen mag das tatsächlich dabei helfen, ihr Leben mehr zu schätzen und bewusster so zu gestalten, dass es sie erfüllt. Und dass sie am Ende zurückblicken und denken können: Im Großen und Ganzen habe ich alles richtig gemacht.

Palliativpsychologin verrät, was Menschen vor ihrem Tod am häufigsten bereuen

Die Palliativpsychologin Hanna Salm sieht sich berufsbedingt tagtäglich mit dem Sterben konfrontiert. In der Helios Klinik in Bad Saarow, Brandenburg, be-

gleitet die Psychologin unheilbar kranke Menschen, größtenteils Krebspatient:innen, durch ihre letzte Lebensphase und leistet Sterbenden und deren Angehörigen psychologischen Beistand. Aus ihrer Erfahrung und ihren Beobachtungen weiß Hanna Salm unter welchen Voraussetzungen viele Menschen in der Regel eher gelassen und in Frieden mit sich und der Welt Abschied nehmen können – und was einige hadern und Reue empfinden lässt.

„Ich habe noch nie erlebt, dass jemand am Ende gesagt hat: „Hätte ich doch bloß mehr gearbeitet und mehr Geld verdient“ Vielmehr seien es ihr zufolge am häufigsten ungelöste Konflikte und zerbrochene Beziehungen, die Menschen vor ihrem Tod umtreiben und ihnen das Gefühl geben, etwas Wichtiges und Entscheidendes versäumt zu haben. „Wenn es einen Kontaktabbruch gab, zum Beispiel zu der Schwester oder einer anderen einst vertrauten, nahen Person, verspüren viele Erkrankte den Wunsch, noch einmal mit diesem Menschen zu sprechen und die Dinge im besten Fall zu bereinigen“, sagt Hanna Salm. Aus ihrer Sicht seien unter anderem deshalb die Beziehungen zu unseren Liebsten das, was in unserem Leben am meisten Bedeutung für uns hat.

Was folgt daraus für unsere Lebensgestaltung?

Wir alle haben auf unserem Weg zahlreiche Entscheidungen zu treffen. Solange wir uns von unseren Werten, Gefühlen und Zielen leiten lassen und nicht von fremden, brauchen wir nicht zu bereuen, dass wir an einem bestimmten Punkt im besten Wissen und nach bestem Vermögen entschieden haben. Das meiste können wir später, wenn wir schlauer, stärker oder älter sind, zudem korrigieren oder auffangen.

Eine Entscheidung scheint jedoch, den Beobachtungen Hanna Salms sowie anderer Psycholog:innen zufolge, besonders wichtig zu sein und sie nicht zu treffen ein Versäumnis, das wir uns nur schwer verzeihen können: Den Menschen, die uns etwas bedeuten, in unserem Leben die Priorität einzuräumen, die sie verdienen. Wir können als Tischlerin, Lehrer, Buchautor, Köchin glücklich werden. Ob wir reich sind oder arm, in einer europäischen Großstadt wohnen oder auf dem Land in China, spielt kaum eine Rolle dafür, ob wir ein erfülltes Leben haben oder nicht. Doch ohne tiefe, persönliche, soziale Verbindungen fühlen wir uns nicht komplett. Und solange wir das bei unseren Entscheidungen berücksichtigen, machen wir eines bestimmt schon einmal richtig.

Silvia Schumann



Dieser Artikel erschien im Original bei Brigitte.de

IMPULS – STRÖMEN mit Lydia Fürst

Seit einigen Jahren bin ich bei SMIR als Besuchs und Begleitdienst im Einsatz, was mir viel Freude macht. Nebenbei arbeite ich in einer Praxis für Gesundheit in der Rosenhügelstraße im 12. Bezirk



Lydia Fürst

Dort mache ich neben Kinesiologie und Gesundheitstraining auch IMPULS-STRÖMEN. Was ist das?

Aus uraltem Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem ist das IMPULS-STRÖMEN entstanden – eine wirkungsvolle Methode zur Gesundheitsförderung. Dabei werden bestimmte Körperstellen sanft berührt, wodurch angestaute, blockierte Lebenskräfte wieder in Bewegung kommen. Disharmonien lösen sich wieder auf und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

STRÖMEN kann sowohl als Prophylaxe zur Erhaltung und Verbesserung unseres Wohlbefindens verwendet werden, als auch zur Unterstützung bei Krankheitssymptomen, fortgeschrittenen oder chronischen Erkrankungen. Es eignet sich sehr

gut als Selbsthilfe und als Begleitung bei schulmedizinischer Behandlung.

In Einzelbehandlungen wird individuell auf ihre Bedürfnisse und Anliegen eingegangen. Ziel ist es über das Energiesystem Disharmonien aufzuspüren und auszugleichen.

Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde und enthält auch individuelle Beratung zur Selbstanwendung im Alltag.

Hausbesuche sind natürlich auch möglich.

Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch bei mir.

Lydia Fürst

Tel: 067 940 89 69



Fit in Liesing!

Der 23. Bezirk nimmt seit heuer am Programm **"Gesunde Bezirke"** der WiG - Wiener Gesundheitsförderung teil. Ziel ist es die Gesundheit der Liesingerinnen und Liesinger zu stärken. Durch die Förderung von aktiver Mobilität, ausgewogener Ernährung und sozialem Miteinander trägt Liesing aktiv zum Wohlbefinden seiner Bewohnerinnen und Bewohner bei und setzt Zeichen für einen nachhaltigen Lebensstil.

Gratis Linedance- und Bewegungskurse gibt es wöchentlich im **Stadtspark Atzgersdorf**, Förderungen für Ihre gesunde Idee erhalten Sie ebenso niederschwellig. Alle Infos dazu unter: liesing.wien.gv.at/gesunder-bezirk

Die Liesinger Bezirksvertretung ist jederzeit für Sie erreichbar unter:

Tel.: +431 4000 23111 / email: post@bv23.wien.gv.at / liesing.wien.gv.at



Bezahlte Anzeige

Kursangebot Herbst 2024

Im Herbst können wir folgende Kurse für Sie anbieten ...

Fit und stabil in den Herbst/Winter



Training für Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer

Montag 15:30 – 16:45 Uhr und 17:00 – 18:30 Uhr



Zirkeltraining mit anschließender Entspannung

Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten Zehnerblock: € 150,00

Leitung: Frau Susanne Scholz, **Tel.: 0664 15 31 552**



Yoga Rodaun

Innere Balance etablieren
Körperlich fit, flexibel und gesund bleiben

- Good Vibes, Embrace YOURself
- Entspannungstechniken, Geführte Kurzmeditationen
- Pranayama, Surya Namaskar
- Faszien betonte Asana

Wann?
Jeden Donnerstag
16:00-17:30 Uhr

Wo?
Kursraum SMIR
Breitenfurterstraße 455
1230 Wien

Anmelden über [www.waldvolk@icloud.com](mailto:waldvolk@icloud.com)
Tel: 0676 49 66 646



Installation und Reparatur



Meisterbetrieb



Wasser Gas Heizung

Peter Melisits

Tel: 01/889 83 55

23, Dirmhirngasse 110, Tel.-Nr.: **01 889 83 55**
<http://www.melisits.at> E-Mail melisits@melisits.at

Kleinreparaturen und Gebrechensdienst

Partner unseres Vertrauens



Fonds Soziales Wien

Für die Stadt Wien

Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

RÄUMUNGEN
ÜBERSIEDLUNGEN
ENTRÜMPELUNGEN
VERLASSENSCHAFTEN
ALTWAREN



0676/401 79 69

Dkfm. August Tree e.U.
 1230 Wien, Breitenfurterstr. 381
tree@tree-pool.at, www.tree-pool.at

Bei **Verlassenschaften, Übersiedlungen, Räumungen** und **Todesfällen** fallen oft Behelfe an, wie Krankenbetten, diverse Gehhilfen, Zimmer-WCs, Rollstühle u. v. a. mehr.

Auch **Altwaren** werden angekauft und verkauft.

**Liesinger Fundgrube,
 1230 Wien
 Breitenfurter Straße 381**



Apotheke Rodaun

Mag. pharm. Beate Bahr KG

A-1230 Wien, Ketzergasse 368
 T +431 888 4170
 F +431 889 2727
 E office@aporodaun.at
www.apotheke-rodaun.at

- Wir sind Spezialisten für:
- o Beratung bei Gesundheitstragen
 - o Arzneimittelberatung
 - o Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
 - o TCM-Anfertigungen
 - o Individuelle pflanzliche und homöopathische Anfertigungen
 - o Phytotherapie
 - o Spagyrik
 - o Homöopathie
 - o Schüssler Salze
 - o Bachblüten

Partner unseres Vertrauens

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien, Tel.: 01 889 27 71, Fax 01 889 27 78, E-Mail: kontakt@smir.at, Web: www.smir.at; Bankverbindung Bank Austria, IBAN AT70 1200 0006 3432 0907; hergestellt bei Offsetdruck Ing. Kurz GmbH, Industriepark 2, 8682 Mürrzuslag Grafik: Robert Kodicek, *Fotos: Monika Klinger, Layout: A. Fünfleitner, Redaktion: Barbara Jeanplong