GRÄTZLZEITUNG VON BEWOHNER*INNEN FÜR BEWOHNER*INNEN

JEDLEO

NR. 17 JUNI 2023

Sanfte Gymnastik für einen gesunden Rücken

unsere Turngruppe stellt sich vor! *(Seite 10)*

© Wohnservice Wien

Inhalt

3 **Neues aus dem Grätzl-Zentrum**

4 **Soziale Information und Beratung**
Schuldenfalle

6 **Rückblick**
Tag der offenen Tür im Grätzl-Zentrum | Tag des Buches – Lesen macht schlau! | Weltfrauentag | Gesundheitswoche | Klimateam Floridsdorf | Let's Dance – Tanzen mit FEM | Bastelstunde im Grätzl-Zentrum | Fest im Gaswerkpark Neu Leopoldau | Starke Frauen – Speed Dating mal anders | Terra Nova – 70 Jahre Siedlung Siemensstraße

10 **Bewegung & Sport**
Die Turngruppe stellt sich vor | Mehr Bewegung im Alltag

12 **Starke Frauen**
Die Dohnal – Filmvorführung im Burgkino am 8. März

13 **Frauengesundheit im Blick**
Unglückliche Mütter – ein Tabu

14 **Eltern und Kinder**
Vertrauen zwischen Eltern und Kindern | Lernbegleitung im Grätzl-Zentrum Floridsdorf

16 **Jugendzentrum JUMP**
40 Jahre JUMP – Ein Einblick in die Erfolgsgeschichte eines Jugendzentrums

17 **Büchertipp**
Was ich aus Krimis lerne!

18 **Umwelt und Klima**
Abfall, Abfall wohin mit dir? | Auch Plastikbecher gehören ab April in die 'Gelbe Tonne'

20 **Kochen und Ernährung**
Günstiges und Regionales Einkaufen in Floridsdorf: Unsere Tipps | Kochgruppe im Grätzl-Zentrum Floridsdorf | Rezepte und Kochideen

23 **Serie Kunst im Gemeindebau**
„Kunst am Bau" in der Siedlung Siemensstraße – Folge 3

24 **Ankündigung**

Geschätzte Leserinnen und Leser!

Die 17. Ausgabe der JEDLEO hat wieder einiges zu bieten! Wir freuen uns, Sie auf einen literarischen Rundgang durch spannende Themen und Informationen aus dem Grätzl mitzunehmen. In diesem Jahr hat sich im und um das Grätzl-Zentrum schon einiges getan. Der Rückblick verrät Ihnen mehr dazu.

Die Turngruppe im Grätzl-Zentrum erfreut sich großer Beliebtheit, weshalb ihr auch die Titelseite gewidmet ist. In der Rubrik Bewegung und Sport ergreift unsere Trainerin Christa selbst das Wort und stellt das kostenlose Angebot vor. Weiters gibt es noch Tipps zu mehr Bewegung im Alltag.

Die Rubrik Starke Frauen darf natürlich nicht fehlen in der JEDLEO. Hier finden Sie einen Bericht über den Dokumentarfilm „Die Dohnal" und in der Rubrik „Frauengesundheit" von FEM geht es um Themen rund um Schwangerschaft um Geburt.

In der Rubrik Eltern und Kinder schreibt eine Mutter zum Thema Vertrauen und eine Bewohnerin berichtet wie sie ins Grätzl-Zentrum gekommen ist und Lernbegleiterin wurde.

Die Rubrik Umwelt und Klima befasst sich in diese Ausgabe vor allem mit dem Thema Abfall, Abfallvermeidung und -trennung.
Zum Auftakt der neuen Kochgruppe im Grätzl-Zentrum gibt's zwei leckere Rezepte und Tipps zur gesunden Ernährung, günstigem und lokalen Einkaufen.

Die Serie „Kunst im Gemeindebau" ist selbstverständlich auch wieder mit dabei und wer nach der Lektüre des JEDLEO noch weiterlesen will, dem sei der Buchtipp von Eva Schachinger ans Herz gelegt.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen,
das JEDLEO Redaktionsteam

IMPRESSUM JEDLEO.
Grätzlzeitung von Bewohner*innen für Bewohner*innen. Zeitung zur Förderung eines wertschätzenden, positiven und respektvollen Miteinanders im Stadtteil. JEDLEO erscheint zwei- bis dreimal jährlich und wird unentgeltlich an alle Haushalte im Stadtteil verteilt. Die AutorInnen entscheiden eigenverantwortlich über Form und Inhalt ihrer Artikel. Deren Meinungen müssen nicht den Grundsätzen von wohnpartner entsprechen. Darunter fällt auch die Anwendung geschlechtsneutraler Formulierungen.

Herausgeberin, Medieninhaberin, Verlegerin: wohnpartner-Team 21; Ruthnergasse 56–60/Ecke Schicketanzgasse, 1210 Wien, Tel. 01/24503–21962. *Erscheinungsort:* 1210 Wien. *Redaktion:* M. Badeed, N. Batelka, Jugendzentrum Marco-Polo, M. Müllner, D. Mučilović, J. Nermuth, E. Pauschenwein, E. und P. Schachinger, M. Schallenmüller. *Grafik:* baumg-art-ner.com. *Druck:* Bauer Medien. *Fotos, wenn nicht anders angegeben:* Redaktion. *Lektorat:* Fam. Schachinger und Nora Batelka. *Auflage:* 4.000 Stück.

Das Grätzl-Zentrum blüht auf

In den letzten Monaten ist nicht nur die Wiese vor dem Grätzl-Zentrum erblüht, sondern auch das Grätzl-Zentrum selbst! Wir sind mit zahlreichen Aktivitäten und großartigen Gruppen in das Jahr 2023 gestartet und freuen uns über jeden neuen Gast.

Neben unseren Gruppenangeboten, wie zum Beispiel die Frauengruppe „Starke Frauen“ oder auch das „Eltern Kind Café“ bieten wir noch allerhand Zusätzliches an, das vielleicht noch nicht jeder oder jede entdeckt hat. Unser offener Bücherschrank ist für alle Bücherwürmer und Leseratten da, die neuen Lesestoff für zuhause brauchen oder ihren eigenen Bücherschrank mal ausmisten und so manchen Schmöker gerne mit anderen teilen möchten. Von Romanen (Science Fiction, Fantasy, Liebesromane, usw.) über Sachbücher bis hin zu Rezeptbüchern ist hier für jeden was dabei.

Gleich hinter dem offenen Bücherschrank findet ihr unsere Spielecke für Kinder, die bei jedem unserer Feste sehr gut von den Kleinsten besucht wird. Puppenküche, Bauklötze oder einfach nur auf den weichen Matten herumrollen, was will man mehr? Apropos Kinder … kennt ihr schon unsere „Pflanzen-Kinderstube“? Hier werden von unseren Mitarbeiter*innen mit grünem Daumen Ableger von Pflanzen großgezogen, die dann bei Veranstaltungen gerne mit neuen, ausgefallenen Pflanzen von Bewohner*innen ausgetauscht oder einfach verschenkt werden.

Die wohl neueste Ecke in unserem großen Saal ist unser „Kost-Nix-Tauschegal“ (inkl. „Kost-Nix-Kleiderständer“), das stetig erweitert wird. Ähnlich wie beim offenen Bücherschrank, kann hier zu jeder Öffnungszeit nach Lust und Laune getauscht werden.

Auch im wohnpartner Team im Grätzl-Zentrum gibt es Veränderungen. Schweren Herzens verabschieden wir uns von Danijela Mučilović, die neue Wege mit ihrer Familie einschlagen wird und wir freuen uns über unsere neue Kollegin Denise Lamp, die uns seit Jänner tatkräftig und immer gut gelaunt zur Seite steht.

Für neue Initiativen steht das Grätzl-Zentrum wie immer offen. Wir freuen uns über Ihre Ideen und Vorschläge und natürlich über Ihren persönlichen Besuch – herzlich willkommen!

Nora Batelka, wohnpartner

Fotos: © Wohnservice Wien

Das Grätzl-Zentrum Team

Ich brauche (k)einen Psychiater!

Psychische Erkrankungen, psychische Belastungen – immer noch ein Tabu?

Wenn wir Kopfschmerzen haben, reden wir darüber ohne Scham. Wir kurieren den Schmerz aus, indem wir uns entweder Ruhe gönnen oder auch ein Medikament einnehmen. Oder auch bei einem gebrochenen Bein würden wir immer sofort zum Arzt gehen und uns einen Gips holen.

Warum tun das die meisten bei einer psychischen Belastung nicht? Dabei hat, je nachdem welche Studie man hernimmt, jeder Mensch einmal im Leben eine psychische Krise und jeder dritte hatte bereits einmal eine psychische Erkrankung.

Nur weil nicht darüber gesprochen wird, heißt nicht, dass es diese Erkrankungen nicht gibt. Wenn der Kopf weh tut ist das klarer, wenn auch genauso wenig sichtbar wie eine Depression oder eine Belastungsstörung.

Zum Glück wird bereits mehr darüber gesprochen und es ist allgemein anerkannt, dass ein seelischer Schmerz gleichermaßen eine Krankheit ist wie eine körperliche.

Leider ist es noch immer weit verbreitet, dass wir bei psychischen Erkrankungen dazu tendieren, bei uns selbst die Schuld zu suchen oder zu glauben, dass wir zu schwach sind ein Problem zu lösen. Natürlich kann man auch immer selbst etwas zur eigenen Gesundheit beitragen, aber das sollte dann gleichermaßen für körperliche und psychische Beschwerden gelten.

Da wir das Thema psychische Gesundheit immer noch tabuisieren, kennt sich auch kaum jemand aus, bei welchen Beschwerden man sich an welchen Experten wenden soll.

Wann gehe ich zum Psychologen, wann zum Psychiater, und wann zum Psychotherapeuten?

Psychologe:
Ein Psychologe hat ein abgeschlossenes Hochschulstudium in Psychologie. Ein großer Fachbereich der klinischen Psychologen ist die Diagnostik, welche mit ausführlichen psychologischen

© Wohnservice Wien

Tests durchgeführt wird, um festzustellen, ob und wenn an welcher psychischen Störung jemand leidet. Sie bieten auch psychologische Behandlungen an, um bei diesen Störungen zu helfen. Psychologen dürfen keine Medikamente verschreiben.

Psychotherapeut:
Ein Psychotherapeut hat eine abgeschlossene Ausbildung in Psychotherapie, die eine umfassende theoretische und eine praktische Ausbildung beinhaltet. Er kann Menschen mit unterschiedlichen psychischen Problemlagen unterstützen. In Österreich gibt es mehrere Psychotherapeutische Fachrichtungen, aus denen Sie wählen können, wie beispielsweise Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder systemische Therapie. Psychotherapeuten dürfen ebenfalls keine Medikamente verschreiben.

Psychiater:
Ein Psychiater in Österreich ist ein Arzt mit einer abgeschlossenen Facharztausbildung in Psychiatrie. Sie haben medizinische Kenntnisse und können sowohl medikamentöse als auch

psychotherapeutische Behandlungen anbieten. Psychiater können Diagnosen stellen, Medikamente verschreiben und komplexe psychische Störungen behandeln.

Unsere Soziale Erstberatung hilft Ihnen gerne jederzeit bei einer Orientierung und unterstützt Sie dabei, die richtige Stelle zu finden.

Anlaufstellen

- **SOZIALPSYCHIATRISCHES AMBULATORIUM FLORIDSDORF – SPA 21**
  Erstanlaufstelle für Betroffene im Fall einer psychiatrischen Erkrankung oder einer Krisensituation. Medizinische Behandlung sowie die Einleitung rehabilitativer Maßnahmen.
  Schöpfleuthnergasse 20, 1210 Wien
  Telefon: 01 4000 53370

- **PSYCHOSOZIALE INFORMATION (PSI):**
  Jede Person, die Hilfe und Unterstützung oder einfach nur allgemeine Informationen bezüglich psychiatrischer oder psychosozialer Fragen benötigt, findet diese unter der Telefonnummer: 01 4000 53060

- **FEM EIN GESUNDHEITSZENTRUM FÜR FRAUEN**
  Klinik Floridsdorf
  Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien
  Telefon: +43 1 27700 – 5600

- **MEN EIN GESUNDHEITSZENTRUM FÜR MÄNNER UND BURSCHEN**
  MEN Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten
  Kundratstraße 3, 1100 Wien
  Telefon: +43 1 60191 – 5454

Schuldenfalle – Scham und Angst

Eine betroffene Person berichtet über ihre Erfahrungen.

© pexels

Schnell kann es aus verschiedenen Gründen passieren, dass sich Schulden anhäufen – so auch mir. Unüberlegte Handlungen und das Übergehen von Briefen über Jahre, die ich erhalten habe, und schon ist der zuerst noch übersichtliche Betrag auf eine Menge angestiegen, die mich noch mehr verzweifeln läßt.

Ein ungutes Gefühl, jedes Mal, wenn ich den Postkasten entleere – ich will den Brief nicht öffnen, da ich schon ahne, was drinnen steht. Wegsehen, verdrängen, sich ablenken war jahrelang mein Motto. Unterbewusst hat es mich aber doch beeinflusst und mich unglücklich gemacht sowie das eine oder andere Mal mehr zum Essen greifen lassen. Die Scham über mein Versagen und die Angst, dass es auffliegt, war immer in meinem Kopf und ich konnte nicht damit umgehen. Jedes Mal, wenn das Thema Finanzielles zum Gesprächsthema wurde, wich ich aus – und das immer besser.
Mehr aus Zufall hat es die Familie doch mitbekommen und mir geholfen, einen Überblick über meine Schulden zu bekommen und mich beim Schritt zur Schuldnerberatung unterstützt.

Sieben Jahre später war ich, oh Freude, schuldenfrei, und bin froh, dass dieses Kapitel in meinem Leben abgeschlossen ist. Ich öffne zwar noch immer nicht gerne manche Briefe, aber auch das wird besser.

Schuldnerberatung Wien

- **Ihr Lohn wird gepfändet?**
- **Sie können Ihre Raten nicht mehr bezahlen?**
- **Ihnen schreiben Inkassobüros?**
- **Gerichtsvollzieher:innen waren da?**

Die Schuldnerberatung Wien berät und unterstützt Sie bei Schulden-Problemen – und das vertraulich und komplett kostenlos. Vereinbaren Sie online einen Beratungstermin oder rufen Sie uns an: 01/24 5 24 – 60 100.

Tag der offenen Tür im Grätzl-Zentrum

Am 27. April war es wieder so weit. Das wohnpartner-Team und die Initiativen im Grätzl-Zentrum luden zum Tag der offenen Tür. Neben Information über das Angebot von wohnpartner und Tipps rund um das Gelingen einer guten Nachbarschaft gab es ein buntes Programm mit Pflanzentausch, Büchertausch, Schach, Darts und Tischtennis. Auch das Kinderprogramm konnte sich sehen lassen. Neben unserer tollen Spielecke – die gibt es übrigens dauerhaft – wurden Kresseköpfe gebastelt und Riesenseifenblasen in den Wind geschickt. Die selbstgemachte Knetmasse war überhaupt der Renner – toll, wie einfach das geht! Die Rezeptur gibt es im Eltern-Kind-Café jeden Dienstag um 10 Uhr.

Neben Kaffee und Kuchen wurde der Gaumen von selbstgemachtem saisonalen Nudelsalat verwöhnt. Schmeckte echt lecker und macht Lust auf mehr selbstgekochte Mahlzeiten! (Aus diesem Grund gibt es ab sofort eine Kochgruppe im Grätzl-Zentrum – mehr dazu auf S. 21)

Fotos: © Wohnservice Wien

Tag des Buches – Lesen macht schlau!

© wohnpartner

Am 23. April feierten wir den Tag des Buches und verschenkten vor dem Grätzl-Zentrum unterschiedlichste literarische Werke. Zahlreiche Bücher haben so ein neues Zuhause gefunden. Für alle, die nicht dabei sein konnten, gibt es noch viele Bücher im „Offenen Bücherschrank“ im Grätzl-Zentrum. Einfach vorbeikommen. Wir freuen uns!

Weltfrauentag

Am 8. März hat wohnpartner zum Internationalen Frauentag den Besuch der Filmvorführung von „Die Dohnal“ im Burgkino organisiert. Einige Frauen aus unserer Frauengruppe „Starke Frauen“ haben an dieser teilgenommen und sich dann an der Diskussion mit der Regisseurin Sabine Derflinger beteiligt. Im Anschluss sind die Frauen noch gemeinsam zu dem Event „Offenes Rathaus zum Internationalen Frauentag“ ins Wiener Rathaus gegangen und haben sich Informationen zum Thema Aus- und Weiterbildung geholt. Ein abenteuerlicher und informativer Tag voller Frauenpower!

© Pixabay

Gesundheitswoche

Von 8. bis 12. Mai fand erstmalig die Gesundheitswoche im Grätzl-Zentrum Floridsdorf statt. Hierbei konnten sich alle einer kostenlosen Vorsorgeuntersuchung unterziehen, egal ob versichert oder nicht! Von Blutuntersuchung über Lungenfunktionstest bis hin zur Befundbesprechung und Lebensstilberatung waren die Ärzt*innen und Pflegefachkräfte jeden Tag der Woche für die Bewohner*innen aus dem Grätzl im Einsatz.

Fotos: © Wohnservice Wien/Christian Dusek

Gesundheitswoche im Grätzl-Zentrum

Klimateam Floridsdorf

Bei herrlichem Sonnenschein fand der Klimateam-Aktionstag im Garten vor dem Grätzl-Zentrum statt. Gemeinsam haben wir überlegt, welche Maßnahmen in Floridsdorf gesetzt werden können, um unseren Bezirk klimafit zu machen. Denn wer im Grätzl wohnt, weiß oft am besten Bescheid. Eine tolle Initiative, die in ihren verschiedenen Prozessphasen noch das ganze Jahr über läuft.

Mehr Informationen zum Klimateam der Stadt Wien gibt es unter *klimateam.wien.gv.at*.

Fotos: © Wohnservice Wien

Let's Dance – Tanzen mit FEM

Von April bis Juni 2023 veranstaltete wohnpartner in Kooperation mit dem FEM Frauengesundheitszentrum einen 5-tägigen Tanzkurs für Frauen und Mädchen. Gemeinsam haben sich die Frauen und Mädchen zu ihrer Stimmung und ihren Gefühlen bewegt. Dabei richteten sie den Fokus auf den eigenen Körper, um den Rhythmus zu spüren und sich im Einklang mit der Musik zu bewegen. Einige Tanzübungen fanden auch im Sitzen statt und ein wenig Cha-Cha-Cha war auch dabei. Wir hatten auf jeden Fall viel Spaß und Freude und freuen uns auf die nächste gemeinsame Tanzstunde!

© Wohnservice Wien

Tanzen für Frauen und Mädchen im Grätzl-Zentrum

Bastelstunde im Grätzl-Zentrum

Eine lustige Bastelidee – nicht nur im Frühling. Einen Pappbecher mit einem lustigen Gesicht bemalen, mit Blumenerde oder Watte füllen und Kressesamen hineinstreuen. Die Erde bzw. Watte gut feucht halten und schon nach ein paar Tagen bekommt der Kressekopf eine lustige Frisur. Dem Kressekopf werden die Haare geschnitten und die so geerntete Kresse schmeckt herrlich auf einem Butterbrot oder auch als leicht pfeffrige Würze in einem Salat. So macht Basteln doppelt Spaß! Man kann übrigens auch halbe Eierschalen bemalen und als Kressekopf verwenden.

Fotos: © wohnpartner

Basteln im Garten vor dem Grätzl-Zentrum

Fest im Gaswerkpark Neu Leopoldau

Im neu entstandenen Grätzl in Neu Leopoldau – auch ein neuer Gemeindebau wurde dort 2022 errichtet – wurde am 5. Mai bei strahlendem Sonnenschein gemeinsam mit vielen anderen Institutionen gefeiert. wohnpartner war mit einem Infostand dabei um die neuen Nachbar*innen zu begrüßen und über sein Angebot zu informieren.

© Wohnservice Wien

wohnpartner beim Fest im Gaswerkpark Neu Leopoldau

Starke Frauen – Speed Dating mal anders

Die Frauengruppe „Starke Frauen“ im Grätzl-Zentrum Floridsdorf ist die am besten besuchte Gruppe und stetig am Wachsen. Neben Kaffee, Snacks und Plaudereien planen wir im Rahmen der Frauengruppe das Jahr über unterschiedlichste Ausflüge und Aktivitäten. Um uns gegenseitig besser kennenzulernen probieren wir unterschiedliche und auch etwas ausgefallenere Formate aus – wie zum Beispiel „Speed Dating”! Jede Besucherin zog pro Runde eine Karte mit einem Thema, über das dann geplaudert wurde. So gestaltete sich das Kennenlernen mit viel Spaß und brachte uns noch enger zusammen.

Fotos: © Wohnservice Wien

Fotos: © Wohnservice Wien

Terra Nova – 70 Jahre Siedlung Siemensstrasse

Auch dieses Jahr durften und dürfen sich Interessierte wieder an der Ausstellung „Terra Nova“ in der Scottgasse 5/107/1 erfreuen. Die Ausstellung präsentiert die Geschichte des international beachteten städtebaulichen Versuchsfelds in einer Wohnung direkt in der Siedlung. Insgesamt stehen 6 Termine in diesem Jahr zur Verfügung, an denen Kurator*innen Sie durch die Anlage führen und Ihnen Einblicke in die Geschichte der Siedlung geben.

Anmeldung unter 01/24503-21083

Die Ausstellung Terra Nova in der Siedlung Siemensstraße

Die Turngruppe stellt sich vor

Seit fast einem Jahr leite ich, Christa Neumer (Trainerin), die Gruppe „Sanfte Gymnastik/Gesunder Rücken“, die in Kooperation mit der VHS Floridsdorf stattfindet. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude, sich zu bewegen. Es wird viel gelacht, aber auch erfolgreich trainiert.

Am Anfang dieses Kurses fanden die Übungen vorwiegend im Stehen statt. Da die Gruppe sehr große Fortschritte machte, konnten wir nun bereits Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen, mit/ohne Kleingeräte in unser Training einbauen.

Viele Teilnehmer*innen kommen regelmäßig. Da die Gruppe sehr offen gegenüber neuen Teilnehmer*innen ist, ist wirklich jeder herzlich willkommen.

Was ich an dieser Gymnastikgruppe liebe, ist, dass egal wie unterschiedlich ich das Training gestalte, es sind immer alle voll motiviert und mit viel Spaß und Freude dabei. Außerdem schätze ich das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe sehr. Wenn eine neue Person (Schnuppergast) kommt, wird sie sofort von der Gruppe aufgenommen und unterstützt, egal ob sie mit Rollator kommt oder sehr fit ist.

Auf die Frage „Warum kommst du in die Gymnastikstunde?“ bekam ich folgende Antworten von den Teilnehmer*innen:

- Anna: *„Wegen der Fitness! Und wegen der super Gruppe.“*
- Helga *„Dass ich beweglicher werde und bleibe.“*
- Ingrid: *„Wegen der Christa! Weil sie das so toll und abwechslungsreich macht.“*

Martin von wohnpartner betreut unsere Turngruppe und empfängt uns jeden Freitag herzlich im Grätzl-Zentrum. Auch ihn habe ich gefragt, was für ihn das Turnen ausmacht:

- Martin: *„Was mich an unserer Turngruppe so begeistert, ist die Freude, die alle an der Bewegung haben. Ich glaube, es ist die Fähigkeit unserer Trainerin Christa Neumer alle mit ins Boot zu holen. Ob jünger oder älter – und das geht bis Jahrgang 1935 (!) – für alle findet Christa geeignete Übungen. Während ein Teil der Gruppe auf der Matte turnt, leitet Christa die anderen an, wie sie (fast die selben) Übungen im Sitzen machen können. So wird niemand überfordert und alle haben Spaß daran, sich zu bewegen und gesund zu bleiben. Ganz nach dem Leitspruch, den sie uns mitgebracht hat: WIR – SIND – TOP – FIT! Und mit einem Lächeln auf den Lippen – an das uns Christa von Zeit zu Zeit erinnert – macht alles noch mehr Spaß!”*

Möchtest du dein Wohlbefinden steigern, dann komm zu unserer Gymnastikstunde, jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr. Also los geht’s! Komm und beweg dich!
(Nach der Sommerpause geht es im September wieder weiter!)

Ich freue mich auf dich,
Christa

Mehr Bewegung im Alltag

Diese Aufforderung haben Sie sicher schon öfter gehört und sich überlegt, wie Sie das anstellen könnten. Und so einfach geht's! Kommen Sie zu uns ins Grätzl-Zentrum Floridsdorf.

Viele Menschen verbringen den Großteil ihres Tages sitzend. Ganz egal ob zuhause auf der Couch, vor dem Computer oder im Büro. Das kann auf Dauer zu Rückenschmerzen, Verspannungen und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Regelmäßige Bewegung hilft dabei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Knochen und Muskeln zu kräftigen, den Stoffwechsel zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Auch das Risiko für viele Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht kann durch Bewegung reduziert werden. Zusätzlich hat Bewegung auch einen positiven Einfluss auf unsere psychische Gesundheit und hilft dabei Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Doch wie kann man Bewegung stärker in seinen eigenen Alltag integrieren ohne dass man extra in das Fitnessstudio gehen muss?

© Waldemar / Pexels

Eine Möglichkeit ist, öfter mal das Fahrrad zu nutzen statt das Auto oder die Öffis. Gerade für kurze Strecken eignet sich das Fahrrad hervorragend und fördert gleichzeitig die Gesundheit. Wer keinen Fahrradweg zur Arbeit hat, kann auch öffentliche Verkehrsmittel nutzen und die letzte Strecke zu Fuß zurücklegen. Ein weiterer Tipp ist, öfter mal die Treppe zu nehmen statt den Aufzug. Das mag vielleicht anstrengender sein, doch es trainiert die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Auch in der Mittagspause kann man etwas für seine Gesundheit tun. Eine kleine Runde um den Block oder ein Spaziergang im Park bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für frische Luft. Wer im Büro arbeitet, sollte öfter mal aufstehen und sich ein paar Schritte gönnen. Machen Sie kleine Pausen, um Ihre Beine zu strecken oder gehen Sie in der Mittagspause spazieren. Eine kleine Runde durch den Gang oder eine Dehnübung zwischendurch tut gut und verhindert Verspannungen.

Am Schönsten ist es jedoch, Bewegung gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden zu machen. Egal ob Tanzen, Fußballspielen, Wandern oder die gemeinsame Gymnastikstunde, gemeinsam macht es gleich noch mehr Spaß.

© Tamba Budiarsana / Pexels

Ab September 2023 bietet wohnpartner in Kooperation mit der VHS Floridsdorf wieder jeden Freitag von 10-11 Uhr das kostenlose Bewegungsprogramm „Gesunder Rücken-Sanfte Gymnastik" im Grätzl-Zentrum Floridsdorf an!

Unser Fazit: Regelmäßige Bewegung im Alltag hält uns geistig und körperlich fit! Das Wichtigste ist, dass die Bewegung Spaß macht und sich die Aktivitäten gut in den Alltag integrieren lassen. Öfter mal das Auto stehen lassen und mit dem Rad oder zu Fuß kleinere Besorgungen erledigen, ist schon ein guter Anfang.

Julia Nermuth, wohnpartner

Die Dohnal – Filmvorführung im Burgkino am 8. März

Ein Bericht von Annemarie Pfundner über den Besuch der Filmvorführung des Dokumentarfilms „Die Dohnal“ am internationalen Frauentag.

Im Grätzl-Zentrum in der Ruthnergasse erfuhren ich und die anderen Lernbegleiter*innen über die Vorführung des Filmes „Die Dohnal“. Am internationalen Frauentag am 8. März, wurde im Burgkino dieser Film gezeigt.

Die Filmemacherin Sabine Derflinger hat das Leben von Johanna Dohnal gut nachgezeichnet. Nach der Vorführung hat Frau Derflinger über ihre Beweggründe, diesen Film zu drehen, gesprochen. Man sollte den Film unentgeltlich in allen Schulen zeigen, denn Johanna Dohnal ist heute leider bei der jungen Generation wenig, wenn überhaupt, bekannt. Auch ältere Menschen erinnern sich kaum an sie und ihre Leistungen für die Frauen in der Gesellschaft damals, die heute Grundlagen für ein gutes Zusammenleben sind, so hat sie z.B. den Begriff Halbe/Halbe geprägt, der ausdrücken soll, dass auch die Männer in der Hausarbeit und in der Familie ihren Beitrag leisten sollen.

Als Frauenministerin war sie eine Visionärin, gut vernetzt in der Politik, nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland. Wir würden auch heute viel mehr solcher Frauen in der Politik brauchen. Sie selbst stammte aus einfachen Verhältnissen, fühlte sich als kleines Mädchen ausgegrenzt und unterdrückt. Aus dieser Situation heraus fand sie die Kraft, sich für andere einzusetzen. Viele standen aus Angst oder Feigheit nicht zu ihren Visionen. Frauen haben weniger Seilschaften, sind weniger vernetzt als Männer; bis heute hat sich daran nichts geändert. Die Grabenkämpfe in ihrer Partei waren stark und flammen immer wieder auf.

Frauen haben noch immer nicht die gleichen Chancen im Berufsleben wie gleich ausgebildete Männer, sie werden unterdrückt (mit anderen Mitteln). Inzwischen haben wir viele Neuankömmlinge und Personen mit Migrationshintergrund, denen dies noch mehr passiert. Die Zeit in den 70er Jahren ist uns in guter Erinnerung, teilweise aus der Entfernung verklärt. Johanna Dohnal hat bei ihren vielen Auftritten in der Öffentlichkeit immer Härte und Zielstrebigkeit gezeigt und sich für die Themen der Frauen manchmal auch auf unbequeme Art und Weise eingesetzt.

Bei der Kinoveranstaltung waren die Männer leider ausgeladen, wäre auch ein wichtiges Thema für sie, um das Verständnis der Geschlechter zu stärken. Die Frauen müssen ermuntert werden, sich mehr zuzutrauen und in der Gesellschaft sichtbarer zu werden.

Durch die täglichen Geldsorgen, verursacht durch die Pandemie, den Krieg in der Ukraine, etc. ist es um die Frauenfragen und Gleichheit der Geschlechter still geworden. Dabei wäre es so wichtig, dass wir alle gemeinsam für die Zukunft unseres Landes kämpfen.

„Zusammen sind wir stark“ ist nicht einfach nur eine Phrase, sondern soooo wichtig.

Annemarie Pfundner

Frauengesundheit im Blick

Unglückliche Mütter – ein Tabu.

Weil es für viele Frauen so schwierig ist, darüber zu reden, wollen wir das heute tun …

„Fühlen Sie sich unsicher?“

„Haben Sie Schuldgefühle und fühlen sich alleine gelassen?“

„Empfinden Sie kaum mehr Freude und Lebenslust?“

„Fühlen Sie sich überfordert?“

Die Zeit der Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes bedeuten eine große Veränderung im Leben. Von den (werdenden) Müttern wird sehr viel erwartet. Neue Herausforderungen stehen an und das bisherige Leben wird völlig auf den Kopf gestellt. *„Und eigentlich sollte ich glücklich sein …“*
Vielen Frauen fällt der Übergang in den neuen Lebensabschnitt schwer. Statt Freude empfinden sie Traurigkeit, Überforderung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Appetit- und Schlaflosigkeit oder haben Angstgefühle und Zwangsgedanken.
Hält dieses Stimmungstief über Wochen an, hat sich wahrscheinlich eine postpartale Depression entwickelt. Diese Erkrankung ist nicht selten. Es spricht nur kaum jemand darüber. Jede 5. Mutter in Österreich erkrankt daran!
Betroffene Mütter können sich nicht über ihre Kinder und ihre neue Lebenssituation freuen, können nur schwer eine Beziehung zu ihrem Baby aufbauen, entwickeln starke Schuldgefühle und sind übermäßig besorgt, dass dem Baby etwas passieren könnte. Im schlimmsten Fall verlieren sie die Kraft zu leben oder haben Angst ihr Baby zu verletzen.

Wie kommt es dazu?
Ein Drittel der Mütter, die an einer postpartalen Depression erkranken, hatten bereits irgendwann davor in ihrem Leben mit psychischen Problemen zu kämpfen.
Sehr oft fehlt die soziale Unterstützung, „die helfenden Hände“, bei der Versorgung des Kindes. Die Großeltern leben nicht in der Nähe, der Vater ist in der Arbeit oder gar nicht vorhanden, Freund:innen und andere Helfer:innen sind nicht greifbar. Die Mütter fühlen sich alleingelassen und überfordert.
Dazu kommen oft noch finanzielle Probleme, Probleme in der Partnerschaft und ein enormer gesellschaftlicher Druck, wie man als Mutter zu sein hat. Aber auch die eigenen Erwartungen und Ansprüche erhöhen den Druck und damit die Wahrscheinlichkeit zu erkranken.

Wo bekomme ich Hilfe?
Postpartale Depression ist leider noch immer ein Tabuthema. Viele Mütter schämen sich darüber zu reden und haben große Schuldgefühle. Es ist wichtig für die Betroffenen und die Angehörigen zu wissen, dass eine postpartale Depression nichts Ungewöhnliches ist! Vielen Frauen geht es genauso!

In der FEM-Elternambulanz in der Klinik Ottakring gibt es kostenlose Beratung in mehreren Sprachen. Dort bekommt man Hilfe bei anhaltenden Stimmungsschwankungen, Gefühlen der Überforderung, bei Fragen zu Erziehungsthemen oder zur Kindesentwicklung, sowie in Familien-Konfliktsituationen. Einfach anrufen und einen kostenlosen Gesprächstermin vereinbaren! Der Austausch mit anderen Betroffenen und professionelle Beratung können wirklich helfen! Je früher sich betroffene Mütter Unterstützung holen umso weniger schwerwiegend wird die postpartale Depression!

Alles Liebe,
Ihr FEM-Team vom Frauengesundheits-Eck

FEM-Elternambulanz
im Wilhelminenspital
Angegliedert an die Gynäkologisch
Geburtshilfliche Abteilung
Pavillon 20; 1. Stock, Tel.: 0650/546 30 66
Mo., Di., Fr.: deutschsprachige Beratung 8.30 – 12.30 Uhr
Mi.: türkischsprachige Beratung 8.30 – 12.30 Uhr
Do.: polnischsprachige Beratung 8.30 – 12.30 Uhr

© unsplash

Vertrauen zwischen Eltern und Kindern

Die Erziehung von Kindern ist in jeder Phase eine Herausforderung und erfordert gute Nerven sowie Fingerspitzengefühl. Vielleicht noch mehr, wenn man alleinerziehend ist. Auch ich „durfte“ mich dieser Aufgabe stellen.

Schon während meiner Kindheit und vor allem in meiner Jugend, habe ich mir meine Gedanken darüber gemacht, was für eine Mutter ich einmal sein möchte. Ich habe mir von den verschiedenen Vorbildern das herausgesucht, das mir zugesagt hat und habe die eine oder andere eigene Idee bei der Erziehung meiner Tochter einfließen lassen. Doch was mir schnell klar wurde war, dass man es nicht planen kann, wie es sein wird Mutter zu sein und man unerwartete Situationen hat, die ein anderes Handeln notwendig machen. Die eine oder andere im Voraus überlegte Erziehungsmaßnahme wurde über Bord geschmissen, da meine Vorstellung und die Realität nicht vereinbar waren. Und doch, oder gerade deswegen, bin ich an der Aufgabe gewachsen und stärker geworden und meine Tochter zu einer wunderbaren jungen Dame herangewachsen.

Trotz aller Unstimmigkeiten, die ich mit meiner pubertierenden Tochter habe, hat es mich umso stolzer gemacht, als sie mir nach einem Besuch bei ihrer Tante erzählt hat, dass diese ihr ein offenes Ohr angeboten hatte, da man ja nicht alles mit der Mutter besprechen möchte. Und sie meinte: „Es ist zwar lieb von ihr, aber ich weiß, dass ich mit dir über alles reden kann, wenn ich will!“ Auch erfüllt es mich mit großer Freude, wenn sie mir erzählt, dass die eine oder andere Freundin mich als tolle Mutter sieht.

Es ist das Erwachsen werden nicht leicht, aber das Loslassen mindestens genauso schwer.

Eva Pauschenwein

Lernbegleitung im Grätzl-Zentrum Floridsdorf

Angefangen hat es mit einem Aufruf in der Grätzlzeitung Jedleo, um Damen und Herren zu finden, zwecks Lernbegleitung für Kinder bis zur 8. Schulstufe. Nachdem ich diesen Artikel ein zweites Mal gelesen habe, habe ich mir gedacht, das gefällt mir, das werde ich überdenken. Kurz mit meinen Kindern besprochen, sie sind sofort dafür gewesen, habe ich daraufhin Frau Elizabeth Kunze angerufen.

Unser Gespräch ist sehr angenehm gewesen. Frau Kunze hat mich für den darauffolgenden Mittwoch ins Nachbarschaftszentrum eingeladen, um dort alles Nähere zu besprechen. Unser Kennenlernen war absolut positiv und hat mich bestärkt, dort mitzumachen.

Ich habe dann Frau Danijela, sowie die anderen Lernbegleiter*innen und einige Kinder kennengelernt und gleich am ersten Lerntermin teilgenommen. Wir haben vereinbart, uns nicht mit dem förmlichen Sie-, sondern mit dem Du-Wort anzusprechen.

Fotos: © Wohnservice Wien

Mir wurde Erjola, eine Schülerin der 4. Klasse zugeteilt. Sie wurde zwar Lola gerufen, aber auf meine Frage, wie sie lieber angesprochen werden möchte, hat sie gesagt, mit ihrem wirklichen Namen. Ich finde das gut, es ist ein schöner Name. Wir haben uns von Anfang an gut verstanden, sie ist mit Freude dabei und wir mögen uns. Sie hat einen Baum voller bunter Kugeln gezeichnet und mir gewidmet.

Am nächsten Mittwoch, Beginn wie immer um 16 Uhr, war Mariam bei mir, dann habe ich noch Negrin unterstützen dürfen, mit allen drei Mädchen klappt es sehr gut. Elizabeth und Danijela haben nach der Lerneinheit mit uns Lernbegleitungen das Gespräch gesucht, was vielleicht besser gemacht werden könnte. Es sind einige Vorschläge gemacht worden. Die Kinder sollten zwischendurch vielleicht eine Pause machen dürfen, um eventuell ein Glas Wasser zu trinken bzw. um ein wenig Bewegung zu machen. Es wurde auch angedacht, die Lerneinheit nicht bis 18 Uhr, sondern nur bis 17:30 Uhr abzuhalten, da die Kinder zu dieser Zeit doch schon müde wären.

Wir haben an den letzten beiden Lerntagen, mit den Kindern an unserem Tisch, nachdem die Aufgaben fertig waren, einfache aber lustige Spiele angefangen, um den Nachmittag fröhlich ausklingen zu lassen. Elizabeth und Danijela sind für Vorschläge offen und haben uns ermuntert, weitere Vorschläge einzubringen. Auch wurde angeboten, dass die Lernbegleitung mit dem jeweiligen Schulkind in einem der großen Räume, statt im relativ kleinen Küchenbereich arbeiten könnte, dort wäre mehr Ruhe. Finde ich gut. Schön finde ich auch, dass Ordner mit Lernvorschlägen und auch Papierblöcke und diverse Stifte aufliege.

Wenn ein Kind keine Aufgabe (mehr) hat, kann es sich von dort Unterlagen ausgeborgen. Vielleicht fällt uns noch so manche Verbesserung ein.

Die ganze Aktion ist meiner Meinung nach sehr gut und wichtig für die Kinder, aber es tut auch den Erwachsenen gut, wieder mit Schulkindern zu arbeiten und Freude dabei zu haben.

Herta Schreier

Die Lernbegleitung im Grätzl-Zentrum Floridsdorf startet mit Oktober 2023. Anmeldungen dazu nehmen wir gerne schon in den Sommerferien an.
Elizabeth Kunze, wohnparter-Gebiet 21 – 01/24503-21084

40 Jahre JUgendzentrum Marco Polo (JUMP) – Ein Einblick in die Erfolgsgeschichte eines Jugendzentrums

Am 25. März 1983 war es soweit. Inmitten der Marco Polo Siedlung in 1210 Wien öffnete das Zentrum zum ersten Mal seine Türen für Kinder, Teenager und Jugendliche aus dem Grätzl.

Fotos: © JUMP

Über Jahre hinweg gab es hier sehr viel Gelächter, Freude, auch Reibungen, Dramen und sehr viel Beteiligung der Zielgruppe, um aus IHREM Haus ein für sie passendes, verlängertes Wohnzimmer zu machen. Zahlreiche Generationen von Jugendlichen und Kindern nahmen an Aktivitäten im JUMP teil.

Und da solche Unterfangen nicht alleine zustande kommen, benötigt es den Willen und die Bereitschaft aller und die Unterstützung der Teams. Es gab zwar ab und zu Hürden und Hindernisse, die die Jugendlichen nicht alleine nehmen konnten. Da brauchte es immer wieder einen Schubs in die Aktivität und für das Team die Rolle der Vermittler*innen, der Übersetzer*innen, der Frust-Auffänger*innen ...

Dieser Aufgabe widmeten sich in den letzten 40 Jahren zahlreiche Mitarbeiter*innen und Leitungen.
Leitungen 1983 – 2023 in chronologischer Reihenfolge:
Michael Wimmer – Robert Hömstein – Hermann Schopf – Ruth Lindtner

Das JUMP, seit dem 01. April 2009 unter Leitung von Ruth Lindtner, ist ein partizipatives Jugendzentrum. Einfach gesagt, haben hier Kinder, Teenager und Jugendliche die Möglichkeit, IHRE Vorstellungen von IHREM Zentrum umzusetzen. Es gibt diverse Plattformen (Kinderforum, Jugendversammlungen, „Deinstag“), in denen die Zielgruppe in die Aktivität kommt und sich ihr JUMP so gestaltet, wie sie es gerade braucht und will.

Selbstverständlich wäre das JUMP auch nicht hier ohne die tatkräftige Unterstützung des Gemeinwesens. Ein besonderer Dank auch an dieser Stelle.

Von Sachspenden (wie z.B. Couchen, Pianino, Pokale, ...) bis hin zur Beteiligung beim jährlichen Fleckerlfest (Standln, Ideen und Programme), die gefühlt intensiver wird, ist alles dabei.

So ist es dem JUMP eine Freude am 1. September einzuladen, um das 40-jährige Bestehen des Jugendzentrums Marco Polo zu feiern.

obi (JUMP)

Was ich aus Krimis lerne!

Kennen Sie Arsen-Esser? Und was haben diese mit Sparvereinen und Welpenhandel zu tun?

Wenn ich Arsen lese oder höre, denke ich natürlich sofort an den Krimi *„Arsen und Spitzenhäubchen“* von Joseph Kesselring. Und selbstverständlich weiß ich, dass Arsen ein Gift ist, gerne von Frauen verwendet, um unliebsame Personen los zu werden. Aber dass es früher von einfachen Leuten wie Pferdeburschen und Holzknechten als Allheilmittel eingenommen wurde, wusste ich nicht.

Woher ich dieses Wissen nun habe, fragen Sie sich? Nun, ich lese sehr gerne Kriminalromane und in *„Die letzte Sinfonie“* von Sophie Oliver wurde ich auf dieses Thema aufmerksam.

„Man trank es, wurde jung und nach einiger Zeit wurde man vom Teufel geholt.“ So schildert der steirische Volksdichter Peter Rosegger, was ein gut gehütetes Geheimnis seiner Heimat war. Auch zur Leistungssteigerung wurde es eingesetzt.

Die Autorin war so nett und hat im Anhang an ihre Kriminalgeschichte auch diverse Begriffe erklärt und verschiedene historische Städte wie zum Beispiel den berühmtesten Kurort der Monarchie, Karlsbad, atmosphärisch dicht aus der damaligen Zeit beschrieben.

So werde ich nicht nur durch das kriminelle Geschehen und die Aufklärung der Verbrechen unterhalten, ich werde auch noch gebildet! Wie ich überhaupt bemerke, dass sehr viele Krimi-Autor*innen immer mehr soziale, klimarelevante oder eben aktuelle Probleme aufgreifen, gut recherchieren und in ihre Erzählungen so einfließen lassen, dass die Leser*innen – ohne sich belehrt zu fühlen – über Thematiken wie eben Welpenhandel oder Sparvereine informiert werden.

In *„Scharfe Hunde“* zum Beispiel muss sich die sympathische Kommissarin Irmi Mangold gleich mit drei ungewöhnlichen Mordfällen beschäftigen. Dabei deckt sie die Machenschaften einer kriminellen Tierschleuserbande auf und sie verhindert mit ihrer Kollegin nur knapp eine fast schon apokalyptische Katastrophe. Denn es geht nicht nur um die unerträglichen Zustände im Handel mit Welpen, sondern um die mögliche Einschleppung von Seuchen, die auch für Menschen gefährlich werden können.

Auch Thomas Hrabal deckt in seinem sehr unterhaltsamen Krimi *„Kalamitäten im Sparverein“* kriminelle Machenschaften wie das „Waschen“ von Schwarzgeld auf. Im Anhang erklärt er das Entstehen, aber auch den derzeitigen Rückgang von Sparvereinen und verweist auf eine aktuelle Renaissance der Sparvereine in Teilen Afrikas und Südostasiens. Diese Entwicklung steht im Zusammenhang mit den immer stärker aufkommenden und zeitgemäßen Mikrofinanzierungskonzepten in den Entwicklungs- und Schwellenländern.

© Eva Schachinger

Sie sehen, liebe Leserin, lieber Leser – Krimis können nicht nur Gänsehaut erzeugen und unterhalten, sondern auch den eigenen Wissensstand erweitern.

Es gibt aber auch sogenannte „Wohlfühlkrimis“ (Cosy Crimes) wie die von Mary Ann Fox. In *„Je süßer das Gift“* begibt sich eine Gruppe unterschiedlicher Personen auf eine Reise zu den spektakulärsten Gärten Südenglands. Auch hier wird in unterhaltsamen Ton Wissenswertes zu den verschiedenen Arten von Gärten der Leserschaft geboten.

Eva Schachinger

Abfall, Abfall wohin mit dir?

Abfälle sind wertvolle Rohstoffe für neue Produkte. Daher wird in Österreich großen Wert auf die Abfallentsorgung gelegt.

Das Abfallwirtschaftsgesetz definiert wichtige Leitlinien für die Abfallwirtschaft. Dabei stehen unter anderem die Nachhaltigkeit und der Schutz von Mensch und Umwelt sowie die Schonung von natürlichen Ressourcen im Mittelpunkt.

Vor der richtigen Mülltrennung kommt die Abfallvermeidung noch als erster wichtiger Schritt. Durch diese können nämlich größer werdende Abfallmengen gebremst und die Schädlichkeit der Abfälle verringert werden. So wird auch das Grundwasser geschont und Energie sowie Rohstoffe werden eingespart.

Wie vermeide ich somit Müll?

- Mehrweg- statt Einwegverpackungen
- Reparatur oder Miete statt Neukauf (z.B. Kleidung nähen lassen, Handyreparatur, Werkzeug ausleihen, etc.)
- Weitergabe nicht mehr gebrauchter Gegenstände (z.B. Kleidung, Bücher). Ein Tauschregal und einen offenen Bücherschrank gibt es z.B. im Grätzl-Zentrum Floridsdorf. Auch der 48er Tandler bietet sich an.

Nicht vermeidbarer Müll wird dann bestenfalls getrennt gesammelt und so gut wie möglich zur Wiederverwendung vorbereitet. Glas, Kunststoff, Metalle, Altpapier und Bioabfall können größtenteils wiederverwertet werden.

Wie trenne ich den Müll richtig?

Der nicht vermeidbare Müll gehört dann in den vier Containern für Altpapier (rot), Restmüll (schwarz), Leichtverpackungen bzw. Kunststoff (gelb) und Biomüll (grün) entsorgt. Glas wird in Weiß- und Buntglas bei den Wertstoffsammelinseln in den weißen und grünen Hubbehältern getrennt gesammelt.

Abfälle, die nicht getrennt entsorgt werden können, gefährliche Inhaltsstoffe beinhalten oder sperrig sind, werden von den jeweiligen MA 48 Mistplätzen des Bezirks entgegengenommen. In Floridsdorf wären diese in Donaufeld und Stammersdorf.

Nähere Informationen sind sehr gut in Die 48er App von der MA 48 zu finden.

So werden abgelaufene Arzneimittel beispielsweise von den Problemstoffsammelstellen auf den Mistplätzen oder von Apotheken, die sie annehmen und richtig entsorgen können, entgegengenommen.

Generell gilt sonst:

- Leichttrennbare Materialien voneinander lösen: z.B. Alu-deckel vom Joghurtglas
- Knicktrick bei Plastikflaschen nach dem Motto „Mach's kleiner, warat feiner!"
- Verpackungen entleert in den Müll werfen: dabei reicht aufessen, austrinken und auslöffeln, denn beim Recycling-prozess werden sie gewaschen

Genauere Informationen und Details sind im Abfall Trenn-ABC zu finden, welches auf der Webseite des Bundesministeriums unter Klima und Umwelt bei Richtig sammeln und trennen zu finden ist:

Die 48er App

Abfall Trenn-ABC

In dem Sinne: Abfall, Abfall dahin mit dir!

Danijela Mučilović
wohnpartner

Auch Plastikbecher gehören seit April in die ‘gelbe Tonne’

Nicht nur PET-Flaschen, andere Kunststoff-Flaschen und Metalldosen sollen in der gelben Tonne entsorgt werden, sondern seit April auch alle anderen Plastikbehälter, wie Joghurtbecher oder Obsttassen. Sogar die Verpackungen von Wurst und Käse soll man hineingeben. Die Sortieranlagen können das genauestens sortieren und der Wiederverwertung zuführen.

Aber ganz so einfach ist es nicht. Wenn ich einkaufen gehe, nehme ich gleich einen ganzen Sack von Plastik-Altwaren mit, die ich gesammelt habe. Leider musste ich diese einzeln in die blauen Öffnungen der gelben Tonnen werfen, was schon umständlich ist. Jetzt habe ich entdeckt, dass sich zumindest einzelne Tonnen öffnen lassen und ich kann den Sack auf einmal ausleeren. Aber mit der einen Hand den Deckel halten und mit nur einer Hand den Sack ausleeren, das geht schlecht. Es geht anderen Leuten anscheinend auch so, denn letztens habe ich einen ganzen Sack in der Mülltonne entdeckt. Das ist ja gar nicht sinnvoll – den Sack ausräumen kann die beste Sortiermaschine nicht. Besser wäre – wie beim Papierabfallbehälter – ein Fußhebel.

Es gibt noch einige neue Erkenntnisse. z.B. beim Trink-Kefir und bei anderen Milchgetränken habe ich es schon gesehen: auf der Seite der Flasche gibt es einen Zipp zum Aufreißen des Etiketts, um beide Teile einzeln zu entsorgen. Einfach kann man das nicht ‘zippen’, mit einem scharfen Messer würde es gehen, aber wer spielt sich so damit?
Dass der Verschluss dieser und auch anderer Flaschen mit einem Plastikring verbunden ist, ist ebenfalls neu. Laut EU-Verordnung müssen aber erst ab Juli 2024 alle Verpackungen über ein ‘Tethered Caps’ (ganz deutsch!) eine fixe Verbindung zum Gebinde verfügen. Einige Hersteller haben anscheinend das schon umgesetzt. Beim Ausleeren sollte man aufpassen, dass der Verschluss nicht herunterrutscht, sonst geht die Flüssigkeit daneben.

Umweltschutz soll ja was Gutes sein, auch Joghurtbecher wiederzuverwerten ist sicher sinnvoll. Andere Neuerungen sind meiner Ansicht nach nicht anwendungsfreundlich und werden vermutlich von den wenigsten Leuten eingehalten.

Margarete Müllner

Günstiges und Regionales Einkaufen in Floridsdorf: Unsere Tipps

Eine ausgewogene Ernährung ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden die Grundlage. Im Idealfall versorgen wir unseren Körper täglich mit den notwendigen Nährstoffen, um genügend Energie für den Tag zu haben.

Welche Lebensmittel bei unserem Einkauf in den Einkaufswagen kommen, wirken sich nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Geldbörse und die Umwelt aus. Kauft man saisonale und regionale Lebensmittel ein, so werden gleich die Umwelt und das Klima mitgeschützt. Wie und ob sich das mit dem monatlichen Budget gut ausgehen kann, sind dabei wichtige Fragen, mit welchen wir uns auf die Suche nach einem möglichst günstigen und zugleich nachhaltigen Einkaufsstil in Floridsdorf gemacht haben. Hier sind einige Tipps, die wir im Zuge unserer Recherche herausfinden konnten:

© Wohnservice Wien, wohnpartner

1. Greife zu Grundnahrungsmitteln
Viele vor allem unverarbeitete Grundnahrungsmittel sind relativ günstig und je nach Saison gut in den unterschiedlichen Supermärkten zu finden. Dabei können verschiedene Getreidesorten, Hülsenfrüchte und Kartoffeln in Kombination mit regionalem Gemüse und Obst zu einer kleinen Rechnung und gleichzeitig einer gesunden Grundlage deiner Ernährung werden. Immer mehr Supermärkte bieten auch Gemüse und Obst, die nicht den Norm-Richtlinien entsprechen günstiger als „Wunderlinge“ an. Da lohnt sich der Griff gleich doppelt!

2. Baue Markttage ein
Mit deinem Besuch beim lokalen Markt, kriegst du nicht nur saisonales sowie regionales Obst und Gemüse sehr frisch zu einem guten Preis, sondern du unterstützt zugleich die lokalen Landwirt*innen damit. Damit werden gleich drei positive Ziele erreicht: gut, günstig, frisch. Hierfür bietet sich der fast 100-jährige Floridsdorfer Markt mit einer vielfältigen Auswahl an Obst und Gemüse aus Wien und Umgebung sehr an!

3. Kaufe saisonal und regional ein
Tatsächlich sind regionale und saisonale Lebensmittel eigentlich immer günstiger als importierte Produkte. Sie sind zudem nicht nur frischer, sondern durch ihren Einkauf auch ein wichtiger Beitrag für die regionale Landwirtschaft. Neben dem frischen Gemüse und Obst werden auch viele verarbeitete Produkte aus heimischen Grundnahrungsmittel (z.B. Weizen, Knollen, Hülsenfrüchte) lokal produziert. Die regionalen Eigenmarken der Supermärkte sind dabei deutlich günstiger als vergleichbare, importierte Produkte.

4. Schließe dich mit anderen zusammen
Gemeinsamer Genuss für weniger Geld und Müll, indem man Großbestellungen macht: wie das? Vielleicht habt ihr schon von Food-Coops gehört, die als Gruppe frische Produkte von Bauern außerhalb der Stadt beziehen kann. Flora, das regionale Kistl im 21. Bezirk, wäre ein Food-Coop in Floridsdorf. Sie bietet jeden ersten Dienstagabend im Monat auch Infoabende an, falls ihr mehr darüber erfahren wollt.

Kennt ihr die App „Too good to go“ schon? Mit dieser könnt ihr Läden und Restaurants in der Nähe entdecken und Überraschungssäcke mit überschüssigen Lebensmitteln vor der Verschwendung zu einem sehr guten Preis retten. Hier geht es zur App:

© Too Good To Go Austria GmbH

Danijela Mučilović, wohnpartner

Kochgruppe im Grätzl-Zentrum Floridsdorf

Angefangen hat alles im Nachbarschaftscafé. Jeden Donnerstag treffen sich Bewohner*innen von 15:00 bis 17:00 Uhr in lockerer Atmosphäre im Grätzl-Zentrum Floridsdorf. Bei Kaffee und Tee wird geplaudert und der neueste Tratsch und Klatsch aus dem Grätzl ausgetauscht. Als kulinarische Begleitung werden Butterbrote angeboten. Butterbrote? Das ließe sich doch noch ausbauen, oder?

Das haben auch wir uns gedacht und kurzerhand gemeinsam einen Kuchen gebacken! Alle haben mitgeholfen, Jung und Alt. Und auch das anschließende Verkosten wollte sich niemand entgehen lassen. Herrlich, wie es im ganzen Grätzl-Zentrum geduftet hat! Die letzten Stück Kuchen erhielten zwei Kinder, die bei der Backaktion besonders fleißig mitgeholfen hatten. Die Freude war groß! Und die Idee war geboren, öfter gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen.

Anfangs wurden die Butterbrote im Nachbarschaftscafé noch von den wohnpartner-Mitarbeitern vorbereitet, mittlerweile helfen auch hier die Bewohner*innen mit! Es wird zusammen hergerichtet und auch wieder weggeräumt. Denn gemeinsam geht es schneller und macht auch viel mehr Spaß! Die Butterbrote werden nun mit frischen Kräutern und Spinat verfeinert, außerdem wird Gemüse und Obst aufgeschnitten.

Und was folgt als nächstes? Wie wäre es denn mit einer gemeinsamen Kochgruppe? Am besten Donnerstagvormittag, denn wenn wir ausreichend kochen, bleibt vielleicht noch etwas für unser Nachbarschaftscafé übrig. Ideen gibt es bereits einige und wir freuen uns auf viele Weitere!

Wenn auch du Lust hast, gemeinsam zu kochen / backen / essen, melde dich gerne für unsere Kochgruppe. Von Profi bis „ich kann nicht kochen". Männer, Frauen, Kinder. Alle sind willkommen!

- **Wann:** jeden 2. Donnerstag (Start 15.5.2023, 10 Uhr)
- **Wo:** Grätzl-Zentrum Floridsdorf, Ruthnergasse 56-60 / Ecke Schicketanzgasse

Anmeldung telefonisch unter 01/24503 21962

Denise Lamp, wohnpartner

Rezepte und Kochideen

Erdbeer-Rhabarber Marmelade – Spontane Kochaktion im Nachbarschaftscafé

In einem nahen Supermarkt gab es eine Menge verbilligter Erdbeeren und auch Rhabarber. Zuerst sind wir daran vorbeigegangen – doch dann kam die spontane Idee! Erdbeer-Rhabarber Marmelade. Ein Gedicht. Günstig und saisonal einkaufen ist immer gut. Lebensmittel haltbar machen auch. Und überhaupt, Lebensmittel retten, die sonst vielleicht weggeworfen worden wären! Ein paar alte Gläser mit Deckel finden wir bestimmt auch noch.

Die Wahl fällt auf Burgis Spezialrezept. Supereinfach. Nur wenig Zucker – dafür umso fruchtiger. Und der Rhabarber liefert eine angenehm erfrischende Säure.
700 g Erdbeeren – gewaschen und kleingeschnitten
300 g Rhabarber in ca. ½ cm schmale Scheiben geschnitten.
1 Sackerl 3:1 Geliermittel (da stehen die Mischverhältnisse meist hinten drauf)
350 g Zucker

Erst die Erdbeeren und den Rhabarber mit dem Geliermittel in einem Topf erhitzen – oft umrühren, damit nichts anbrennt; das geht meist ganz ohne Wasser. Dann den Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Ab dann 3–5 Minuten wallend kochen lassen – Vorsicht, da kann es aus dem Topf spritzen!
Wer will kann jetzt mit einem Passierstab alles pürieren – das ist aber nicht notwendig und ganze Fruchtstücke in der Marmelade sind eine feine Sache!

Wenn viel Schaum entstanden ist, diesen etwas abschöpfen. Dann alles noch heiß in die gut ausgewaschenen Gläser füllen und den Deckel fest verschließen. Abkühlen lassen und ab ins Vorratsregal.
Tatkräftig wurde also im Nachbarschaftscafé geschnitten, gewogen, gerührt und abgefüllt. Das Ergebnis lässt sich sehen – und vor allem schmecken! Gemeinsam macht Kochen am meisten Spaß!

So lange der Vorrat reicht, kann unsere „Lebensmittelrettungsgünstigundgutmarmelade-Erdbeer-Rhabarber“ im Nachbarschaftscafé im Grätzl-Zentrum Floridsdorf verkostet werden. Oder – wir machen gemeinsam eine neue! Wer uns sein Lieblingsrezept verraten will kann gerne einfach vorbeikommen. Wir freuen uns!

Martin Schallenmüller, wohnpartner

Spinat mal anders – Es muss ja nicht immer Spinat mit Spiegelei und Erdäpfelschmarrn sein!

Zu Ostern, am Gründonnerstag, steht in vielen Familien Spinat auf dem Speiseplan. Aber muss es immer Spinat mit Spiegelei und Erdäpfelschmarrn sein? Hier ein etwas anderes Spinat-Rezept:

Spinat-Frischkäse-Sosse:

1 mittelgroße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
450 g TK-Cremespinat
etwas Milch
150 g Frischkäse (Kräuter)
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker

Zwiebel und Knoblauch würfeln und glasig andünsten, TK-Cremespinat langsam auftauen lassen. Dann Milch und Frischkäse hinzufügen und einmal aufkochen.

Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Milch hinzufügen.

Das Ganze kann man natürlich nach eigenem Ermessen und eigener Phantasie abändern. Passt sehr gut zu Teigwaren wie Spiralen oder Hörnchen.

Eva Schachinger

„Kunst am Bau“ in der Siedlung Siemensstrasse – Folge 3

An der Ecke Justgasse/Ruthnergasse könnten Vorbeigehende fast in Urlaubsstimmung verfallen – ein großflächiges Mosaik bringt das Meer nach Großjedlersdorf und überrascht mit einer farbenfrohen Unterwasserwelt.

Mag. Gerhard Jordan, ein im „Grätzl“ aufgewachsener Zeitzeuge, hatte Geschichte und Kunstgeschichte studiert und organisierte im Jahr 2012 eine Ausstellung zum Thema „Kunst am Bau in Floridsdorf“ im Bezirksmuseum. In JEDLEO stellt er regelmäßig Objekte vor, die sich in der und um die Siedlung Siemensstraße entdecken lassen.

Korallen, Oktopusse, Muscheln und bunte Fische erfreuten die Gemeindebaubewohner*innen zu einer Zeit, als viele sich noch keinen Urlaub am Meer leisten konnten und die Unterwasserwelt vor allem durch die (damals lediglich in Schwarzweiß empfangene) Fernsehserie „Geheimnisse des Meeres“ des französischen Forschers Jacques Cousteau kennenlernten.

Fotos: © Gerhard Jordan

Von 1964 bis 1966 wurde zwischen der Justgasse und der heutigen Marco-Polo-Promenade nach Plänen des Architekten Alexis Franken (1921–1969) eine Gemeindewohnanlage mit fast 700 Wohnungen auf 69 Stiegen errichtet, in der sich einige frei stehende Betonwände mit Mosaiken, Malereien oder Terrakotten befinden.

Am südöstlichen Eck dieser Anlage, zur Ruthnergasse hin, zieht ein **Mosaik mit dem Titel „Fische und Pflanzen“** die Blicke auf sich.

Geschaffen wurde es um 1965 von dem Maler **Anton Krejcar** (1923–1993), der zum erweiterten Kreis der „Wiener Schule des Phantastischen Realismus“ gezählt wird.

Ganz in der Nähe – parallel zur Balkon-Seite der Stiegen 36 bis 38 der Anlage Lustgasse 29 – gab es seit 1966 noch eine weitere „künstlerische Betonwand“: eine Malerei von Roman Haller (1920–2010) trug den Titel „Spiel mit dem Zirkel“ und stellte abstrakte, kreis- und halbkreisförmige Ornamente dar.

Leider soll das Werk um das Jahr 2000 durch einen bei einem Sturm umstürzenden Baum beschädigt worden sein und wurde danach nicht mehr wiederhergestellt, sondern die verbliebenen Reste dürften von einem vermutlich wenig „kunst-affinen“ Werkmeister geschreddert worden sein.

Gerhard Jordan

Bocciaturnier FLORIDSDORF

(Vorrunde)

Wann: Freitag, 25. August 2023, (Registrierung ab 13:00 Uhr)
Wo: Karl Seitz Hof / Eingang Jedleseer Str. 74 -76, 1210 Wien

Die **Anmeldung** zu den Vorrunden erfolgt über das **wohnpartner-Team 21** unter der Telefonnummer **01/24503–21088**. Ein Boccia-Team besteht aus 4 Personen.

Anmeldeschluss: Freitag 18. August 2023

Um den kleinen Hunger zwischendurch stillen zu können, würden wir uns über Ihre mitgebrachten Köstlichkeiten freuen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bocciaturnier FINALE

– am Tag des Wiener Wohnbaus (Wienweit)

Das Finale findet am **Sonntag, 3. September 2023** am Tag des Wiener Wohnbaus im Rudolf-Bednar-Park, 1020 Wien statt.

www.wohnpartner-wien.at

Haben Sie Lust die JEDLEO mitzugestalten?

Mitmachen geht ganz einfach: Sie sind die Expert*innen für Ihren Stadtteil. Gestalten Sie unsere Zeitung mit! Wir freuen uns auf Ihre Artikel, Fotos, Geschichten, etc.

Wohin damit?

- Per E-Mail an: martin.schallenmueller@wohnpartner-wien.at
- In den Briefkasten: Grätzl-Zentrum Floridsdorf, Ruthnergasse 56-60/ Ecke Schicketanzgasse, 1210 Wien

Oder wollen Sie sogar Teil des Redaktionsteams werden?
Dann melden Sie sich bei uns unter 01/24503-21962! Das Redaktionsteam freut sich über Verstärkung.

Auf den Spuren der Grätzl-Medien

Wer sich für Grätzl-Medien und insbesondere für die Jedleo interessiert, dem sei der neue wohnpartner Podcast ans Herz gelegt. Spannendes und informatives zum nachhören. Einfach den Code scannen und ab ins Vergnügen!

Stadt Wien Podcast – Folge #7