



# *Frohe Weihnachten*



In dieser Ausgabe finden Sie:

- BV Frau Votava berichtet
- Neues vom Werk X
- Bericht Hort
- Der Nikolo im Kindergarten
- Adventpunsch Fam. Piringner

....und vieles mehr...

***Wir wünschen allen  
Bewohnerinnen und  
Bewohnern ein frohes und  
besinnliches Weihnachtsfest  
und alles Gute für 2017!***

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

Liebe Meidlinger und Meidlingerinnen!  
Liebe BewohnerInnen des Kabelwerks!

Wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und es ist Zeit Bilanz zu ziehen, aber auch nach vorne zu schauen.

Die Neugestaltung der Fußgängerzone Meidlinger Hauptstraße wurde heuer zwischen der Sechtergasse und Pohlgasse/Rauchgasse vorgenommen, erst nach der Winterpause geht es hier weiter. Die neue Oberfläche mit Granitplatten, die Erneuerung der Beleuchtung inklusive LED Leuchten, die Pflanzung von Platanen und Errichtung eines Wassertisches sowie eines Trinkbrunnens sind die Highlights dieses Abschnitts.



Vom Schulsanierungspaket waren heuer die NMS Hermann Broch Gasse 2, der Schulstandort Am Schöpfwerk und die VS Rothenburggasse 1 betroffen, nächstes Jahr werden hier die Schwerpunkte an den Schulstandorten Am Schöpfwerk 27 (hier folgt eine weitere große Bauetappe) und die Singrienergasse 23 gesetzt, wobei in der Singrienergasse gemeinsam mit der Volksschule Ruckergasse ein „Schulzentrum Meidling“ geschaffen werden soll.

Sie sehen also, Meidling hat wieder viel vor und ich würde mich über das eine oder andere Feedback zu unseren budgetären Schwerpunkten sehr freuen, denn unsere Arbeit im Bezirk gilt Ihnen!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne und fröhliche Weihnachtszeit, ein besinnliches Fest und für das Neue Jahr eine gute Gesundheit und recht viel Glück!

Ihre Bezirksvorsteherin  
Gabriele Votava

## Adventpunsch im Kabelwerk

Es ist eine schöne Tradition geworden.

Mittlerweile zum fünften Mal haben Monika und Günter Piringer von der „Siedlung am Park“ einen karitativen Adventpunsch am Otto-Bondy-Platz organisiert.

Die freiwilligen Spenden kommen einer Schulklasse mit besonderen Bedürfnissen zu Gute.

Am ersten Advent-Samstag wurde der Punschstand um 14:00 Uhr geöffnet. Viele Bewohner aus dem Kabelwerk und viele Freunde besuchten den Punschstand und wurden mit selbstgemachten Keksen, Punsch und Glühwein verwöhnt.



Familie Piringer bedankt sich bei den vielen Besuchern für die großzügigen Spenden und freut sich schon auf Ihren Besuch im nächsten Jahr!



## Familienbrunch im Gartenhotel Altmannsdorf - der ideale Rahmen für Ihre Feiern

Genuss und Entspannung, das bietet das Gartenhotel Altmannsdorf beim Familienbrunch. Jeder Sonntag steht unter einem besonderen Thema.

Die nächsten Termine im neuen Jahr sind:

### Jänner

- 15.01. Italienischer Brunch
- 22.01. Omas Kochtopf
- 29.01. Fischbrunch € 40,00 - Senioren: € 36,00

### Februar

- 05.02. Steirische Spezialitäten
- 12.02. So kocht Südtirol
- 19.02. Wiener Spezialitäten
- 26.02. Böhmischer Brunch

01.03. Heringschmaus ab 19.00 Uhr:  
€ 52,00 pro Person (kein Seniorenpreis)

### März

- 05.03. Italienischer Brunch
- 12.03. Pannonischer Brunch
- 19.03. Frühlingserwachen in Altmannsdorf
- 26.03. Französischer Brunch



Beim Familienbrunch zahlen Erwachsene € 37,00 pro Person, Senioren € 33,00 pro Person, Kinder bis 6 Jahre sind kostenfrei, zwischen 6 und 14 Jahren € 14,00. Tischreservierungen bitte unter Tel.: 01/ 80 123-50. Nähere Informationen finden Sie auch unter: [www.gartenhotel.com](http://www.gartenhotel.com)



## Liebe BewohnerInnen des Kabelwerks,

ich berichte laufend über die Aktivitäten der Sektion 24, die von uns im und rund um das Kabelwerk veranstaltet werden. Zur Adventzeit passend, möchte ich dieses mal darauf aufmerksam machen, wie schön und lebenswert es am Kabelwerk ist.

Da ist unser Hauptplatz (=Otto Bondy Platz) zu nennen, den wir jetzt mit Blumentrögen verschönert haben, die bepflanzen Baumscheiben zwischen den Häusern Nr. 5 und 6, die mit allerlei grünen Pflanzen bewachsenen Mauern und der Spielplatz im Miép-Gies-Park.

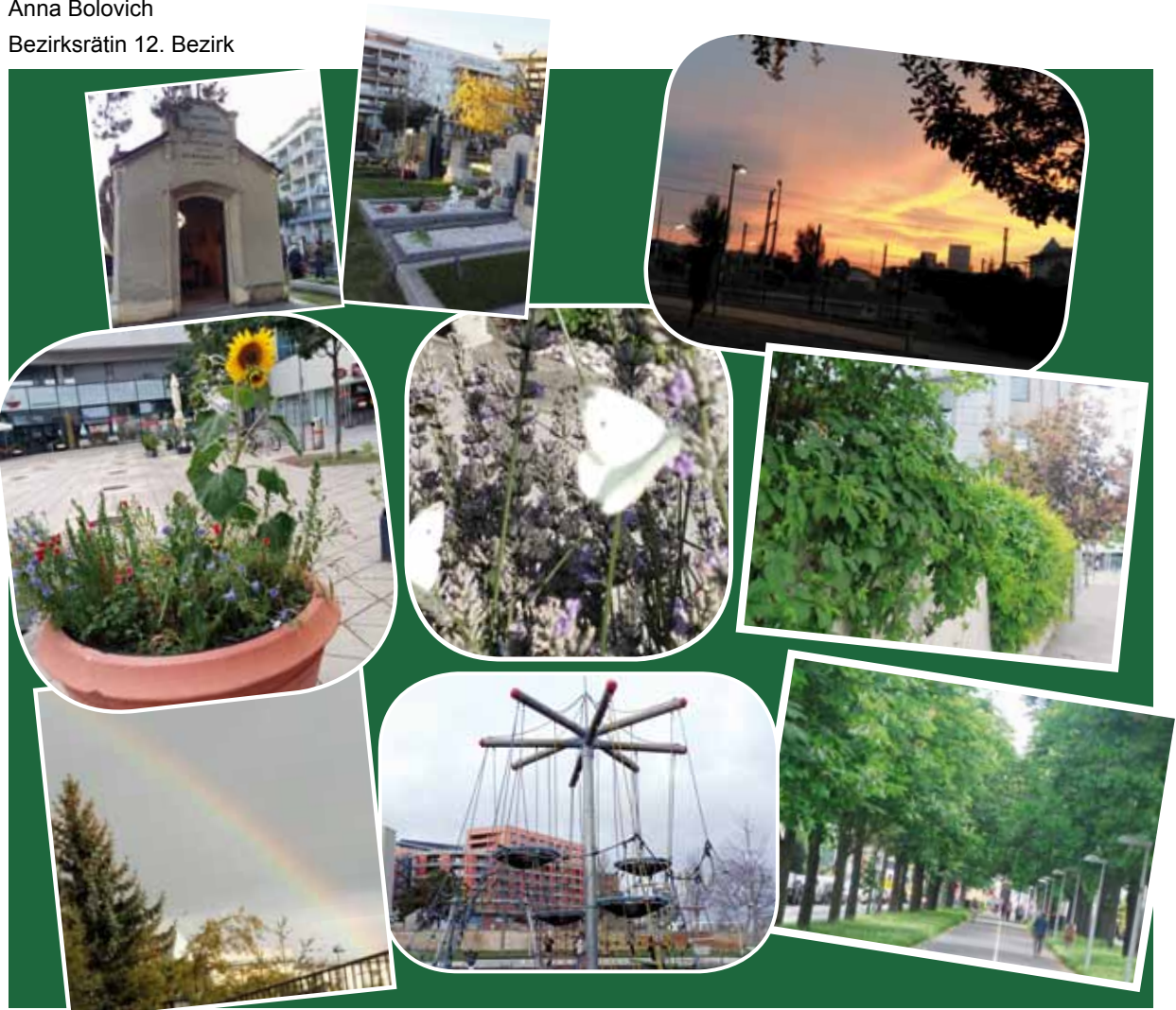
Besonders schön ist der Sonnenauf- bzw. Untergang über unserem Wohnviertel bzw. wenn sich mal ein Regenbogen gebildet hat. Weiters der idyllische kleine Altmannsdorfer Friedhof, wo sich ein Mausoleum der Familien Hoffmann und von Hoffinger aus dem Jahre 1846 befindet.

Einladend ist auch die Kastanienallee in der Oswaldgasse, wo unsere BewohnerInnen oft bis spät in die Nacht auf den „Bankerln“ verweilen, die vierbeinigen Freunde „Gassi“ führen und Nachbarschaftspflege betreiben.

In Gesprächen mit den BewohnerInnen wurde mir der Eindruck vermittelt, dass ganz viele besonders gerne hier wohnen und Ihnen das Zusammenleben mit ihren Nachbarn Freude und Spaß macht. Zur Erhaltung dieser Lebensqualität muss jede(r) Einzelne beitragen.

In diesem Sinne wünsche ich allen schöne Feiertage und auch im nächsten Jahr eine schöne Zeit in unserem „Grätzel“.

Anna Bolovich  
Bezirksrätin 12. Bezirk



WERK X // Die Stunde zwischen Frau und Gitarre – Kabelwerk-News Dezember 2016]

## „Die Stunde zwischen Frau und Gitarre“

WERK X bringt Erfolgsroman von Clemens J. Setz auf die Bühne

„Eine berauschte Inszenierung ... fabelhafte Schauspieler am Werk ...“ (Der Standard)

Bis zur Erschöpfung sprechen, zu Techno oder Rare Grooves tanzen und Kostüme tauschen: so taucht ein fünf-köpfiges SchauspielerInnen-Ensemble in die versch(r)obene Wahrnehmungswelt Natalie Reineggers ein. Die junge Pflegerin in einem Heim für psychisch kranke Menschen ist die „Heldin“ des tausendseitigen Romans „Die Stunde zwischen Frau und Gitarre“ von Clemens J. Setz, veröffentlicht 2015 und nominiert für den Deutschen Buchpreis. Regisseurin Thirza Bruncken und Dramaturgin Esther Holland-Merten haben Auszüge des Romans zu einem intensiven, absurd-schrägen Theaterabend mit viel Musik, ausgefeilten Choreographien und Stroboskop-Licht verarbeitet.



Clemens J. Setz, geb. 1982 in Graz, erspart den Leserinnen und Lesern seines Bestsellers wenig und führt sie mehrmals an die Schmerzgrenze. Seiner Protagonistin Natalie gelingt es nicht, tragfähige soziale Bindungen einzugehen. Dafür zeichnet sie ihre Essgeräusche auf und verarbeitet sie zu Podcasts gegen die eigenen Ohrwürmer. Beinahe täglich steht sie fremden Männern unter einer Brücke für Oralverkehr zur Verfügung. Und ein imaginäres Felltierchen sitzt tagein tagaus auf ihrer Schulter. Im Pflegeheim verstrickt sich Natalie in die komplexe und mit Fortdauer des Romans zuspitzende Beziehung zweier Männer: Der im Rollstuhl sitzende Herr Dorm erhält laufend Besuch von Herrn Hollberg, den er vor Jahren als Stalker verfolgt und dessen Frau sich deswegen umgebracht haben soll.

Die unterschiedlichsten Themenfelder und die obsessiven Selbstbetrachtungen Natalies haben Regisseurin Thirza Bruncken und Dramaturgin Esther Holland-Merten zu einer zweistündigen Theaterfassung verdichtet. Sie folgt weniger dem Handlungsverlauf des Romans, sondern entwirft ein packendes Psychogramm der Protagonistin. Das hochkarätige Ensemble – Jeanne Devos, Miriam Fussenegger, Marta Kizyma, Mirco Reseg, und Dominik Warta – sorgt mit beeindruckendem Körpereinsatz, mit einer Portion Slapstick und Mut zur Grimasse für dessen fesselnde Umsetzung.

**Termine: 11. & 12.01. sowie 06.02.2017, 19.30 Uhr**

## IT'S A FREE WORLD

„Drastische Parabel über die Auswüchse des Kapitalismus [...] stark beklatschtes Manifest.“ (Kurier)

„... tolles Sozial-Anti-Märchen von unruhiger Dichte.“ (Falter)

Mit ihrem Spielfilm „It's a Free World“ zeigen Ken Loach und Paul Laverty die Machenschaften des internationalen Zeitarbeits-Geschäfts. Im WERK X blickt Regisseur Alexander Simon in die hässliche Fratze des Kapitalismus. Seine Bühnenversion von „It's a Free World“ seziert die psychosozialen Auswirkungen prekärer Arbeitsverhältnisse.

**Termine: 14., 20. & 21.01. sowie 10. & 11.02.2017, 19.30 Uhr**

### AKTION für Kabelwerk-BewohnerInnen!

Wer am 11.01.2017 bzw. am 20.01.2017 mit den aktuellen KABELWERK-NEWS zur WERK X Abendkassa kommt, erhält die **Eintrittskarte** zu „Die Stunde ...“ bzw. „It's a Free World“ um **10 Euro**.

Details zum WERK X Programm unter: [www.werk-x.at](http://www.werk-x.at) Tagesaktuelle Infos unter: [www.facebook.com/werkxwien](https://www.facebook.com/werkxwien)

Harald Polster Versicherungs- & Vermögensberatungs GmbH

[www.polster.at](http://www.polster.at)

Wir bieten umfassende Leistungen in den Bereichen  
Versicherung- und Vermögensberatung für:

- Bauträger/Hausverwaltungen
- Gemeinden
- Betriebe
- Privatkunden

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

2544 Leobersdorf  
Arealstr. 11/Top 11  
Tel. 02256 / 633 26 - 11  
Fax 02256 / 633 26 - 99  
office@polster.at





## Liebe Leser,

es waren wieder spannende Monate seit Schulbeginn und es hat sich viel getan im Hort Kabelwerk. Gleich zu Beginn des Hortjahres konnten wir unseren neuen Boden feiern. Ein herzliches Dankeschön an alle Bewohner, die mit viel Geduld unsere Bauarbeiten mitgetragen haben. Mit letztem Ferientag haben wir die Arbeiten abschließen und am Montag bei Sektempfang begießen können.

Ein Wunsch der Kinder war ein Tageswechsel von Dependance in Stammhaus, welchen wir mit September umsetzten. Danach ging es spannend weiter, denn wir haben uns eine weitere Qualitätsstufe in unserer Arbeit mit den Kindern überlegt. Unsere wöchentlich stattfindenden Kinderkonferenzen sind nun, ebenso wie die Impuls- und Angebotssetzung auf Entwicklungsstufen der Kinder ausgerichtet und laden somit Entdecker, Abenteurer und Forscher ein, ihren Fähigkeiten entsprechend im Hort aktiv zu sein. Spannend ergaben sich hier gleich von Beginn an interessante Themen in den Kinderkonferenzen wie zB. Zivilcourage, Bewegungsimpulse, Meditationsrunden, Schachturniere uvm. Wir sind gemeinsam interessiert uns weiter zu bewegen und freuen uns ganz besonders die Kinder in ihrer Kreativität, ihrem Engagement und ihrer Entscheidungsfähigkeit an Bord zu haben.

Sehr schön, waren auch die Nachmittage zur Förderung von Team und Gruppendynamik am Wienerberg, bei denen die Kinder ihre Talente in Platteln, Naturkugelbahnenbau und Orientierungsläufen schulen konnten.

Ein besonders schöner Nachmittag war unser gemeinsames Kürbisschnitzen mit Eltern. Die Kinder haben aktiv ihre Ideen umgesetzt und wir konnten ganz besondere Werke der Schnitzkunst bewundern. Das Chill&Eat im Kindergartenraum hat an diesem Tag zum Cafe trinken, Kuchen essen und Spielen eingeladen. Wir freuen uns bereits jetzt auf die nächsten gemeinsamen Bastelevents und Feiern mit den Eltern in unserem Hort.



## Lasst uns froh und munter sein...

Der Nikolaus besucht uns im KIWI Kindergarten Kabelwerk zwei

Aufgeregt stehen die Kinder am Fenster und schauen und lauschen hinaus. Hört man schon schwere Schritte? Sieht man schon einen Zipfel vom roten Mantel? Um uns das Warten zu versüßen, ließen wir uns bereits unser Frühstück gemeinsam an der festlich gedeckten Tafel schmecken.

Schon Tage zuvor hatten die Vorbereitungen auf das Nikolausfest begonnen. Jedes Kind gestaltete sein eigenes Nikolaussackerl, wir übten fleißig Lieder und Fingerspiele. Lukas, 5 Jahre, komponierte sogar eigens ein Lied für diesen Anlass. Die Stiefel wurden gründlichst geputzt, und auf das Fensterbrett gestellt. Viele Kinder legten eine selbst gestaltete Zeichnung in ihren Schuh, um auch dem Nikolaus eine kleine Freude zu machen.

Die Freude auf Seiten der Kinder war in der Früh schon groß, als sie einen süßen Gruß in ihren Stiefeln gefunden hatten. Aber jetzt hat das Warten endlich ein Ende.

Da kommt er, der Nikolaus. Wir kennen ihn, Manuel, der Zivildienner des Hort Kabelwerk Kindergartens, war so nett für uns in die Rolle zu schlüpfen. Obwohl er sich langsam vor unseren Augen das Kostüm anzieht, verwandelt er sich für uns in den einzig wahren Nikolaus. Er begrüßt uns nett mit tiefer Stimme und hört sich geduldig unsere dargebotenen Lieder an. Der Höhepunkt des Festes ist, als jedes Kind sein, nun gefülltes Sackerl, strahlend in den Händen hält. Dann muss der Nikolaus leider weiter ziehen. Schade, dass er erst nächstes Jahr wieder zu Besuch kommt.



## „Und es bewegt sich doch“

### Newton

Die Mechanismen in unserem Körper laufen bewusst und unbewusst (zb. Verdauung). Verursacht durch Atmung, Lymphsystem, Herz- und Blutkreislauf, befindet sich unser Körper auch im scheinbaren Stillstand, in Bewegung. Unabhängig von diesen Mechanismen, gibt es in unserem Körper den Cranio-Sacralen Rhythmus. Der Cranio-Sacrale Rhythmus macht sich durch ein Ausdehnen und Zusammenziehen des gesamten Körpers bemerkbar. Im Fühlen dieses Rhythmus und vor allem an der Stärke der Amplitude kann der Therapeut Blockaden und Läsionen analysieren und beseitigen.

Läuft dieser Rhythmus nicht wie vorgesehen, so kommt es zu Dysfunktionalitäten im Körper. Der Mensch nimmt diese Dysfunktionalität in Form von Schmerzen oder Beschwerden wahr:

- Migräne (Starrheit der Schädelbasis)
- Rückenschmerzen (Komprimierung der Wirbel in sich und zueinander, Bandscheibenvorfall)
- Hüftschmerzen (Starrheit in den Iliosakralgelenken)
- Trägheit in den Organen (Verstopfung, Durchfall, Magenprobleme, Blasenentzündung, „Nicht-durchatmen-können“)
- Schlafstörungen (Innere Spannung und Unruhe)
- Nacken- und Schultersteifheit (Verspannungen an der Wirbelsäule)

Im Wissen der Funktionen der einzelnen Mechanismen im Körper und wie sie harmonisch ineinanderfließen, werden im CSB Impulse gesetzt um die einzelnen Teile wieder in Bewegung zu bringen. CSB macht erstarrte und dysfunktionelle Strukturen in sich und zueinander wieder beweglich, wodurch der gesamte Körper seinen Job wieder optimal erfüllen kann.

*„Wenn eine Glühbirne beim Einschalten blinkt – nützt es nichts die Glühbirne auszutauschen. Man muss den Knick im Kabel suchen, um die volle Stromzufuhr zu garantieren.“*

Der Mensch hat in seinem Körper ca. 200.000 Kilometer „Leitungen“ (Nervenbahnen und Blutgefäße). Wenn diese Leitungen, wie im vorigen Beispiel einen Knick haben, kommt es zu einer mangelnden Versorgung der Zellen und des Gewebes. Sind Nervenbahnen durch komprimiertes Gewebe (verspannte Muskulatur) oder durch blockierte Wirbel in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, kommt es zu Schmerzen. In den meisten Fällen kann die Ursache dann auf klassischem Weg nicht genau lokalisiert werden (wie z.B bei Neuralgie).

Die Techniken von CSB ermöglichen es uns die 200.000 km zu „warten“. Ähnlich wie bei einem Auto.

Frage: Kennen Sie ein Auto, dass ohne Service oder Reparatur 85 Jahre (24 Stunden täglich) auskommt?

Nein. Genauso ist es bei unserem Körper.

Wenn Autos „nicht mehr wollen“ gehen sie kaputt und man muss sie in die Werkstatt schicken. Wenn unser Körper „nicht mehr will“ kann er uns das nur in Form von Signalen mitteilen – Schmerz. Der Schmerz ist also ein Indikator dafür, dass der Körper auf diese Art und Weise nicht mehr weitermachen möchte oder kann.

**„CSB versucht nicht Symptome zu unterdrücken, sondern setzt an der Ursache an.“**

Einerseits dient CSB als Prophylaxe („regelmäßiges Service“) andererseits wird der Körper bei der Regeneration und Entspannung unterstützt. Somit können Ursachen für Beschwerden ganzheitlich und langfristig beseitigt werden.

**Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Körper und kommen Sie vorbei.**

Johannes Rinner  
CSB Rinner

**Fakten:**

- Behandlungsdauer: 60 Minuten
- Kosten: € 76,- (-50% auf die erste Behandlung)
- Adresse: Franz-Hochedlinger Gasse 18/1, 1020 Wien
- Tel.: 0660 / 39 39 549
- Website: [www.csb-rinner.at](http://www.csb-rinner.at)
- Online Terminvereinbarung: [www.csb-rinner.at/terminvereinbarung](http://www.csb-rinner.at/terminvereinbarung)

Die Behandlung findet am vollständig bekleideten Körper statt.  
Weitere Infos auf der Homepage

**DAS TEAM DES DIENSTLEISTUNGSZENTRUMS**

wünscht allen BewohnerInnen ein  
**FROHES WEIHNACHTSFEST und  
ALLES GUTE IM NEUEN JAHR 2017**



Wir sind für Sie bis 23.12.2016, 12:00 Uhr erreichbar.

Das Dienstleistungszentrum ist wieder am 09.01.17 von 08:30 – 12:00 Uhr für Sie geöffnet.

Bei technischen Gebrechen entnehmen Sie die Notrufnummern den Anschlägen im Stiegenhaus, bzw. steht in absoluten Notfällen unser Bereitschaftsdienst unter der gewohnten Telefon Nr. 0664 / 85 99 107 zur Verfügung.

**27.12.16 – 05.01.17 geschlossen**

*Kabelwerk, das Dorf in der Stadt*

Als Stadtkind kam ich in den fünfziger Jahren zum ersten Mal in ein Dorf auf dem Land. Zu meiner Verwunderung grüßten uns die Menschen dort, obwohl sie uns ja gar nicht kannten. Bald kam ich dahinter: In diesem Dorf wurden damals Alle begrüßt, ob bekannt oder nicht. Jeder Rundgang durchs Kabelwerk erinnert mich daran. Von jeder Seite wird begrüßt und zurück begrüßt.

Wir hören es auch von in- und ausländischen Gästen aus der Fachwelt, die die Siedlung „Kabelwerk“ besuchen: Es kommt ihnen hier vor wie in einem Dorf. Auch weil Alles für das tägliche Leben da ist! Auch, weil keine Autostraße die Gemeinsamkeit quert!

Auf der Wohn- Sicherheits- Enquete der Stadt Wien am 13.Dezember 2016 bekommen wir es mit einer Auswertung belegt: Der Zusammenhalt von Nachbarinnen und Nachbarn ist immens wichtig; sowohl für die Vermeidung Polizeibekannterer Vorfälle als auch für das persönliche Sicherheits- Empfinden.

Als Ihre Hausverwaltung erleben wir es jeden Tag. Hier wird darauf geachtet, was vorfällt!  
Das Alles lässt uns mit einem gewissen Vertrauen das Jahr 2017 beginnen.  
Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr !

*Manfred Wasner*

**Tag-, Nacht- und Sonntagsdienst der Apotheken  
24.12.2016 – 08.01.2017**

|    |            |          |
|----|------------|----------|
| SA | 24.12.2016 | Gruppe 2 |
| SO | 25.12.2016 | Gruppe 3 |
| MO | 26.12.2016 | Gruppe 4 |
| DI | 27.12.2016 | Gruppe 5 |
| MI | 28.12.2016 | Gruppe 6 |
| DO | 29.12.2016 | Gruppe 7 |
| FR | 30.12.2016 | Gruppe 8 |
| SA | 31.12.2016 | Gruppe 9 |
| SO | 01.01.2017 | Gruppe 1 |
| MO | 02.01.2017 | Gruppe 2 |
| DI | 03.01.2017 | Gruppe 3 |
| MI | 04.01.2017 | Gruppe 4 |
| DO | 05.01.2017 | Gruppe 5 |
| FR | 06.01.2017 | Gruppe 6 |
| SA | 07.01.2017 | Gruppe 7 |
| SO | 08.01.2017 | Gruppe 8 |

Der Tag- und Nachtdienst beginnt jeweils um 8 Uhr und endet am darauffolgenden Tag um 8 Uhr.

tel. Auskunft: 14 55  
Teletext Seite 648  
[www.apothekerkammer.at](http://www.apothekerkammer.at)

|                  |                                     |           |
|------------------|-------------------------------------|-----------|
| <b>Gruppe 1:</b> | Hohenbergstraße 11                  | 813 06 41 |
| <b>Gruppe 2:</b> | Meidlinger Hauptstr. 45             | 813 63 74 |
|                  | Münchenstraße 10                    | 804 31 39 |
| <b>Gruppe 3:</b> | Tivoligasse 50                      | 813 72 18 |
| <b>Gruppe 4:</b> | Längenfeldgasse 33                  | 813 10 77 |
|                  | Oswaldgasse 65                      | 802 02 80 |
| <b>Gruppe 5:</b> | Meidlinger Hauptstr. 86             | 813 10 62 |
|                  | Schönbrunner Str. 194/196           | 813 10 68 |
| <b>Gruppe 6:</b> | Breitenfurter Str. 46 - 56          | 804 68 41 |
|                  | Schönbrunner Str. 259               | 813 41 49 |
| <b>Gruppe 7:</b> | Arndtstraße 88                      | 813 72 32 |
|                  | Hetzendorfer Str. 88                | 804 27 50 |
| <b>Gruppe 8:</b> | Albrechtsbergg. 13/Niederhofstraße  | 813 32 42 |
|                  | Am Schöpfwerk 31/Gesundheitszentrum | 667 62 21 |
| <b>Gruppe 9:</b> | Kranichberggasse 2                  | 813 31 06 |
|                  | Steinbauergasse 15                  | 815 02 26 |