



April 2009



In dieser Ausgabe finden Sie:

- Frauenwohnprojekt [ro*sa] kalYpso
- BV Frau Votava berichtet
- Einbruchsprävention
- Ärzte und Therapeuten im >kabelwerk<
- Benützung Freizeitanlagen
- Veranstaltungen Gemeinschaftsräume
- Informationen der Hausverwaltung
- ... und vieles mehr.....

**WIR WÜNSCHEN ALLEN
BEWOHNERINNEN UND
BEWOHNERN
FRIEDLICHE UND
ERHOLSAME
OSTERFEIERTAGE**

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum



Liebe BewohnerInnen des
>kabelwerks<!

Das neue Wohn- und Pflegehaus Kabelwerk wird über 256 Pflegeplätze verfügen, aufgeteilt auf 10 Stationen. Darunter sind zwei spezielle Stationen für an Demenz erkrankte Menschen. Das neue Wohn- und Pflegehaus wird moderne, helle und freundliche 1-Bett und 2-Bett Zimmer bieten. Jedes Zimmer verfügt über eine eigene Nasseinheit, Stationsbäder mit Wellness-Funktion und Therapieeinrichtungen befinden sich ebenfalls auf den einzelnen Geschossen. Speziell für BewohnerInnen mit Demenzerkrankungen werden auf den Stationen Rundwege errichtet. Im Erdgeschoss wird die Eingangshalle großzügig gestaltet. Der offene Blick dominiert die Atmosphäre und lädt zum Verweilen ein.

Das neue Wohn- und Pflegehaus Kabelwerk in Meidling ist Teil der Neubauoffensive der Stadt Wien im Bereich der Wohn- und Pflegehäuser. Die Fertigstellung ist für Ende 2010 geplant. Bis 2015 werden insgesamt neun neue Wohn- und Pflegehäuser errichtet. In der Hellerfabrik in Favoriten und Standort der alten Busgarage in der Leopoldstadt wird bereits an den neuen Wohn- und Pflegehäusern gebaut. Die Zahl der Pflegeplätze in Wien wird sich in diesem Zeitraum auf rund 10.000 erhöhen. Die Stadt Wien investiert in das Neubauprogramm über 350 Millionen Euro. Jährlich werden in Wien bereits über 700 Millionen Euro in ambulante und stationäre Pflege und Betreuung investiert.

Ihre Bezirksvorsteherin
Gabriele Votava

Spatenstich Geriatriezentrum



Am 20. Februar 2009 erfolgte der feierliche Spatenstich zum Bau des Geriatriezentrums. Innerhalb eines Monats zeichnet sich bereits ein erheblicher Baufortschritt ab. Die Fertigstellung ist mit Ende 2010 geplant.



Zahlreiche BewohnerInnen haben die Infoveranstaltung des KAV genutzt, weitere Informationen erhalten Sie beim:

Beratungszentrum „Wohn- und Pflegeheime“

[Guglgasse 7-9, Erdgeschoß, 1030 Wien](#)

U3 Station Gasometer

Tel.: 01/ 4000- 66580

Fax: 01/ 4000- 99 66580

E-Mail: pflgeheimaufnahme@fsw.at

Öffnungszeiten: Mo - Fr von 8 bis 12 Uhr, Do von 8 bis 17:30 Uhr

Frauenwohnprojekt [ro*sa] KalYpso

Das Frauenwohnprojekt [ro*sa] KalYpso ist ein von Frauen initiiertes und durchgeführtes Wohnprojekt in Wien.

Es ist das erste dieser Art in Wien. Die Grundidee ist gleichwertiges Zusammenleben und nachbarschaftlich solidarische Unterstützung in einer Hausgemeinschaft.

Um dabei vorrangig die Anliegen von Frauen im Wohnen, Zusammenleben und Arbeiten umsetzen zu können, setzt das Frauenwohnprojekt bereits bei der baulichen Planung an und folgt dem Prinzip: barrierefrei, ökologisch, wirtschaftlich.

In Zusammenarbeit mit der >kabelwerk< bau-träger gmbh entstehen 41 Wohnungen und ein Büro am >kabelwerk< Gelände entlang der Oswaldgasse, geplanter Bezugstermin ist August 2009.



Gleichenfeier 4. März 2009

Individuelle Wünsche und Gemeinschaftliches verbinden

Die Idee ist ein gleichwertiges Zusammenleben von älteren und jüngeren Frauen, Kindern, PartnerInnen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft. Es sollen vielfältige Beziehungen, und Lebensweisen in einer Hausgemeinschaft verwirklicht werden.

Männer sind als Partner ausdrücklich willkommen geheißen; die Verträge werden jedoch mit den Frauen abgeschlossen.

Alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern

Für Erstkontakt gibt es monatliche Treffen für Interessentinnen vor Ort beim >kabelwerk<, siehe auch www.frauenwohnprojekt.info, Kontakt: kalypto@frauenwohnprojekt.info

Sonntag 19.April 2009 um 11 Uhr

Sonntag 17.Mai 2009 um 11 Uhr

Hotel 2, Cafe Rosso, Wintergarten
1120 Wien, Hoffingergasse 33, Ecke Oswaldgasse

sind eine wichtige Zielgruppe. Barrierefreies Wohnen schafft einen Zugang für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen.

Arbeit und die Vereinbarkeit mit Familie sind ein Anliegen von Frauen; es wird in diesem Projekt durch die Schaffung von Arbeitsmöglichkeiten im Haus berücksichtigt; selbstständig erwerbstätige Frauen nutzen gemeinsam Räume und Büroausstattung und damit berufsübergreifende Synergien.

Schwimmbad Fitnessraum Sauna

Die derzeitige Witterung, lässt es zwar nicht vermuten, aber in etwa eineinhalb Monaten, Mitte Mai, geht das Schwimmbad auf dem Dach des Poolhauses wieder in Betrieb.



Häufig gestellte Fragen:

Wie erlange ich Zutritt zu den Freizeiteinrichtungen?

Der Zutritt erfolgt ausnahmslos mit Zutrittskarten über den elektronisch gesicherten Eingangsbereich. Dies beinhaltet sowohl den Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum im 7. OG des Poolhauses.

Wer ist benutzungsberechtigt und woher bekomme ich die Karte?

Benutzungsberechtigt ist jede/jeder >kabelwerk< BewohnerIn, solange er/sie im >kabelwerk< wohnt. Voraussetzung ist die amtliche Meldung, nicht benutzungsberechtigt sind die Vereine des Appartementshauses. Kinder unter 14 Jahren erhalten lediglich Zutritt zum Schwimmbad. Die Zutrittskarten erhalten Sie gegen eine Kautions von € 10,- im Dienstleistungszentrum während der Öffnungszeiten.

Was kostet mich die Benützung der Freizeitanlagen?

Da es sich hierbei um eine Gemeinschaftsanlage handelt werden die Kosten, wie in den Mietverträgen festgehalten anteilig als Betriebskosten zur Wohnung verrechnet. Die genauen Kosten sind jeweils in der BK Abrechnung ersichtlich.

Darf ich jemanden einladen?

Es besteht die Möglichkeit pro Wohnung 2 Zusatzkarten zu lösen. Je Karte sind ebenfalls € 10,- Kautions zu bezahlen und eine monatliche Gebühr von € 10,- bzw. eine Jahresgebühr von € 100,-. Die zusätzlichen Einnahmen werden den Ausgaben der Gemeinschaftsanlage gutgeschrieben.

Wie sind die Öffnungs- und Betriebszeiten?

Schwimmbad und Fitnessraum sind täglich von 6:15 bis 21:00Uhr zugänglich.

BETRIEBSZEITEN SAUNA

Montag bis Freitag	16.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Mittwoch und Freitag	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Samstag	14.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Sonntag	09.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Mittwoch ist Bio Sauna Tag ca. 60°C und Donnerstag ist Damentag

Die >kabelwerk< bauträger gmbh behält sich eine Änderung der Öffnungszeiten vor.

Allgemeine Benützungsregeln für Schwimmbad, Fitnessraum und Sauna:

IM GESAMTEN BEREICH IST AUF STRENGSTE SAUBERKEIT ZU ACHTEN!

Vor Benützung der Einrichtungen ist eine Körperreinigung aus hygienischen Gründen vorzunehmen.

Die Gemeinschaftseinrichtungen dienen zur Erholung und Entspannung. Jeder Bewohner hat sich so zu verhalten, dass andere nicht geschädigt, gefährdet, behindert oder belästigt werden.

Die Benützung erfolgt auf eigene Gefahr. Im Hinblick der besonderen körperlichen Belastung bei Benützung der Sauna sowie der Fitnessanlagen wird eine vorhergehende ärztliche Beratung empfohlen.

Die Benutzer sind im eigenen Interesse dazu angehalten, die Einrichtungen pfleglich zu behandeln.

Für Schäden, deren Urheber festgestellt werden kann, haftet die betreffende Person. Kann der Verursacher nicht eruiert werden, sind die Kosten der Instandsetzung von der Gemeinschaft zu tragen.

Personen, die die Ordnung verletzen, können zeitweise oder dauernd vom Besuch der Freizeitanlage ausgeschlossen werden. Dies gilt auch aus hygienischen Gründen für Personen mit offenen Wunden und ansteckenden Krankheiten oder für solche, die unter Alkohol- und Drogeneinfluss stehen.

Eine Haftung der >kabelwerk< bauträger gmbh für Schäden (Verletzungen, Vermögensnachteile, etc.) die jemanden, insbesondere aus der Nichtbeachtung der Benützungsregeln entsteht, ist ausgeschlossen.

Spezielle Benützungsregeln Sauna:

Die Sauna darf ausschließlich nur von mindestens zwei Personen benutzt werden, damit das Herbeiholen von Hilfe gegebenenfalls gewährleistet ist.

Im gesamten Saunabereich sind zum Sitzen und Liegen textile Unterlagen, z. B. Handtücher zu verwenden. Die Fußdesinfektionsanlage ist sowohl beim Betreten, als auch beim Verlassen der Sauna zu benutzen.

Bei Störung des Saunaofens ist der Betrieb sofort einzustellen und das Dienstleistungszentrum zu verständigen.

Es dürfen keine Tiere in die Sauna mitgenommen werden.

Alkoholaufgüsse sind verboten.

Der Barfußbereich in der Sauna darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

Spezielle Benützungsregeln Schwimmbad:

Untersagt ist insbesondere:

- das Springen vom Beckenrand
- das Laufen und Herumtollen auf der Badeterrasse
- das Aufstellen von Sonnenschirmen
- das Benutzen von Glasflaschen

Eltern und Aufsichtspersonen haften für die von ihnen betreuten Kinder und haben auf strikte Einhaltung der Badeordnung aufmerksam zu machen. Die Benutzer der Anlage haben sich so zu verhalten, dass jede Gefährdung anderer Personen vermieden wird.

Ärzte und Therapeuten im >kabelwerk<

Mit dem gerade in Bau befindlichen Geriatriezentrum wird eine weitere infrastrukturelle Verbesserung Platz greifen. Was aber nicht heißt, dass das >kabelwerk< nicht schon jetzt einiges zu bieten hat, was die ansässigen Ärzte und Ärztinnen sowie TherapeutInnen betrifft.

In dieser Ausgabe soll das Angebot an medizinischer und therapeutischer Betreuung für die >kabelwerk< BewohnerInnen zusammenfassend dargestellt werden.

Allgemein Medizin

Dr. Georgine Schicka

Bauplatz F.1/Solitär

Ordinationszeiten:

Mo, Mi, 9 -12 Uhr

Di, Do, 16 -19 Uhr

Fr 14 – 17 Uhr

Voranmeldung unter:

01/667 26 86

Alle Kassen

Hausbesuche

Vorsorgeuntersuchung

Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde

Dr. Gerda Heissenberger

Bauplatz C Stiege 1

Ordinationszeiten:

Terminvereinbarung

Mo bis Do 13 -17 Uhr

Behandlung bis 18 Uhr

Voranmeldung unter:

01/802 47-41

Wahlärztin

Kieferorthopädie

Zahnsparren

Augenheilkunde u. Optometrie

Dr. Christian Kellner

Bauplatz E/ Top 1.01

Ordinationszeiten:

Mo 8- 18 Uhr, Di. 8 -13 Uhr

Mi 10-18 Uhr, Do 14-18 Uhr

Voranmeldung unter:

Tel: 01/8137510 Fax DW 10

Alle Kassen

Führerscheinuntersuchungen

incl. Kontaktlinsentest,

Flugmedizinische augenfach-

ärztliche Untersuchungen,

Kinderordination incl. Mutter-

Kind-Pass-Untersuchungen,

Operative Augenheilkunde;

Kontaktlinsen

Zahnarzt

univ.ass. DDr. Markus Kantor

Bauplatz E

Ordinationszeiten:

Montag 9 – 16 Uhr Terminvereinbarung bis 18 Uhr

Dienstag 17 – 20 Uhr Terminvereinbarung ab 12 Uhr

Mittwoch 10 - 15 Uhr Terminvereinbarung bis 18 Uhr

Donnerstag 13 – 18 Uhr Terminvereinbarung ab 9 Uhr

Freitag nur nach Vereinbarung

um telefonische Voranmeldung wird gebeten unter:

01/ 667 62 52, Fax 1/ 804 92 64

Alle Kassen und Privat

ästhetische Zahnheilkunde, bleaching, cosmetic dentistry

Implantologie, operative Zahnheilkunde, Paradontologie,

Endontologie (Wurzelkanalbehandlung), abnehmbarer Zahner-

ersatz/Zahnsparren, Kieferorthopädie, professionelle Mundhy-

giene, ästhetische Zahnfüllungen/Amalganalternativen,

digitales Röntgen

Bereitschaftsdienste

Homepage: www.dent4you.at

Physikalische Medizin

Dr. Christian Wiederer

Bauplatz G Stiege 1

Ordinationszeiten:

Nur nach Voranmeldung

Tel: 0664/511 49 02

Keine Kassen

Akupunktur

Physikalische Medizin

Manuelle Medizin

Psychologische und Psychotherapeutische Praxis

Mag. Marion Stahl

Bauplatz C Stiege 2/A08

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin,

Psychotherapeutin

Termine ausschließlich nach Vereinbarung unter:

0664/ 513 00 23

Keine Kassen, Psychotherapie mit Zuschussregelung durch die Krankenkassa möglich.

Psychodiagnostische Abklärung, Psychologische Behandlung, Psy-

chologische Beratung , Coaching, Kognitive Verhaltenstherapie,

Behandlung von Ängsten, Panik, Zwängen, Depressionen, Ess-

Persönlichkeits- u. Belastungsstörungen

Marion Scholz - no stress e.U.

Bauplatz G, Stiege 1/0.01,

Am Kabelwerk 5

Kinesiologin und

Consultant Facilitator für 3 in 1 Concepts

Emotionaler Stressabbau

Lösungen von emotionalem und

körperlichem Stress oder

Schmerz

Kindergruppenkurse zur Steige-

rung des Selbstwertgefühls

Anmeldung unter:

Mobil 0699 19 68 61 68

E-Mail: mscholz@nostress.at

www.nostress.at

Lebensberatung, Coaching, Yoga, Klangmassage, und Physioenergetik

Praxis: Mitten im Herzen

Ahmed Al-Tayi u. Christine Reinhardt

Bauplatz C Stiege 2/A04

Um telefonische Anmeldung wird gebeten, unter:

Tel-Nr.: 0676/3016505 oder 0650/2258294

Ordinationszeiten:

Keine fixen Öffnungszeiten von Mo-So erreichbar

auf Wunsch auch Betreuung zu Hause, in die Firma oder im Spital

Keine Kassen

Einzelberatung, Einzelcoaching, Familienberatung, Paarberatung systemische Aufstellungsarbeit (Familienaufstellungen, systemische Strukturaufstellungen), Meditationsgruppen, Leitung von Selbsthilfegruppen wie Depression u. Angst, Burnout, Patchworkfamilien, Angehörige von Schwer- und Suchtkranken. Gehmeditation, neuartige Beratung am Fitnessgerät (Klienten kommen damit leichter in den Fluss), kreative Beratung mit Objekten, Puppen (nicht nur für die Kinder). Ganzheitliche kinesiologische Diagnosen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmsanierung, Leberentgiftung, Ausleitung von Schwermetallen, Viren, Bakterien und Pilzen, Ohrakupunktur, autonome osteopathische Repositionstechniken. Klangmassage als Therapie an. Diese Form der Massage hilft bei der Entspannung, bei Lernschwierigkeiten, der Konzentrationsförderung aber auch bei körperlichen Blockaden und Schmerzen. Yoga-Unterricht

Gesundheitszentrum Metatron, Apotheke Oswaldgasse 65

<p>Innere Medizin Dr. med. univ. Theresa Maier-Dobersberger Fachärztin für Innere Medizin Termine nach telefonischer Voranmeldung: 01/8131343 Wahlärztin für alle Kassa KFA, Privat Magen- Darm- Erkrankungen, Gastroskopie, Koloskopie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtsreduktion, Ernährungsberatung, OP Freigaben www.BITC.at</p>	<p>Allgemein Medizin Dr. med. uni. Renate Hörmann Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin Termine nach telefonischer Vereinbarung: 01/876 27 37 Wahlärztin für alle Kassa und Privat ÖÄK-Diplom für Akupunktur Energetische Medizin</p>
<p>Innere Medizin Dr. med. univ. Elisabeth Mikl Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin Termine nach telefonischer Voranmeldung: 0676/5066676 Wahlärztin für alle Kassen und Privat Komplementärökologische Beratung, Mineralstoffmedizin</p>	<p>METATRON Apotheke Allopathie, Homöopathie, Blüten u. a. Öffnungszeiten: Mo - Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr Sa von 8:00 bis 12:00 Uhr Tel: 01/802 02 80 Fax: 01/802 02 80 80 www.metatron-apo.at email: office@metatron-apo.at</p>

Einbrüche im >kabelwerk<

Leider kommt es in letzter Zeit vermehrt zu Einbrüchen und Diebstählen in den verschiedensten Bauteilen des Kabelwerkes.

Diesbezüglich möchten wir Ihnen ein paar Tipps zur Prävention geben.

Eingangstüren

Bitte blockieren Sie die Hauseingangstüren nicht längere Zeit in der Offenstellung (z.B. mit Unterlagskeilen). Auch Umzug ist keine Entschuldigung dafür, die Eingangstüre stundenlang offenzuhalten.

Aufgrund der großen Temperaturunterschiede im Sommer/Winterbetrieb kann es vorkommen, dass die Außentüren manchmal nicht vollständig schließen.

Kaputte Leuchten bei den Eingangstüren oder eine nicht funktionierende Außenbeleuchtung ziehen Einbrecher ebenfalls an. Bitte melden Sie derartige Mängel sofort bei der Hausverwaltung.

Bitte versperren Sie Türen von Allgemeinräumen, Fahrradräumen oder weniger frequentierten Hauseingängen ohne selbstsperrenden Schließmechanismus immer zweimal. Wenn die Schlossfalle gewaltsam nicht aufgedrückt werden kann, verläuft ein Einbruchversuch zumeist nicht erfolgreich! Das Gleiche gilt natürlich für Ihre Wohnungstür.

Sollten Sie darüber hinaus weitere sicherheitstechnische Vorkehrungen treffen wollen, so stimmen Sie sich am Besten mit Ihrem Vorhaben mit der Hausverwaltung ab.

Garagentor Bauteil C

Unbefugte Personen verschaffen sich oft Eintritt bei automatischen Garagentoren.

Bleiben Sie daher nachdem Passieren des Tores mit dem Auto stehen und warten ab, bis das Tor vollständig geschlossen ist. Es empfiehlt sich beim Anfahren das grüne Ampelsignal abzuwarten, da sich danach beim Schließen die Wartezeit verringert!

Deaktivieren Sie bei Störungen nicht einfach die Schließautomatik, sondern benachrichtigen Sie die Hausverwaltung.

Sprechen Sie Leute an, die zu Fuß beim Garagentor hineingehen.

Fahrradräume

Besonders ärgerlich ist es, wenn man nach einer langen Wintersaison entdeckt, dass einem das Rad gestohlen wurde!

Hängen Sie daher Ihr Fahrrad, sofern möglich, immer mit dem Rahmen an den dafür vorgesehenen Stellen im Fahrradraum an. Verwenden Sie am besten ein robustes Bügelschloss, dadurch wird der Aufwand für den Diebstahl ungleich größer. Lassen Sie Ihr Fahrrad codieren. Kontrollieren Sie sporadisch, ob Ihre Fahrräder noch vor Ort sind. Vergessen Sie dabei nicht, immer die Zugangstüre zweimal abzusperrern!

Erkundigen Sie sich rechtzeitig, ob Ihre Haushaltsversicherung bei Fahrraddiebstahl aufkommt. Das spart Ihnen im Fall des Falles böse Überraschungen!

Generelle Verhaltensregeln

Wenn es bei Ihnen läutet, so geben Sie nicht ohne Nachfragen den Türöffner frei. Wenn ein Ihnen unbekannter vor der Eingangstüre steht, oder im Stiegenhaus herumlungert oder sich sonst irgendwie auffällig verhält, so sprechen Sie denjenigen an. Stellen Sie Hausbewohner zur Rede, die Türen von Allgemeinräumen nicht ordnungsgemäß verschließen.

Überdenken Sie die Vorgangsweise, fremden Leuten die Türe aufzuhalten, nicht jeder Eindringling führt gutes im Schilde. Zeigen Sie Zivilcourage, die anderen Hausbewohner werden es Ihnen danken, wenn sie so einen Einbruch verhindern konnten!



Ein Eindringen der Diebe gelingt selten, da die Türen sehr widerstandsfähig sind, in den meisten Fällen bleibt es beim Einbruchversuch. (Siehe Foto)

Martin Kogler

Dein Auto ohne Sharereien.

CarSharing im Kabelwerk - starten Sie mobil in den Frühling!

Die CarSharing-Card öffnet - nachdem Sie vorher reserviert haben - rund um die Uhr jedes der CarSharing.at-Fahrzeuge in ganz Österreich. Der Zündschlüssel liegt im Handschuhfach und Sie können sofort starten.

CarSharing.at - österreichweit

- 100 Standorte / 250 Fahrzeuge
- Reservierung und Inbetriebnahme 24 Stunden täglich möglich.
- All-inklusive Nutzungstarife beinhalten auch den Treibstoff.
- Ihr Fahrzeug im Kabelwerk (Kategorie Economy-Mitsubishi Colt) kostet nur EUR 1,85/Stunde und EUR 0,58/Km.
- Der Standplatz ist gleich um die Ecke.



Test-Aktion

Nützen Sie die unverbindliche Test-Aktion um EUR 25,- für vier Monate! Alle Bewohner des Kabelwerkes erhalten ein Fahrguthaben von EUR 10,- bei Anmeldung bis zum 30. April 2009.

Infos

- www.carsharing.at
- 24h-Dienstleistungszentrum ☎ 0810/100 377



Tanzperfektion Gemeinschaftsraum Poolhaus Bauplatz F.2

Einmal im Monat, jeweils am Samstagnachmittag soll das was man in der Tanzschule erlernt hat perfektioniert werden. Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Standard und Latein-Tänzen. Absolute Anfänger können sich ein paar Grundschnitte zeigen lassen und somit vielleicht auf den Geschmack kommen um selbst einmal einen Tanzkurs zu besuchen. Der nächste Termin ist am Samstag dem 18. April um 18:00 Uhr, Folgetermine werden dann jeweils unter der Mailadresse tanznachmittag@gmail.com verschickt. Anmeldung für die Teilnahme hat ebenfalls unter dieser Mailadresse zu erfolgen.



Yoga Gemeinschaftsraum Poolhaus Bauplatz F.2

Das Wort Yoga bedeutet binden oder vereinen sowie Gemeinschaft und Vereinigung. Yoga ist eines der ältesten bekannten Persönlichkeitsentwicklungs- und Heilsysteme. Durch die Yoga-Praxis tragen Sie zum Erhalt oder der Wiederherstellung Ihrer Vitalität und Gesundheit wesentlich bei.

Eine Yoga-Einheit besteht aus:

- Asanas/Körperpositionen für die körperliche Aktivierung
- Atemübungen für die Besänftigung der Gefühle
- Konzentrationsübungen/Meditation für die Beruhigung des Geistes

Gruppenunterricht:

offene Gruppe : ab **Mittwoch 22.4.09 – 01.07.09**

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Astanga Yoga= Klassischer Yoga in Form von Hatha Yoga und Raja Yoga

Uhrzeit: **18.00 - 19.30 Uhr**

Ort: Gemeinschaftsraum/ Poolhaus, Gertrude –Wondrack Platz 4, 1120 Wien

Preis: EUR 12,00 /Person - oder EUR 110,00 für die gesamte Einheit (= 11x)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Unterlage, und evt. ein kleines Kissen

+++++

Kontakt: Christine Reinhardt, dipl. Lebens- u. Sozialberaterin, Yoga-Lehrerin i.A.

Praxis: Mitten im Herzen, Helene-Potetz-Weg 3/2/A.04, 1120 Wien

Tel.: 0676/3016505, email.: christine.reinhardt@gmx.at

Anmeldung erbeten entweder per Telefon oder email.

Yoga Gemeinschaftsraum Rundes Eck Bauplatz E

Montag 23.03.09 bis Montag 22.06.09 einmal wöchentlich von 18:00 bis 20:30

Kosten: 12 Einheiten € 70.- oder Einzelstunden á €10.- Mit und ohne Vorkenntnisse.

Kontakt: Claudia KOPITAR, Tel: 0664/7873270

Satellitenanlagen für Mietbauplätze

Durch das große Engagement unseres Haussprechers Herrn Kailer auf Bauplatz J in Zusammenarbeit mit der Firma TEM-SAT ist es gelungen eine akzeptable Lösung für die Gemeinschafts Sat Anlage auf Bauplatz J anbieten zu können. Ein herzliches Dankeschön auch seitens der Hausverwaltung für das Gelingen dieses Großprojekts.

Bei folgenden Bauplätzen wurde nun mittlerweile auch eine Gemeinschafts-Sat Anlagen installiert, und jeder Bewohner kann sich sofort dazu schließen lassen.

G.2, H.3, J, X und Z

Sollte auf Ihrem Bauplatz noch keine Gemeinschafts Sat Anlage installiert sein, so wird dies bei Interesse bereits eines einzigen Bewohners gemacht. Sie brauchen Ihr Interesse nur der Firma TEM-SAT mitzuteilen, diese bekommt von der >kabelwerk< bauträger gmbh die Genehmigung und der Installation steht hier nichts mehr im Wege.

Technische Rückfragen richten Sie bitte direkt an info@tem-sat.at oder telefonisch an Herrn Temizlemek unter 0699 17138091.

Dort wo Gemeinschaftsanlagen errichten werden, besteht nur mehr eingeschränkt die Möglichkeit eine Genehmigung für Einzelanlagen zu erhalten.

Kanalliste der empfangbaren TV- und Radiosender auf Satellit

Satellit Astra 19,2° Ost:

853 digitale TV-Programme
296 digitale Radioprogramme
17 HDTV-Programme
Überwiegend deutschsprachige Sender
u. a.: ORF, ARD, ZDF, Pro 7, Sat 1, Kabel 1, RTL, 3 Sat, VOX, uvm.

Satellit Türksat 1C/3A 42° Ost:

510 digitale TV-Programme
198 digitale Radio-Programme
9 HDTV Programme
Überwiegend Sender aus der Türkei

Satellit Hotbird 13° Ost:

1342 digitale TV-Programme
531 digitale Radio-Programme
34 HDTV Programme
Hauptsächlich internationale Sender
u. a. aus: Arabischem Raum, Polen, Kroatien, Indien, Iran, uvm.

Satellit Eutelsat W2 16° Ost:

397 digitale TV-Programme
157 digitale TV-Programme
10 HDTV-Programme
Hauptsächlich Sender aus Balkanischem Raum
u. a. aus: Serbien, Kroatien, Albanien, Kosovo, Slowenien, Bulgarien, Montenegro..

Gefahr durch herabfallende Gegenstände

Durch die sturmartigen Winde der letzten Tage wurden einige Dosen von den Fensterbrettern geweht. Gefährlich für Passanten sind vor allem wenn diese Gegenstände herunterfallen:

Flaschen, Gläser, Aschenbecher, Getränkedosen und Konservendosen, Blumentöpfe, etc.

Bitte stellen Sie nichts außen auf die Fensterbretter,

und achten Sie darauf, dass bei Terrassen und Loggien die nach außen hin nicht abgemauert sind, sich keiner dieser Gegenstände befindet, und diese durch die Gitter hinunter fallen könnten.

Da es wie BewohnerInnen melden, immer wieder vorkommt, dass Jugendliche absichtlich Gegenstände von den Terrassen hinunterwerfen, bitten wir alle Eltern mit Ihren Kinder über die Gefahren und Folgen (Verletzungsgefahren, strafrechtliches Vergehen) zu sprechen.

Große Osteraktion für Kabelwerk-Bewohner/innen

im Lernzentrum Tel.: 923 08 08

learn2learn



Frühling wird es weit und breit,
und die Häschen steh'n bereit.
Sie bringen zu der Osterfeier
viele bunt bemalte Eier.



Gegen Vorlage dieses Artikels bekommen
Sie im April 2009 beim Kauf eines 10er-Blocks

10% Preisnachlass

(Sprachkurse, Computerkurse, Nachhilfe, Prüfungsvorbereitung, ...)
www.lernen-spess.at



FAMILY HAIRSTUDIO

Neueröffnung Gertrude Wondrackplatz 4. Tel. 01/802 71 96

Damen

Waschen & Schneiden
Waschen & Fönen
Fönen
Waschen, Schneiden, Fönen
Färben
Nachwuchsfärben
Tönung
Strähnen
Dauerwelle
Wasserwelle
Aufhellen
Aufsteckfrisuren
Augenbraunen zupfen
Oberlippen harzen
Schminken

lang

€ 18,-
€ 20,-
€ 15,-
€ 30,-
€ 35,-
€ 25,-
€ 25,-
€ 40,-
€ 40,-
€ 35,-
€ 40,-
€ 30,-
€ 5,-
€ 3,-
€ 12,-

kurz

€ 15,-
€ 16,-
€ 13,-
€ 25,-
€ 30,-
€ 20,-
€ 20,-
€ 30,-
€ 30,-

Herren

Schneiden	€ 12,-
Waschen & Schneiden	€ 15,-
Modehaarschnitt	€ 13,-
Modehaarschnitt & Waschen	€ 15,-
Färben	€ 20,-
Strähnen	€ 25,-
Rasieren	€ 8,-
Bart (Modelrasieren)	€ 10,-
Kinder	€ 10,-

Öffnungszeiten

Mo – Mi von 9:00 bis 19:00 Uhr
Do von 9:00 bis 20:00 Uhr
Fr von 9:00 bis 19:00 Uhr
Sa von 8:30 bis 18:00 Uhr