

## 12. Rodauner **KIRTAG**

**Sonntag, 11. September  
2005, Wien 23, Rodauner  
Kirchenplatz**

- 9:30 - 10:30 Festmesse mit dem  
TIMELESS-Chor
- 10:00 - 18:00 Kirtags- Marktstände
- 10:00 - 18:00 Buffets und Sektbar
- 10:30 - 18:00 Luftburg, Kindereisen-  
bahn, Schießbude
- 10:30 - 14:00 Frührschoppen, Musik  
Tanz- und Gymnastik-Vorfüh-  
rungen und Montenegri-  
nisch-Albanische Folklore
- 14:00 - 16:00 Präsentationen des Schul-  
zentrums Sta. Christiana und  
Open House
- 13:00 - 15:00 Kirchenführungen
- 14:00 - 17:00 Kinderanimation, Basteln,  
Klettern, Kinderschminken,  
Ponyreiten, etc.
- 14:30 - 16:00 Kasperltheater (2 Vorstellun-  
gen)



- 16:00 - 16:15 SMIR Präsentation
- 17:00 - 17:30 Ermittlung der Gewinner von  
der Verlosung
- bis 19:00 Ausklang

**Gewinnen Sie mit Kirtagslosen, u.a.  
Europaflug, Sparguthaben, Handies und  
viele Gutscheine unserer lokalen Betrie-  
be! Losverkauf u.a. in Rodauner Bank-  
zweigstellen.**

**Wenn sie diesen Abschnitt mit dem  
Adressaufkleber beim SMIR-Stand am  
Kirtag abgeben, erhalten SMIR-Mitglie-  
der ein Los gratis!**

## Zum Abschied

**Am 9. August diesen Jahres mussten wir von einem ganz besonderen Menschen und einer unserer langjährigen Klientinnen endgültig Abschied nehmen.**

**Auf all unseren Foldern und Plakaten wird sie uns weiter begleiten, viel fester aber wird sie in unseren Gedanken einen besonderen Platz einnehmen.**

Liebe Oma!

Weißt du noch, wie wir uns vor vier Jahren das erste Mal begegnet sind? Du warst sehr skeptisch, und doch sollte ich „du“ und „Oma“ zu dir sagen. Ein kleines bißchen Distanz war dadurch überwunden.

Zwei- bis dreimal pro Woche besuchte ich dich in der ersten Zeit, und sehr rasch hatten wir ein richtiges Ritual gefunden, an dessen Abschluss immer unser „rotes Viertel“ stand. Ach, wie sehr hab' ich das genossen - sind dabei doch viele Geschichten, Gedanken und Gefühle hin- und hergewandert. Viel Vertrautheit ist dabei entstanden, und die Freude auf das „nächste Mal“.

Weißt du noch, wie ich mich um dein offenes Bein sorgte, und du meine Kummerfalten einfach nicht verstehen wolltest? Ich habe ordentlich Lehrgeld bezahlt - jetzt kann ich noch beharrlicher ein Ziel verfolgen!



Frau Pichler mit Sr. Fini

Weißt du noch, wie nach dem langen Spitalsaufenthalt täglich Betreuung notwendig wurde? Die Bettlägrigkeit brachte große Einschränkungen für dich. Aber ... weißt du noch, mit welchem elegantem Schwung du im Querbett gelandet bist? Und mit wieviel Schmunzeln wir vereinbarten, uns am Abend auf der „Feststiege“ zu treffen? Welchen Genuss manche Pflegehandlungen dir brachten, und mit welcher Andacht wir die Stille vor dem beleuchteten Weihnachtsbaum genossen?

Weißt du auch noch, wie bestimmt du mir den täglichen Marsch geblasen hast?

Diese Liste könnte noch viel länger ausfallen. Es gibt so vieles, an das ich mich immer gerne erinnern werde.

In den letzten Tagen konnte ich nicht mehr so viel bei dir sein, aber ich hatte die Gelegenheit, mich von dir zu verabschieden. Deine Hand lag in meiner Hand - wie sehr spürte ich gerade in diesem Augenblick die starke Verbundenheit, die große Wertschätzung und den Schmerz, dich gehen lassen zu müssen.

Danke für diese wundervolle Zeit!

Deine Fini

## Ein Genuss!

**„Eure Nahrungsmittel  
sollen Eure Heilmittel  
und Eure Heilmittel  
Eure Nahrungsmittel  
sein...“**

...wusste schon der weise Hippokrates etwa 300 Jahre vor Christus.

Und wie ist das heute? Fortschritt, Technologie und Wissenschaft haben auch bei der Nahrung ihre Spuren hinterlassen. Während die Einen immer noch die sprichwörtlich „Eierlegende Wollmilchsau“ suchen, geht der Trend der Anderen zurück zur Natur.

Immer neue Diäten, Produkte und Forschungsergebnisse verwirren die Verbraucher und letztlich fragen wir uns alle: „Ja, was darf ich denn da überhaupt noch essen?“ oder „Na, was denn jetzt? Eier - ja oder nein? Kaffee - gut oder schlecht - wie ist denn das nun wirklich?“

Die gute Nachricht ist: Jede Empfehlung ist so gut wie Ihre Umsetzbarkeit. Eine Empfehlung wie 5x Obst am Tag ist sicherlich gesund und auch gut gemeint. Aber mal ehrlich, wer schafft denn das tatsächlich? Und schließlich gibt es da noch den Ausspruch: Lieber ab und zu ein Stück Schokolade genießen, als jeden Tag frustriert das Müsli zu kauen ...

Eines stimmt ganz gewiss: Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, hohe Blutfette sowie Übergewicht lassen sich durch gesunde Ernährung sinnvoll und leicht lindern.

Wir laden Sie herzlich zu unserer Gesprächsrunde ein:



Ernährung beginnt im Kopf, Motivation auch!

Wann Mittwoch, 21. September,  
18.00 Uhr bei SMIR,  
Breitenfurter Straße 455;  
1230 Wien

Vortragende Mag. Karin Nowotny, Ernährungs-  
wissenschaftlerin,  
Motivationstrainerin



Mag. Karin Nowotny

Unseren Erfolg erreichen wir mit Herz, Spaß und Ausdauer, denn eines ist sicher: Essen ist und bleibt ein Genuss. Und das behalten wir bei, wir genießen sinnvoll!

Sie haben eine Verabredung mit Ihrer Gesundheit.

Wo und wann?  
Hier und jetzt!

Setzen Sie den ersten Schritt!  
Kommen Sie zu diesem Abend!

Bitte melden Sie sich im SMIR-Büro an unter: 01/ 889 27 71.

Gerne beantworte ich auch Ihre Leserbriefe; schreiben Sie, wenn Sie Fragen und Wünsche zum Thema Ernährung haben, an die Redaktion oder an mich: [karin.nowy@direkt.at](mailto:karin.nowy@direkt.at)

Mag. Karin Nowotny studierte Ernährungswissenschaften und war 2 Jahre in der Fettstoffwechselambulanz am AKH Wien tätig. Sie ist ausgebildete Mentaltrainerin und Kommunikationstrainerin.

## Kurz und bündig

**Wir trainieren weiter - mit Spiel, Spaß und guter Laune!**

Heiteres Gedächtnistraining



**Wann** Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr,  
2. Oktober bis 7. Dezember 2005

**Wo** SMIR, Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, 1230 Wien, Breitenfurter Straße 455, Kursraum (Autobus 60 A, Haltestelle Rodauner Straße)

**Leiterin** Susanne Machart, Mitglied des Österr. Bundesverbandes für Gedächtnistraining

**Kosten** Gesamter Kurs € 60,-  
Einzelstunde € 9,-  
Schnupperstunde am 12. Oktober kostenlos!

Anmeldung bei SMIR, Tel. 01/889 27 71 oder direkt bei Frau Machart, Tel. 01/ 888 69 31 oder 0664/40 49 711.

## Wer rastet, der ...

**Denksport für alle, die ihre grauen Zellen fit halten wollen!**

Aus den nach dem Alphabet angeordneten Buchstaben sind Wörter zu bilden. Bei richtiger Lösung ergibt der erste und der letzte Buchstabe, von oben nach unten gelesen, eine Wiener Spezialität!

## Fit in den Winter

Wie schon liebgewordene Gewohnheit, findet auch im Wintersemester wieder unsere Gesundheitsgymnastik statt!

Wir bitten alle, die Interesse haben, sich rechtzeitig einen Platz zu sichern, Anmeldung im SMIR-Büro unter 01/889 27 71!

**Wann** Dienstag, 8:30 bis 9:30 sowie 9:45 bis 10.45 Uhr, ab

**Wo** SMIR-Kursraum

**Wer** Elisabeth Kasper und Susanne Stepanovsky

**Kosten** für Mitglieder € 67,50  
voller Betrag € 75,-

Die erste Stunde können Neueinsteiger als Schnupperstunde kostenlos besuchen!

Wir wünschen viel Vergnügen und gesteigertes Wohlbefinden durch mehr Beweglichkeit und Fitness mit unserem Gesundheitsgymnastik-Team!

					AERSSW
					AINOWW
					AEEGIR
					LNÖSSU
					ADEILN

Viel Spass beim Wörtersuchen!

*Susanne Machart*

**Impressum:**

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien; Telefon: 01/889 27 71, Fax: 01/889 27 78, e-mail: smir@utanet.at, Homepage: www.smir.at; Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.nr. 634 320 907, BLZ 20 151, RAIBA Rodaun, Kto.nr. 5 407 671, BLZ 32 000, hergestellt bei der Firm FBDS, Breitenfurter Straße 355, 1230 Wien