P.b.b. Verlagspostamt 1060 Wien, Zulassungsnummer GZ 02Z032243M

senf.

Das ÖJAB-Magazin zum Mitreden

Nr. 1/2013

BewohnerInnen-befragung
Seite 16

Neue Studierenden-wohnheime in Wien
Seite 22

Yoga! Auch für SeniorInnen
Seite 30

Gewinne Tickets für das FM4 Frequency Festival
Urban Art Forms und Alben von 30 Seconds to Mars

Inhalte

Energie! Wie? Was? 20

04 EDITORAL senf. Das neue ÖJAB Magazin

05 VORWORT von Dr. Günther Riessland, Geschäftsführer der ÖJAB

05 BEWEGUNG Einleitung von Astrid Meixner

06 BEWEGUNG TUT GUT

08 STIMMEN AUS DER ÖJAB Fühlen Sie sich als EuropäerIn?

09 TESTEN SIE SICH

10 AUF NACH HAMBURG Currywurst und Reeperbahn

12 ENERGIE WAS UND WIE? Ein Projekt des ÖJAB-HAUS Neumargareten.

14 SPORT, SPASS & SALAT Nachhaltiges Abnehmen

16 ÖJAB BEWOHNERINNEN BEFRAGUNG 800 Feedback von Jugendlichen & Studierende

18 AUS DEM ALLTAG Max Fornter über den Zivildienst

20 MEDIZINISCH GESEHEN Ein guter Körper braucht Bewegung

22 NEUE STUDIERENDEN-WOHNHEIME Green House & Johannesgasse

26 NACHRUF Siegfried Ludwig ist gestorben

26 ÖJAB AUF FACEBOOK We like!

27 FÖRDERUNG Der geistigen Mobilität im Alter

28 TOGETHER FOR NATURE Projekte der ÖJAB

29 MOBILITÄTS- UND EUROPAPROJEKTE DER ÖJAB

30 YOGA UND ENTSPANNUNG Eine wohltuende Erfahrung auch im SeniorInnenwohnheim

32 WAS SICH IN ÖSTERREICH BEWEGT Zwei nennenswerte Initiativen

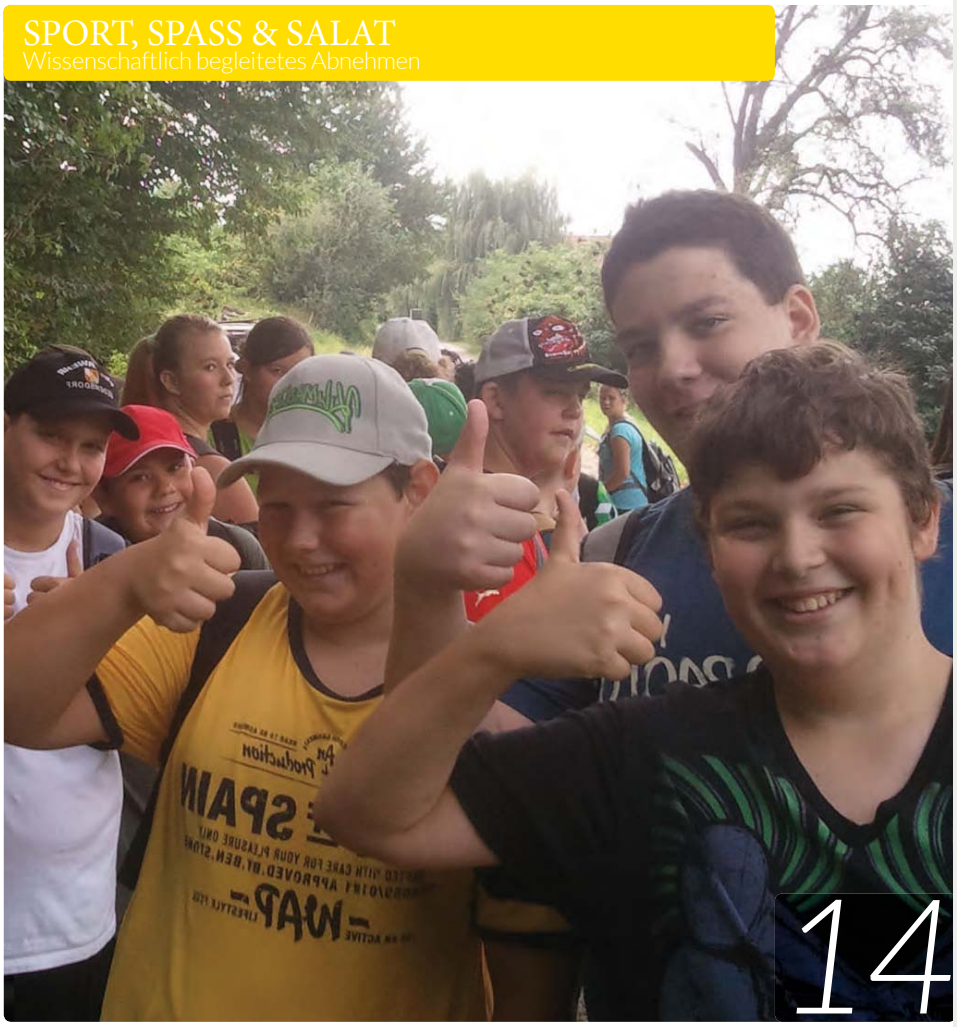
33 ÜBER GOTT UND DIE WELT!

40 Seiten

senf

DAS ÖJAB MAGAZIN ZUM MITREDEN

SPORT, SPASS & SALAT
Wissenschaftlich begleitetes Abnehmen



14

34 KINOTIPP Die Akte Aluminium

36 ÖJAB AUGENBLICKE Tanz durch den Tag, BPI bei Bildungsmessen & Generationen-Aktivpark

38 BYE, BYE Österereich

40 ÖJAB TERMINVORSCHAU

GREEN HOUSE Zwei neue Studierendewohnheime

22

WAS sich in Österreich bewegt!

32

MEDIZINISCH gesehen

20

BEITRÄGE

Herbert Bartl, Angelika Eckhard, Waltraud Fliedl, Max Fortner, Georg Gaag, Verena Haberer, Veronika Hager, Christina Holper, Lenny Leroy Kellegöz, Ruth Kiechle, Kerstin Klepsch, Claudia Klessinger, Uli Mayr, Astrid Meixner, Wolfgang Mohl, Susanne Neier, Guido Peter Orzetek, Günther Riessland, Bettina Salomon, Siegrid Schrammel, Eduard Schüssler, Christian Stipkovits, Hülya Turac-Yilmaz, Peter Winkler, Heltraud Wolf und Christian Wutscher

FOTOS

Moyan Brenn, Henrique Botelho Silveira, Stefan Kandlbinder, Christian Stipkovits, Richard Saxon, Georgie Sharp, Gwen Vanhee und Daniel X. O'Neil

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

ÖJAB – Österreichische Jungarbeiterbewegung, Mittelgasse 16, 1062 Wien.

Tel.: 01 / 597 97 35-0. Fax: 01 / 597 97 35-889. E-Mail: office@oejab.at.

Internet: www.oejab.at.

Redaktion: Mag.a Astrid Meixner. Christian Stipkovits.

Mitarbeit: Kerstin Klepsch, Mag. Peter Winkler, Mag. Wolfgang Mohl, Christian Stipkovits.

Layout: Christian Stipkovits. Logo „senf": Florian Pachinger. Druck: Rötzer, Eisenstadt.

Mit freundlicher Unterstützung durch:

GEFÖRDERT DURCH DIE JUGEND StaDt Wien

SeniorInnenbereich der ÖJAB:

SOZIALES WIEN FONDS StaDt Wien | Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

Offenlegung: Die Zeitschrift „senf. Das ÖJAB-Magazin zum Mitreden" erscheint ab Juni 2013 mindestens vierteljährlich. Sie ist das Kommunikationsmedium für Mitglieder, MitarbeiterInnen, AktivitstInnen und Freunde der ÖJAB und informiert über die Arbeit der ÖJAB und über für die ÖJAB relevante Themen.
Die ÖJAB – Österreichische Jungarbeiterbewegung ist eine parteipolitisch und konfessionell unabhängige, Generationen verbindende Jugendorganisation und eine der größten Heimträgerorganisationen Österreichs. Als gemeinnütziger Verein betreibt die ÖJAB 26 Wohnheime in Österreich für 4.400 Studierende, SchülerInnen, Lehrlinge, junge ArbeitnehmerInnen, SeniorInnen und Flüchtlinge.
In 21 Studierenden- und Jugendwohnheimen, in drei Altenwohn- und Pflegeheimen, einer Generationen-Wohngemeinschaft und einem interkulturellen Wohnheim wohnen heute fast 3.900 junge Menschen, 470 alte Menschen und 55 Flüchtlinge. Die ÖJAB ist in drei Bereichen tätig:
1.) Jugend; 2.) Seniorinnen und Senioren; 3.) Bildung, Europa, Entwicklungszusammenarbeit (EZA).
ÖJAB-Geschäftsführer ist Dr. Günther Riessland, ÖJAB-Präsident ist Eduard Schüssler.

Das Editoral

von Astrid Meixner

senf.
Das ÖJAB Magazin zum Mitreden

Angestrengte Gesichter, die Luft vom vielen Denken verbraucht, spannendes Warten auf die EINE Idee – ja, es lag etwas in der Luft an jenem Tag im Sitzungszimmer der ÖJAB-Zentrale, als das Redaktionsteam tagte, um den Namen für ein neues ÖJAB-Magazin aus der Taufe zu heben. Diesem Szenario vorhergegangen war die Ausschreibung eines Namenswettbewerbes.

Vielen Dank an alle, die uns ihre kreativen Ideen zukommen haben lassen, aber letztlich mussten wir diese Vorschläge alle verwerfen, entweder weil zu lang, zu holprig, zu wenig aussagekräftig oder weil eine Namensgleichheit mit anderen bereits vorhandenen Printmedien vorhanden war. Zugegeben, wir hatten auch hohe Ansprüche an den neuen Namen, aber als er dann das erste Mal fiel, war uns allen klar: das ist er!

senf also.

Sie assoziieren damit sofort das Sprichwort „den Senf zu etwas dazugeben"? Damit liegen Sie goldrichtig, denn Intention dahinter ist, schon im Namen auszudrücken, dass unsere AutorInnen – seien es MitarbeiterInnen, BewohnerInnen, Mitglieder oder FreundInnen der ÖJAB – etwas über ihre Tätigkeiten innerhalb der ÖJAB, oder Themen, die mit den vielfältigen Aktivitäten der ÖJAB in Zusammenhang stehen, mitzuteilen haben.

Andererseits wollen wir auch die (anfänglichen) Nur-LeserInnen inspirieren, sich Gedanken über „ÖJAB-Themen" zu machen und sich einzubringen, z.B. über LeserInnenbriefe oder durch eigene Beiträge. senf soll also Gusto machen – nein, nicht auf ein Paar Würstl – sondern auf die ÖJAB! senf kann würzig, richtig scharf oder süß sein. Eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen ist vorhanden – jeder Ihrer Beiträge ist die Würze, die unser Magazin zu einer Gaumenfreude macht.

Der Schwerpunkt der ersten Ausgabe von senf liegt ganz auf „Bewegung" in all ihren Facetten. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 6.

Abseits vom Dossier warten darüber hinaus in der ersten Ausgabe von senf spannende Beiträge über die an dieser Stelle noch nicht zu viel verraten sei. Lassen Sie sich auch einfach ein wenig überraschen, was senf auf den nächsten Seiten zu bieten hat. Hoffentlich berichten Sie uns dann in der nächsten Ausgabe, ob und wie sehr dieses Magazin für Sie ein Geschmackserlebnis wurde – auch ganz ohne Würstl.

Kontakt zur senf-Redaktion: Schicken Sie ein Email an redaktion@oejab.at oder schreiben Sie an ÖJAB-Zentrale, z.H. senf-Redaktion, Mittelgasse 16, 1062 Wien.

> „den Senf zu etwas dazugeben!"

Vorwort

Dr. Günther Riessland, Geschäftsführer der ÖJAB

Nun ist es soweit, die interessanten und spannenden Themen, die in unserem vielfältigen Verein entstehen oder die von außen an uns herangetragen werden, wollen wir gerne mit Ihnen teilen. Es ist uns wichtig zu hören, zu sehen und zu spüren, was die Anliegen unserer BewohnerInnen, FreundInnen und Mitglieder sind. Aus Herzenswünschen werden oft Ideen, Initiativen und Aktivitäten geboren, die für die Gemeinschaft wichtig sind. Als gemeinnütziger Verein und mit Hilfe unseres neuen Mediums „senf. Das ÖJAB-Magazin zum Mitreden" möchten wir ein Forum bilden, um diese Themen aufzugreifen und zu entwickeln. Die Vielfalt unseres Vereins soll sich in den Themen widerspiegeln und für LeserInnen aller Generationen bereichernd sein. Das Lernen voneinander, das miteinander Leben und das Miterleben verschiedener Generationen, Lebenssituationen und unterschiedlicher Kulturkreise fördert nicht nur gegenseitiges Verständnis, sondern kann auch spannend und bereichernd für jede Einzelne und jeden Einzelnen sein.

Gerne nehmen wir auch Kommentare und Meinungen zu aktuellen Themen aus dem öffentlichen Leben auf, nicht mit dem Anspruch, tagesaktuell zu sein, jedoch mit dem Ziel einer reflektierten Betrachtung aus den vielfältigen, Generationen übergreifenden Blickwinkeln unseres Vereines.

Freuen Sie sich auf ein intergenerativ Magazin mit Raum für persönliche Gestaltung, auf anregenden Gedankenaustausch, neue Erkenntnisse und Begeisterung beim Schmökern und Lesen.

Bewegung - Astrid Meixner

Weil den meisten Menschen das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn sie senf hören und Sie sich bei nächster Gelegenheit ein passendes (meist deftiges) Hauptgericht dazu kochen, hat das Redaktionsteam zwecks Anregung zur „Abarbeitung" desselben das Thema Bewegung als Schwerpunkt für die erste Ausgabe festgelegt. So oder so ähnlich ist es gewesen.

Alles Leben ist Bewegung – die Jungarbeiterbewegung ist aus dem Bedürfnis einer Veränderung hervorgegangen, es sollte mit der Gründung langfristig „etwas bewegt werden". Dass dies auch heute noch Leitgedanke der Organisation sein sollte, dafür plädiert Herbert Bartl in seinem Beitrag zum Dossier.

Jeder Mensch kann sein Leben durch körperliche Aktivität verlängern - lesen Sie dazu ein paar Tipps der Medizinerin Waltraud Fliedl. Über die Freude an der Bewegung im Rahmen des Yogaunterrichts in der ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage in Aigen schreibt Bettina Salomon in ihrem Beitrag. Seit letztem Sommer hat die ÖJAB auch „Abnehmferien" für bewegungshungrige Kinder und Jugendliche im idyllischen Bad Gleichenberg in ihrem Angebot, wie Claudia Klessinger berichtet.

Bewegung meint aber auch Vieles abseits der körperlichen Ertüchtigung. Die Förderung der geistigen Mobilität der BewohnerInnen der Wohn- und Pflegeheime der ÖJAB hat sich die SeniorInnenbetreuung zur Aufgabe gemacht, worin Sigrid Schrammel einen gelungenen Einblick gibt. Mobilität spielt in der heutigen Welt, sei es bezogen auf Ausbildung oder Beruf, eine wesentliche Rolle – wer Auslanderfahrung vorweisen kann, ist klar im Vorteil, behauptet zumindest Christina Holper und gibt einen Überblick über Mobilitätsprogramme. Im Beitrag von Susanne Neier lesen Sie von Erfahrungen im Rahmen eines Jugendworkshop in der Türkei, an dem mit Unterstützung der ÖJAB fünf österreichische Jugendliche teilgenommen haben. Dass sich Bewegung bzw. die damit einhergehende Veränderung aber nicht nur auf die Praxis bezieht, sondern auch auf Theorien umlegen lässt, beschreibt Uli Mayr anhand von neuen Erkenntnissen in der Ernährungswissenschaft.

Sie sehen also, Bewegung kann Vieles umfassen, die verschiedensten Zugänge dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten. Egal wie Sie Bewegung am liebsten betrachten, bleiben Sie nicht stehen, entwickeln Sie sich weiter, probieren Sie Neues!

Bewegung tut gut!

Der Schnee des ÖJAB-Schiwochenendes ist längst geschmolzen, das ÖJAB-Tischtennisturnier ist geschlagen, der ÖJAB-Lauf liegt hinter uns, und die Sieger des ÖJAB-Fußball Cups stehen fest. Wir blicken zurück auf ein sportliches erstes Halbjahr. Es ist immer wieder beeindruckend wie viele TeilnehmerInnen die Sportveranstaltungen der ÖJAB anziehen und wie viel Spaß an der Bewegung bei diesen vorhanden ist. **von Astrid Meixner**

Eigentlich wissen wir es ohnehin alle, aber es ist wohl eine jener Tatsachen, die viele von uns ganz schnell und regelmäßig wieder vergessen: Der Mensch braucht körperliche Aktivität, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Schuld für unser Nichtstun in Sachen Bewegung schieben wird dann ganz gerne auf eine fiktive Gestalt, die keine/keiner von uns je gesehen hat, aber jede und jeder von uns nur allzu gut zu kennen scheint – im Volksmund auch gerne Schweinehund genannt. „Ach, abends bleibt keine Zeit mehr, noch ins Fitnesscenter zu gehen", „Nach acht Stunden Arbeit bin ich zu müde um mich noch zu bewegen", „Ich esse weniger, dann brauche ich keinen Sport", verleitet er uns zu sagen.

Bewegung - ein Fremdwort?
Bewegung ist, einfach ausgedrückt, jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe - egal ob beim Mensch oder anderen Lebewesen. Sie wirkt den meisten gesundheitlichen Risikofaktoren entgegen, Bewegungsmangel hingegen fördert sie. Ob wir gesund bleiben, hängt maßgeblich davon ab, ob wir uns ein Leben lang bewegen oder lieber darauf verzichten.

Das Wunder Mensch

Wir Menschen sind von Natur aus mit bestimmten körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Diese ermöglichen uns, ein aktives Leben zu führen und Leistungen zu erbringen. Wir können zum Beispiel viele Kilometer weit gehen, schnell laufen, schwere Gewichte heben, einen Ball werfen, mit Werkzeugen arbeiten, musizieren, ein Bild malen oder einen Computer bedienen. Die angeborenen Bewegungsfähigkeiten, sogenannte motorische Fähigkeiten, entwickeln sich durch das Wachstum, aber auch durch ständiges Lernen und Üben weiter. Sie können sich also, solange wir leben, verändern oder auf einem bestimmten Niveau gleich bleiben. Denn die persönliche Leistungsfähigkeit hängt – von der Kindheit bis ins hohe Alter – davon ab, wie wir unseren Körper belasten und somit unsere körperlichen Fähigkeiten „trainieren".

Die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des modernen Menschen und seiner Vorfahren haben sich über mehrere Millionen Jahre entwickelt. Die Beschaffung der Nahrung war von je her bis in die allerjüngste Zeit nur durch körperliche Aktivität möglich. Erst in den letzten Jahrzehnten wandelten sich – vor allem in Industrieländern – die Lebensbedingungen. Es besteht ein großes Nahrungsangebot, wodurch das Leben leicht ohne größere körperliche Anstrengung bewältigt werden kann. Unser Erbgut ist aber noch immer auf ein bestimmtes Ausmaß an körperlicher Aktivität ausgelegt. Erst wenn durch Bewegung regelmäßig eine bestimmte Menge an Energie umgesetzt wird, funktioniert der Organismus richtig, bleibt die normale Funktion der meisten lebenswichtigen Organe erhalten, verbleiben die Energiebilanz im Gleichgewicht und das Körpergewicht im Normalbereich und die Leistungsfähigkeit unseres Körper wird gestärkt.

Wirkung und Nutzen von Bewegung

Bewegung wirkt auf den ganzen Körper. Wenn wir aktiv sind, gelangt mehr Luft in die Lunge als in Ruhe, das Herz pumpt mehr Sauerstoff in den Kreislauf, die Muskeln verbrauchen mehr Kalorien, der Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren. Regelmäßige körperliche Aktivität hält uns also fit und gesund. Darüber hinaus haben Untersuchungen – unter anderem der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – gezeigt, dass Bewegung das Risiko für viele weitverbreitete und häufig chronische Erkrankungen senkt. Dazu zählen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Depression und Demenz.

Das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen steigt mit zunehmendem Alter, da die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt. Auch hier spielt regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle, um die körperlichen Abbauvorgänge zu verlangsamen.

Das Bewegungsverhalten der Österreicherinnen und Österreicher

Die Ergebnisse von Studien der vergangenen Jahre zur Gesundheit in Österreich, lassen Sie auf einen Satz reduzieren: Bewegungsmangel ist weit verbreitet.

Nur etwa ein Fünftel der elf- bis 15-jährigen Schulkinder bewegt sich ausreichend. Lesen Sie ab Seite 32 über zwei Initiativen, welche Kinder und Jugendliche wieder zu mehr Bewegung motivieren wollen. Bei den Erwachsenen ist übrigens auch nur ca. ein Viertel aus gesundheitlicher Sicht ausreichend körperlich aktiv. Mehr als ein Drittel der Erwachsenen betreibt keine körperlichen Aktivitäten, die zumindest mäßig anstrengend sind (mittlere Intensität) – eine Voraussetzung, damit die Bewegung eine gesundheitsfördernde Wirkung hat.

Mit steigendem Lebensalter bewegen sich die Österreicherinnen und Österreicher weniger: Bei älteren Menschen nimmt der Anteil der Personen, die mindestens einmal pro Woche durch Bewegung ins Schwitzen kommen, deutlich ab.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Um auf ein gesundes Bewegungspensum zu kommen, müssen Sie keinen anstrengenden Sport betreiben. Auch der Alltag bietet viele Bewegungschancen, ohne dass dafür extra Zeit geopfert werden muss. Wenn es gelingt, sich bestimmte persönliche Bewegungsgewohnheiten anzueignen und diese regelmäßig zu pflegen, gewinnen Sie mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Mehr dazu lesen Sie in „Medizinisch Gesehen“ auf Seite 20.

von Astrid Meixner

Wussten Sie, dass...

der natürliche Energieumsatz des Menschen pro Tag einer Gehstrecke von rund 20 bis 25 Kilometer, die mit vier bis fünf km/h bewältigt wird, entspricht. Dies kommt vier bis sechs Stunden moderater Bewegung gleich. Tatsächlich legen die Menschen in Industrieländern heute im Durchschnitt nur ein bis zwei Kilometer pro Tag zurück.

Machen Sie den Test- auf welchem Aktivitätsniveau befinden Sie sich?

Inaktiv

sind Sie, wenn sie sich nicht über die alltäglichen Basisaktivitäten hinaus bewegen. Zu diesen gehören kaum anstrengende Bewegungen, wie z.B. Stehen, langsames Gehen, Stufen abwärts steigen oder das Tragen geringer Lasten. Bewertung: Ohje! Körperliche Inaktivität stellt längerfristig ein Gesundheitsrisiko dar. Haben Sie sich schon einmal gefragt, woran es liegt, dass Sie so inaktiv sind? Vielleicht können Sie in kleinen Schritten Ihre Aktivität erhöhen?

Wussten Sie, dass...

im Vergleich zu den anderen Mitgliedsländern der Europäischen Union in Österreich der Anteil regelmäßig körperlich aktiver Personen geringer ist als im EU-Durchschnitt? Zwar liegt der Anteil der Personen, die in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind, mit 50 Prozent über dem EU-Durchschnitt von 44 Prozent, hinsichtlich der körperlichen Aktivität im Alltag lagen die Österreicherinnen und Österreicher allerdings weit unter dem EU-Durchschnitt.

Geringfügig körperlich aktiv

sind Sie, wenn sie sich etwa einmal pro Woche über die alltäglichen Basisaktivitäten hinaus bewegen, z.B: die Wohnung aufräumen, Auto waschen, im Garten arbeiten. Bewertung: Naja! Zwar ist ein wenig Bewegung sicher besser als gar keine, weil daraus schon ein kleiner gesundheitlicher Nutzen entsteht. Die Mindestempfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung werden damit aber nicht erreicht. Vielleicht geht sich ja doch noch ein kleiner Spaziergang nach der Arbeit aus, oder Sie lassen das Auto oder Öffis mal links liegen und gehen ein Stück zu Fuß?

Mittleres körperliches Aktivitätsniveau

ist definiert als 150 bis 300 Minuten (= 2,5 bis 5 Stunden) Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität (50 bis 70 Prozent des Maximalpulses). Bewertung: Einwandfrei! Der gesundheitliche Nutzen ist vorhanden und nimmt mit steigendem Bewegungspensum pro Woche zu. Das ist genau der richtige Weg zu einem gesunden Leben!

Wussten Sie, dass...

bestimmte Wirkungen von Bewegung schon nach kurzer Zeit eintreten können? Beispielsweise verbessern sich die Muskelkraft und der Fettstoffwechsel in zirka vier bis sechs Wochen nach dem Trainingsbeginn. Um das Risiko für Erkrankungen zu senken und möglichst lange in Gesundheit leben zu können, muss Bewegung jedoch regelmäßig, im richtigen Ausmaß und lebenslang betrieben werden.

Höheres körperliches Aktivitätsniveau

bedeutet, dass Sie mehr als 300 Minuten (= 5 Stunden) pro Woche mit mittlerer oder höherer Intensität (Ein Richtwert für höhere Intensität ist übrigens, wenn während der Aktivität kein durchgängiges Gespräch mehr möglich ist) körperlich aktiv sind. Bewertung: Hut ab! Mit diesem Aktivitätsniveau kann ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen erreicht werden. Allerdings kann das Risiko für Überlastungsschäden bei einem hohen wöchentlichen Bewegungsumfang steigen. Achten Sie also darauf, dass Sie sich nicht übernehmen und dann angesichts eines schmerzhaften Muskelkaters den Spaß an der Bewegung verlieren.

von Astrid Meixner

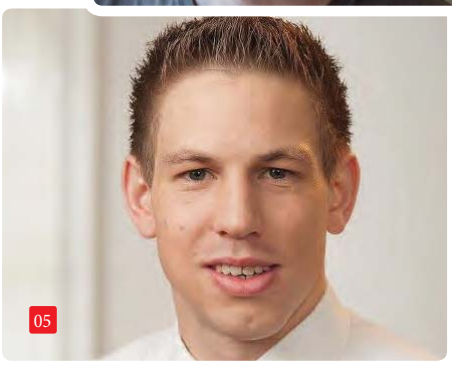
Stimmen aus der ÖJAB

Fühlen Sie sich als EuropäerIn ?

01

02

04


05

06

03

01 Angelika Eckhard

Ich fühle mich als Europäerin. Weil Österreich ein schönes Land ist. Selbst wenn ich in andern Ländern war, wie zum Beispiel die Türkei, vermisse ich mein zu Hause. Ich habe den Wunsch, in Frankreich für einige Monate zu leben, um die Kultur und die Mentalität der Einwohner kennenzulernen. Europa ist für mich einzigartig, da es viele schöne und interessante Länder gibt. Des Weitern haben wir eine gute Lebensqualität und eine Vielfallt von Tierarten. Zum Schluss möchte ich erwähnen, dass ich froh bin, in der Europäischen Union zu leben!

Teilnehmerin an der BPI Qualifizierungsmaßnahme INTEGRAL Plus

02 Lenny Leroy Kellegöz

Wenn ich gefragt werde, woher ich komme, sage ich zuerst einmal Europa. Bei weiterem Nachfragen sage ich dann Österreich. Aber ich fühle mich als Österreicher. Ich bin in Wien geboren, lebe hier, mache hier eine Ausbildung – Ja, ich fühle mich eindeutig als Österreicher.

Lehrling zum Spengler am BPI Ausbildungszentrum Längenfeldgasse Wien

03 Heltraud Wolf

Ich bin Europäerin, weil meine schöne Heimat Österreich mitten in Europa liegt. Durch frühere Reisen kenne ich fast alle Länder in Europa und habe Verwandte und FreundInnen in vielen benachbarten Ländern. Es gibt jetzt eine gemeinsame Währung und keine trennenden Grenzbalken mehr.

Bewohnerin der ÖJAB-SeniorInnenanlage Aigen

04 Christian Wutscher

Ich fühle mich als Europäer, weil die Welt kleiner geworden ist. Gleichzeitig sind die Grenzen offener und die Möglichkeiten, zu leben wo jede/r will, mehr geworden sind. Und weil Ausgrenzung für mich kein Thema ist.

EDV-Mitarbeiter des ÖJAB-Hauses Neumargareten , Wohn-und Pflegeheim

05 Guido Peter Orzetek

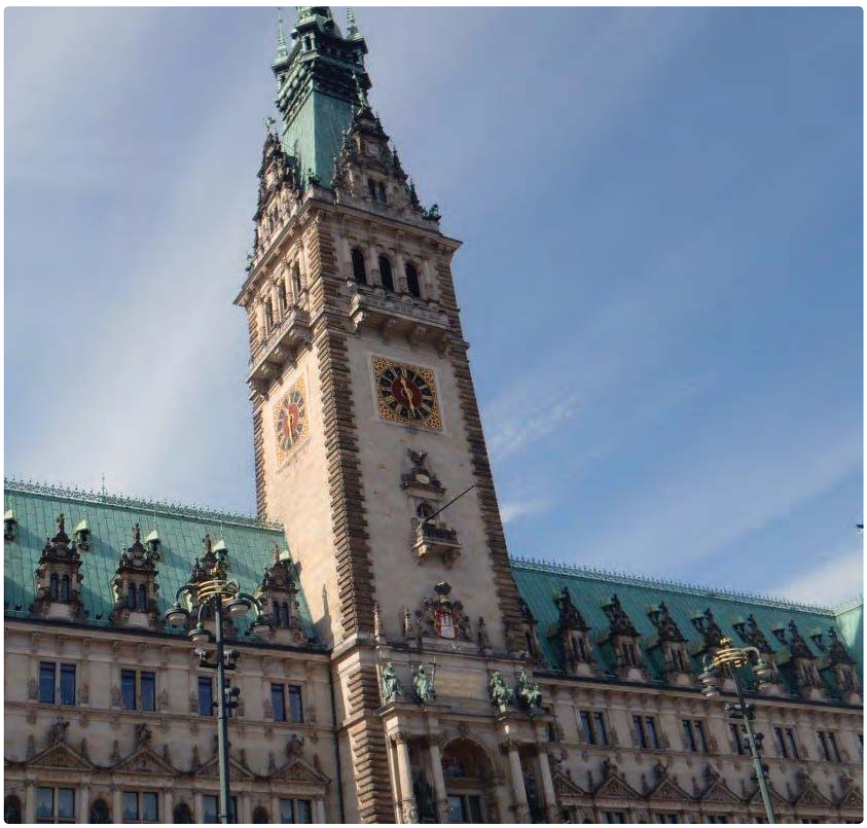
Ich fühle mich natürlich als Europäer, der aber mit speziellen kulturellen Wurzeln aufgewachsen ist. Gerade in der heutigen Zeit sollte die Denkweise nicht nur mehr auf einen kleinen geografischen Bereich beschränkt sein. Durch die Veränderung der Reise- und Kommunikationstechnologie sowie durch die Entwicklung der Europäischen Union als Wirtschaftsbündnis, sollten wir uns alle viel mehr zum europäischen Gedanken hingezogen fühlen und diesen auch leben.

Heimleiter des ÖJAB-Hauses Graz

06 Verena Haberer

Ja! Nicht nur die geografisch zentrale Lage von Österreich, sondern vor allem die offenen Landesgrenzen, die vereinheitlichten Studienabschlüsse und die Möglichkeit der relativ unkomplizierten sprachlichen Verständigung sind für mich ausschlaggebend für dieses Empfinden. Dazu kommen einheitliche europäische Gesetze und Richtlinien. Auch der Euro, der das Bezahlen vereinfacht hat. Alle diese übergreifenden Vereinheitlichungen tragen zur Identifikation als Europäerin bei.

Ehrenamtliche Mitarbeiterin und Bewohnerin des ÖJAB-Hauses Eisenstadt



Auf nach Hamburg!

Giganten, Currywurst & Reeperbahn

Es ist Anfang April und der Winter dauerte schon viel zu lange, als sich 45 ÖJAB-MitarbeiterInnen treffen, um gemeinsam und auf eigene Kosten einen ÖJAB-Betriebsratsausflug nach Hamburg zu unternehmen.

Aufgrund der frühen Abflugzeit von Wien gab es am ersten Tag in Hamburg ausreichend Zeit für die Erkundung der 1,8 Millionen EinwohnerInnen zählenden Hansestadt. Hamburg ist eine Stadt für Jedermann und Jederfrau. Es ist eine Kulturmetropole, ein Einkaufsparadies, ein Ausgeh-Eldorado und einfach schön zum Flanieren.

Wir Bad Gleichenberger – Elisabeth und Karl Alessio, Barbara Hackl, Brigitte Ratai, Claudia Krämer und ich – haben heuer zum ersten Mal das Angebot eines Kurzurlaubes, organisiert durch unseren Betriebsrat Peter Hackl, angenommen. Es ist bereits der siebente Betriebsausflug, und heuer war nach Rom, Berlin, Paris, Prag, Istanbul und Barcelona die deutsche Stadt Hamburg das Ziel. Müde vom Erkunden der Stadt und von den vielen Eindrücken, vom Besuch im Hardrock-Café und vom Erklimmen der 453 Stufen auf die Michaeliskirche, fallen wir für Hamburger Verhältnisse früh ins Bett.

Ausschlafen steht am nächsten Morgen nicht auf dem Programm, denn es wartet schon um 9 Uhr unser Bus vor dem Hotel. Wir brechen auf zu einer interessanten Stadtrundfahrt, mit einer noch interessanteren Reiseleiterin. Jetzt wissen wir alles über Hamburgs Imam Ali Moschee am Alsterufer. Wir sind fasziniert von der humorvollen Art des zweiten Reiseleiters, der uns für eine Dreiviertelstunde Fakten und Wissenswertes über den bedeutendsten Hafen Deutschlands näherbringt. Wir starten bei den „Landungsbrücken“, einer 700 Meter langen, auf Pontons schwimmenden Anlegestelle.

Ein Kreuzfahrtschiff liegt im Hafen, die Elbeausfahrt mit solch einem Luxusliner muss wohl einen wundervollen Anblick bieten. Bis zu 18.000 Container können die neuen Giganten der Weltmeere laden. Ein Containerschiff der chinesischen Coso-Gruppe liegt im Hafen, wir kommen uns vor wie in einer Nussschale, als wir daran vorbeifahren. Herzlichen Dank an die Geschäftsführung der ÖJAB, die uns diese beiden Rundfahrten ermöglicht hat!

Hungrig verirren wir uns im portugiesischen Viertel, es wimmelt dort nur so von Straßencafés und lässigen Restaurants mit gemütlichen Terrassen. Wir entscheiden uns diesmal doch für die angeblich beste Hamburger Currywurst und sind begeistert.

Am Abend packt mich das Musicalfieber, und ich begebe mich auf die Überfahrt zum anderen Elbeufer, wo die Abendvorstellung des seit zehn Jahren amtierenden „König der Löwen“ stattfindet. In eigens dafür vorgesehenen Booten werden wir auf die andere Seite gebracht, und eine Stunde später bin ich gefangen von dem großartigen, farbenprächtigen Bühnenbild, vom atemberaubenden Orchester und dem Gesang der Darstellerinnen und Darsteller. Wenn meine Kinder wüssten…

Noch einmal kurz eintauchen ins Hamburger Nachtleben, in St. Paulis Reeperbahn, die auf fast einem Kilometer Kneipen, Discos, Bars und Nachtclubs bietet. Die Nacht ist kurz, der Wecker klingelt kurz vor sechs, „Schlafen können Sie auch zu Hause“ stand auf einem Werbebanner am Flughafen.

Wir folgen der Menschentraube, die um halb sieben Uhr früh schon in Richtung Hamburgs Fischmarkt strömt. Wir haben bis 10 Uhr Zeit, um den Marktschreiern zuzusehen, die prall gefüllte Obst- und Gemüsekörbe an den Mann und die Frau bringen möchten. Fischbrötchen und Fischbuden laden zum etwas anderen Frühstück ein und schließlich entdecken wir die ehemalige Fischversteigerungshalle, in der die Rockband „Klar“ und eine uns unbekannte Bluesband eine Hundertschar von Gästen unterhalten und mitreißen. Wir sind schon wieder begeistert. Den restlichen Tag verbringen wir individuell. Es warten die Speicherstadt, die Elbphilharmonie, das millionenschwere Konzerthaus der Superlative in der Hafencity und die Innenstadt. Am Abend treten wir sichtlich müde mit großer Flugverspätung die Heimreise nach Wien an. Hamburg, wir kommen sicher wieder und VIELEN DANK AN PETER HACKL FÜR DIE ORGANISATION!

Claudia Klessinger

Claudia Klessinger ist Heimleiterin im Studentinnen- und Studentenwohnheim ÖJAB-Haus Bad Gleichenberg.

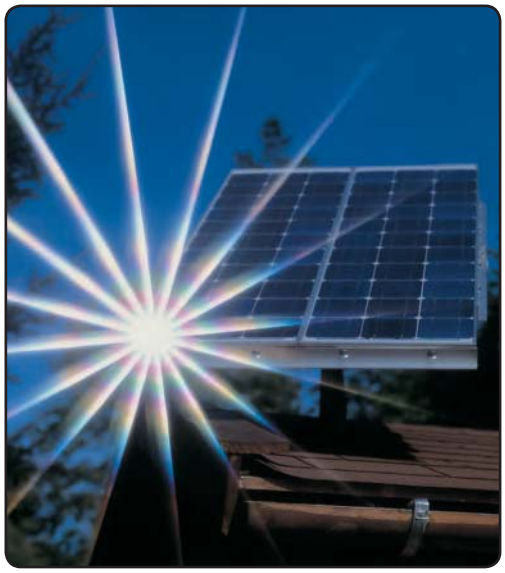
Energie-
Was & Wie?

Ein Projekt des ÖJAB-Hauses Neumargareten und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

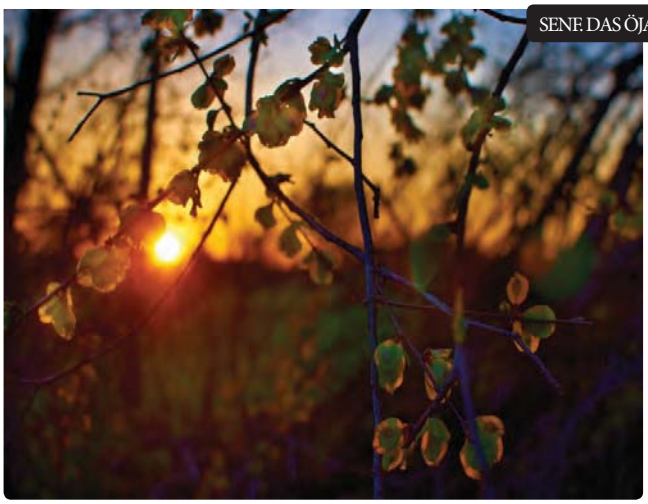
von Veronika Hager

Insgesamt sieben Studierende der Studienrichtung Umweltpädagogik entwickelten im Rahmen des Wahlfachs „Ressourcenmanagement" eine Veranstaltungsreihe zu Energiethemen im ÖJAB-Haus Neumargareten, Wohn- und Pflegeheim.

Unter dem Titel „Wie ist das noch mal mit dem grünen Strom?" fand im April die erste Veranstaltung statt, bei der wesentliche Grundbegriffe rund um das Thema Energie von den Studierenden erläutert und Vor- und Nachteile der erneuerbaren Energieträger Wind, Wasser, Sonne und Biomasse mit den BewohnerInnen diskutiert wurden. Im Mai ging es dann weiter mit dem Thema „Energiesparen – Was war gestern? Was kommt morgen"? Ein abschließendes „Energiefest", zu der alle BewohnerInnen eingeladen waren und bei dem Ergebnisse des Projektes vorgestellt wurden, rundete die Veranstaltungsreihe ab.



Die Kooperation der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik mit dem ÖJAB-Haus Neumargareten ermöglichte einerseits den BewohnerInnen, sich in netter Atmosphäre mit den Themen Energie und Nachhaltigkeit zu beschäftigen und Neues darüber zu erfahren.



Andererseits lernten die Studierenden dabei die Arbeit mit SeniorInnen kennen und profitierten aus der reichhaltigen Lebenserfahrung der TeilnehmerInnen.

Das sechssemestrige Bachelorstudium Umweltpädagogik ist europaweit einzigartig und wird an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik Wien, Ober St. Veit, angeboten.

Die Studierenden erwerben dabei Fachwissen in den Bereichen Umwelt, nachhaltige Entwicklung und Pädagogik. Themen wie lokale und regionale Nachhaltigkeit, der Umgang mit Naturräumen, Klimaschutz und Energieeffizienz stehen genauso am Programm wie allgemeine Bildungswissenschaften, Persönlichkeitsbildung sowie Projekt- und Prozessmanagement. Durch diverse berufliche Praktika werden die Studierenden auf das Berufsleben vorbereitet.

Veronika Hager ist Lehrbeauftragte an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik.

In den drei Wochen des Camps versuchen bis zu zehn BetreuerInnen, in den Kindern den Spaß an der Bewegung zu wecken, um sie so ihrem Ziel näherzubringen, Übergewicht abzubauen, die körperliche Ausdauerfähigkeit zu steigern und sich in ihrem Körper wohler zu fühlen.

Die richtige Ernährung spielt eine ebenso große Rolle wie die große Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten wie Wandern, Schwimmen, Walken, Kletterausflüge und zahlreiche spielerische Bewegungsaktivitäten wie Schnitzeljagd & Co.

Die Hosen enger schnallen

In Workshops und gemeinsamen Gesprächsrunden erklären die wibaf-DiätologInnen den Kindern alles Wichtige in Theorie, umgesetzt wird dies dann in den Gemeinschaftsküchen des ÖJAB-Hauses in kleinen Kochgruppen. Dass gesundes Essen auch schmeckt, haben die Befragungen der Kinder und Jugendlichen nach den drei Wochen gezeigt. Der Abnehmerfolg ließ nicht auf sich warten, im Durchschnitt zeigte die Waage nach 20 Tagen zwei bis sechs Kilogramm weniger an, es hieß Hosen enger schnallen.

Von den TeilnehmerInnen selbst organisierte Kinderdiscos, Lagerfeuerabende und lustige Ausflüge schweißen die Kinder zusammen, sie kommen als Fremde ins Abnehmcamp und gehen als FreundInnen.

Sport Spaß & Salat

Nachhaltige Erfolge

Ungefähr 6 Monate nach den ersten beiden Turnussen finden Feedbacktage statt, zu denen auch die Eltern herzlich eingeladen sind. Hier geht es insbesondere um Auffrischung und Hilfestellung bei Ernährungsfragen.

Bad Gleichenberg und seine sanfte Hügellandschaft sind genau der richtige Ort für wibaf. Die wissenschaftliche Begleitung durch die benachbarte FH JOANNEUM, in der ausschließlich Gesundheitsberufe studiert werden können, macht wibaf zu etwas Besonderem. Die Auswertungen der Erfolge nach dem 1. wibaf Jahr sprechen für sich und werden im Sommer in einer ersten Studie von der FH JOANNEUM veröffentlicht.

> „wibaf:
> wissenschaftliches begleitetes Abnehmen"

Anmeldungen für diesen Sommer sind noch möglich
14.07.2013 bis 03.08.2013 sowie
04.08. bis 24.08.2013

€ 1210,-- für 3 Wochen inkl. Vollverpflegung
Zuzahlungen durch die Krankenkassen möglich Gütesiegel
für Ferienanbieter vom Land Steiermark 2012
Infos im wibaf-Büro
Tel. 03159/ 417 00 55 oder unter www.abnehmferien.at

ÖJAB-BewohnerInnenbefragung

über 800 Studierende und Jugendliche gaben Feedback!

Die Lage, die besondere Atmosphäre und die Freunde im Haus spielen für die jungen ÖJAB-Heimbewohner und Bewohnerinnen eine besondere Rolle. Auch die Wohnkosten sind ein Thema.

Betritt man eines unserer StudentInnen- und Jugendwohnheime, spürt man meist schon, dass man jetzt in einem ÖJAB-Haus ist. Manches ist allen gleich, seien es bauliche Elemente oder auch die ganz besondere Art der ÖJAB, unsere Wohnheime zu führen, anderes unterscheidet unsere Häuser voneinander und macht sie zu etwas ganz Besonderem. Was wäre das ÖJAB-Haus Burgenland 3 ohne sein Gartenfest, das ÖJAB-Haus Salzburg in Wien ohne seinen gärtnerisch gestalteten Innenhof, das ÖJAB-Haus Donaufeld ohne großen Fitnessraum und Kletterwand, das ÖJAB-Haus Dr. Rudolf Kirchschläger ohne die Übungsgeräusche von vielen MusikstudentInnen in jedem Stockwerk?

Im Herbst 2012 wurde eine Gruppe von HeimleiterInnen und MitarbeiterInnen von der Geschäftsführung damit beauftragt, sich auf die Suche nach diesem besonderen „Etwas" im ÖJAB-StudentInnen- und Jugendbereich zu machen. Was macht unsere Häuser aus? Was läuft in unseren StudentInnen- und Jugendwohnheimen besonders gut, was könnte besser laufen?

Diese Fragen sollten gemeinsam mit dem Kernthema „Was können wir selbst voneinander lernen?" in einem Projekt analysiert werden. Um dieses Ziel bestmöglich erreichen zu können, wurde zwischen Dezember 2012 und März 2013 eine Befragung aller HeimleiterInnen, aller MitarbeiterInnen der StudentInnen- und Jugendwohnheime und aller MitarbeiterInnen der Zentrale durchgeführt sowie eine Onlinebefragung unserer KundInnen – unseren BewohnerInnen – gestartet. Die Auswertung aller Befragungen wird erst nach Redaktionsschluss fertig sein, die Analyse der BewohnerInnenbefragung wurde bereits fertig gestellt und soll hier kurz umrissen werden.

Diese BewohnerInnenbefragung wurde mittels Plakaten in allen unseren StudentInnen- und Jugendeinrichtungen beworben, die Teilnahme an der Onlinebefragung wurde unseren BewohnerInnen anonym oder auch mit Nennung des Namens angeboten. Über 800 unserer BewohnerInnen sind der Einladung gefolgt und haben an der Befragung teilgenommen, das entspricht über zwanzig Prozent aller BewohnerInnen. Mehr als 750 davon haben auch ihren Namen bzw. ihr Wohnheim genannt und konnten so bei der Verlosung von fünf Heimkostengutschriften in der Höhe von je 300 Euro mitmachen. Leider konnten wir trotz des Angebotes, den Fragebogen Englisch oder Deutsch auszufüllen, nur wenige unserer Austauschstudierenden erreichen, daher ist auch die Teilnahme je nach Haus prozentuell unterschiedlich. Es freut uns aber, dass in manchen Häusern sogar eine Teilnahme von über fünfzig Prozent der BewohnerInnen erreicht werden konnte, da so repräsentative Aussagen möglich waren.

Die drei wichtigsten Gründe

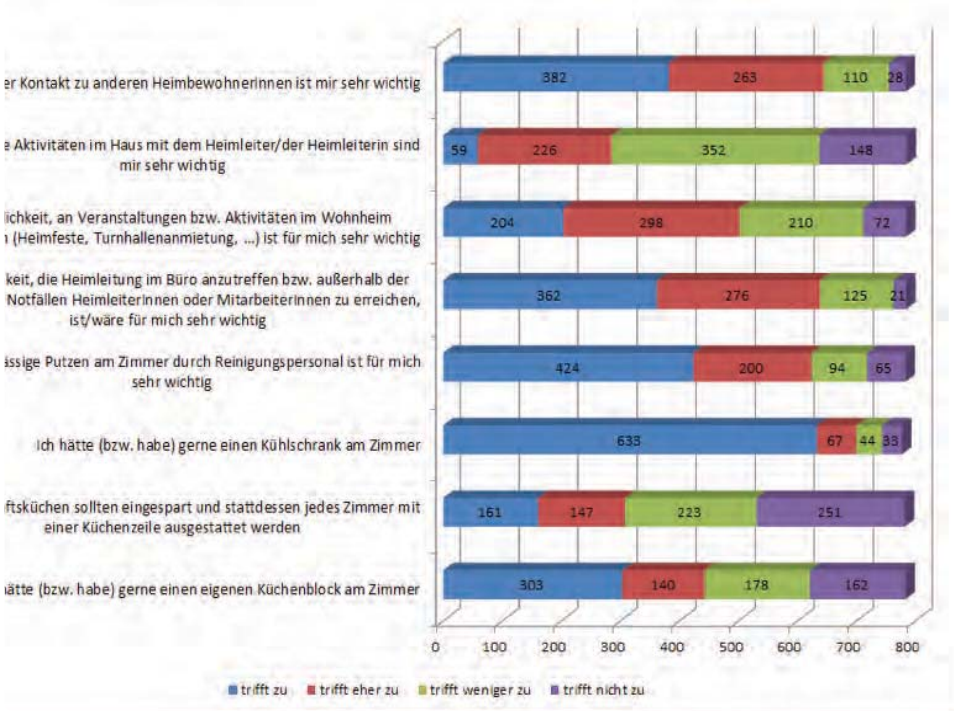
Als drei wichtigste Gründe, wieso unsere BewohnerInnen ursprünglich in ihr ÖJAB-Wohnheim eingezogen sind, sind die „Lage des Wohnheimes", der „Heimpreis" sowie die „Empfehlung durch Dritte" zu nennen. Nach den drei wesentlichsten Gründen gefragt, wieso die BewohnerInnen weiterhin im Wohnheim verbleiben, werden neben der „Lage" die „FreundInnen im Wohnheim" sowie die „Atmosphäre im Wohnheim" genannt.

Die Frage, ob die BewohnerInnen ausziehen würden, wenn sie eine Wohnung bzw. einen WG-Platz mit gleich hohen monatlichen Kosten wie beim Heimplatz finden würden, verneinen 48%; 39% würden in eine Wohnung ziehen, 19% haben „Sonstiges" gewählt und ergänzen hauptsächlich, dass bei gleich hohen Kosten in einer Wohnung noch viele Extrakosten dazukämen für Services, die im Benützungsentgelt des Wohnheimes bereits enthalten sind. Mehrere BewohnerInnen verweisen auch darauf, dass eine Wohnung viele Leistungen eines ÖJAB-Wohnheimes gar nicht bieten könne (wie z.B. Fitnessraum, Sauna, Sporthalle, wohnpraktische Unterstützung durch HeimleiterInnen bzw. HaustechnikerInnen).

Die wichtigsten Ergebnisse der BewohnerInnenbefragung

Eine der gestellten Fragen bezog sich darauf, aus welchen Gründen die BewohnerInnen wahrscheinlich kündigen werden: hier wurde an erster Stelle das Studien- bzw. Ausbildungsende, gefolgt von Heimpreiserhöhungen sowie den Umzug in eine Wohnung bzw. WG genannt.

Im Folgenden stellt eine Grafik die Antworten zu mehreren Fragen betreffend Ausstattung bzw. das Service dar (blauer Balken ganz links „trifft zu", violetter Balken ganz rechts „trifft nicht zu"):



Die Frage nach nötigen Adaptierungen im Wohnheim wurde in jedem Haus unterschiedlich beantwortet; hier zieht sich nur der Wunsch nach einer schnelleren und verlässlicheren Internetanbindung durch alle individuellen Häuserauswertungen.

Wenn ich HeimleiterIn wäre...

Die Auswertung der offen gestellten Frage „Wenn ich für eine Woche HeimleiterIn wäre, würde ich..." war für die tatsächlichen HeimleiterInnen natürlich eine der Spannendsten. 539 BewohnerInnen haben hier gepostet, was ihrer Meinung nach am nötigsten angegangen gehört. Eine Kategorisierung der Antworten ist schwierig, da die Antworten von „mehr Heimfeste", „mehr Beaufsichtigung der Arbeit der Reinigungsdamen" bis hin zu „striktere Kontrollen des Rauchverbotes" und „Durchsetzen der Nachtruhe" reichen. Am häufigsten wurde jedoch genannt, dass der Versuch, sich für eine Senkung der Heimkostenbeiträge einzusetzen, an oberster Stelle in der Priorität eines Heimleiters bzw. einer Heimleiterin stehen würde.

Bei der Frage nach Einsparungsmöglichkeiten im Wohnheim wurden am häufigsten Ideen den Energiesektor betreffend angeführt, vor allem bei der Beleuchtung, bei der Heizung und beim generellen Stromsparen.

Danach gefragt, was den BewohnerInnen an ihrem ÖJAB-Haus am besten gefällt, kam oft die Antwort, dass sie sich hier wohlfühlen würden und dass die Atmosphäre einfach sehr angenehm sei; am häufigsten wurden jedoch genau diese Besonderheiten genannt, die in jedem ÖJAB-Haus anders sind und sie zu etwas Besonderem machen wie beispielsweise der Innenhof im ÖJAB-Haus Salzburg in Wien, die Kraftkammer im ÖJAB-Haus Donaufeld oder das Gartenfest im ÖJAB-Haus Burgenland.

Für die Projektgruppe war die hohe Beteiligung der BewohnerInnen erfreulich, vor allem auch, dass sehr viele offen gestellte Fragen beantwortet wurden bzw. insgesamt über 5.000 Einzelbemerkungen (beispielsweise unter „Sonstiges" oder bei offenen Fragen) für uns ein sehr hilfreiches Feedback darstellen. Manche der Anregungen sind leider wegen fehlender Infrastruktur oder mangelnden Budgetmitteln schwer realisierbar, viele der Ideen können jedoch sicherlich umgesetzt werden bzw. als wichtige Entscheidungsgrundlage für zukünftige Investitionen dienen. Eines hat die Befragung auf jeden Fall aufgezeigt: Was die ÖJAB-Wohnheime zu etwas Außergewöhnlichem macht, ist nicht die Ausstattung oder der Heimpreis: es ist die Atmosphäre, das Service für die BewohnerInnen sowie das individuelle Etwas eines jeden Hauses. Diese kreativen und innovativen Besonderheiten gilt es zu bewahren und zu forcieren und dafür zu sorgen, dass unser spezielles ÖJAB-Wohlfühlklima für unsere BewohnerInnen auch in Zukunft leistbar bleibt.

Für alle, die auf den Geschmack gekommen sind und noch mehr über die Ergebnisse der Befragung wissen wollen: Eine detaillierte Auswertung ist auf der ÖJAB-Homepage www.oejab.at/stud-mitgestaltung zu finden.

Ruth Kiechle ist Heimleiterin im ÖJAB-Haus Salzburg, Salzburg.

AUS DEM ALLTAG

Mein Name ist Maximilian Fortner, ich bin Jahrgang 1994 und seit Jänner diesen Jahres Zivildiener in der ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage Aigen in Salzburg. Ich werde Ihnen in diesem kleinen Artikel über meinen bewegenden Alltag in der SeniorInnenbetreuung berichten. Nach der Matura wollte ich so bald wie möglich meinen Zivildienst antreten. Sofort nach der Stellung informierte ich mich daher bei einigen Einrichtungen, bei denen Zivildienst abgeleistet werden kann, und bin so zufällig auf die ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage Aigen gestoßen. Ich kam dann nach Absprache vorbei und sah mir das Haus an. Mein erster Eindruck war sehr positiv, aber ich wusste ehrlich gesagt nicht so genau, was meine Aufgabe als Zivildiener in der SeniorInnenbetreuung überhaupt sein sollte. Das war Anfang Dezember. Nachdem ich nun seit mittlerweile fast einem halben Jahr hier tätig bin, weiß ich, wie wichtig die Aktivitäten der SeniorInnenbetreuung für die BewohnerInnen sind.

Meine Aufgabe ist es, mit den BewohnerInnen Zeit zu verbringen, auf verschiedenste Art und Weise. Mit dem Einen mache ich immer wieder Spaziergänge, oder, wenn das Wetter es zulässt, auch eine kleine Radfahrt in ein nahegelegenes Café. Mit der Anderen spiele ich Brettspiele oder lese etwas vor, da einige der BewohnerInnen Schwierigkeiten haben mit dem Sehen, bzw. beim Lesen. Andere BewohnerInnen der SeniorInnenwohnanlage wollen aber auch „nur“ reden.

Max Fortner ist Zivildiener in der ÖJAB-SeniorInneneinrichtung Aigen

Da es für einige, die aus diversen Gründen auf das Bett angewiesen sind, nicht mehr leicht möglich ist, mit anderen BewohnerInnen in Kontakt zu treten und zu kommunizieren, setze ich mich dazu und rede mit ihnen. Man freut sich auch selbst, wenn man sieht, wie gut es jemandem tut, wenn sie/er einfach ein wenig plaudern kann, und wie etwas so Einfaches wie Zuhören Glück und Zufriedenheit bringt.

Auch die einzelnen Pflegebereiche profitieren von meiner Mithilfe in der SeniorInnenbetreuung, wenn man sich BewohnerInnen „annimmt“ und den PflegerInnen, deren Arbeit ich sehr schätze, damit BewohnerInnen für kurze Zeit „abnimmt“. Als Zivildiener hilft man in der SeniorInnenbetreuung auch bei der Dekoration für die aktuellen Jahreszeiten oder beim Tischschmuck für die diversen Feste. Man malt bei Aktivitäten mit den BewohnerInnen, singt mit ihnen, auch bei Ausflügen ist man dabei.

Bevor ich hier angestellt war, konnte ich mir kein Bild davon machen, welche Aufgaben man als SeniorenbetreuerIn hat. Jetzt sehe ich das ganz anders, mir wurde klar, wie wichtig es ist, dass Menschen nicht alleine sind und mitwirken können bei Aktivitäten, die ihnen Spaß machen. Wie ich erfahren habe, ist das Angebot der SeniorInnenbetreuung nicht selbstverständlich in einem SeniorInnenheim. Für mich ist es ist einfach schön zu sehen, wie sich Menschen über eine Kleinigkeit freuen können und es ihnen ein Stück Lebensqualität gibt, dass ich da bin und mithelfe – auch wenn es oft nur ein kleiner Gefallen ist, den ich beitragen kann.

Ich denke, es ist auch für meine Lebenserfahrung wertvoll, den Kontakt mit älteren, teilweise auch dementen Menschen kennen gelernt zu haben und damit umzugehen zu wissen. Ich bin mir sicher, ich werde aus diesen neun Monaten einiges mein Leben lang mitnehmen und schätze die Erfahrungen, die ich als Zivildiener mache durfte, sehr.

Was passiert, wenn wir uns nicht bewegen?

Medizinisch gesehen

Ein gesunder Körper braucht geistige und körperliche Bewegung

Dr. Waltraud Fliedl ist seit 1999 im ÖJAB-Haus Neumargareten tätig. Sie ist praktische Ärztin mit Notarztdiplom, Fachärztin für Anästhesie und besitzt ein Diplom für Schmerztherapie.

Bewegung hat in unserem Leben immer eine besondere Bedeutung. Ohne Bewegung ist Entwicklung nicht möglich, ohne Bewegung wird die Erfahrung reduziert.

Wenn das Kind im Alter von etwa einem Jahr zu gehen beginnt, bewegt es sich zwar aus dem sicheren Halt der Mutter weg, aber auf viele neue Erfahrungen zu. Es lernt die Welt neu kennen, erweitert seinen Horizont und gewinnt zusehends mehr Sicherheit, auf seinen eigenen Beinen stehen zu können. Nicht anders ist es im weiteren Leben, wobei die geistige und körperliche Bewegung sozusagen Hand in Hand gehen. Natürlich macht es Angst, die sichere, bekannte Umwelt – sei es die behagliche Wohnung, der komfortable Sessel, das wohlige Bett oder auch nur vertraute Gewohnheiten – zu verlassen. Ist diese Angst aber einmal überwunden, ist neues Nachdenken und Entwicklung möglich.

Wir alle kennen das Bild einer Patientin oder eines Patienten nach einem längeren (oft vollständig im Liegen verbrachten) Aufenthalt in einem Krankenhaus z.B. nach einem Schenkelhalsbruch. Die Operation ist gut überstanden, die Verletzung saniert, aber die Angst vor einem neuerlichen Sturz hat den Menschen unsicher gemacht. Er bleibt lieber in seinem bequemen Fernsehstuhl sitzen und wehrt sich gegen neuerliche Gehversuche, zumal diese anfangs mit Schmerzen verbunden sein können.

Weniger Bewegung und damit geringerer Kalorienverbrauch haben unweigerlich eine Gewichtszunahme zur Folge. Durch die Bewegungseinschränkung wird auch die Abhängigkeit von anderen Personen wie Angehörigen, Pflegepersonal etc. immer höher. Gleichzeitig entwickelt sich auch eine körperliche Schwäche und aktive Bewegung wird immer schwerer möglich. Es erlischt auch immer mehr das Interesse an der Umgebung, weil jede Kontaktaufnahme mit Schwierigkeiten verbunden ist. „Also lass ich´ s lieber gleich!“ Der soziale Rückzug birgt die Gefahr einer zunehmenden Vereinsamung in sich und eine Verstärkung der Depression tritt ein. Der Teufelskreis schließt sich allmählich, wenn auch die Neugierde erlischt und die intellektuelle Bewegung immer mehr verkümmert. Dieses Problem betrifft aber nicht nur ältere Menschen nach einer Krankheit oder in der Rekonvaleszenz. Wenn man den Statistiken glauben darf, verbringen erschreckend viele Kinder und Jugendliche Stunden vor dem Computer oder Fernseher, anstatt Sport zu treiben oder sich im Freien zu bewegen. Sie werden dadurch immer kontaktärmer, von dem sich entwickelnden Übergewicht ganz zu schweigen.

Bewusst bewegen

Es ist so einfach, sich einfach zu bewegen! Man braucht keine teuren Fitnessstudios, wo man einzelne Muskelpakete aufbaut, um dem gerade aktuellen Körperbild zu entsprechen und dabei höchstens Kontakt zu einer Trainingsmaschine hat. Man braucht keine teuren Kurse, wo man lernt, wie man mit zwei Schistöcken richtig geht und dabei nicht mit den Armen schlenkert. Es reicht vollkommen, wenn man sich bewusst bewegt. Jeden Tag für ca. zwanzig Minuten im Sinne einer kleinen Turnübung alle Gelenke und Muskeln durchzubewegen, sich seines Körpers bewusst zu werden. Nutzen Sie Ihre Beine! Legen Sie den einen oder anderen Weg für Besorgungen zu Fuß zurück.

Vor allem für ältere oder bisher unsportliche Menschen mit Gewichts- und Gesundheitsproblemen ist Gehen ideal, um gelenkschonend die Ausdauer zu verbessern und die Leistung zu steigern. Beim Gehen werden rund 70 Prozent der gesamten Muskulatur bewegt, die Beine gekräftigt und bei aktiver Körperhaltung auch die Rumpfmuskulatur gestärkt.

Nehmen Sie zum Beispiel statt des Lifts die Treppe, unternehmen Sie Spaziergänge im Park (auch ohne einen Hund an der Leine), besuchen Sie vielleicht das eine oder andere Mal eine Freundin oder Nachbarin anstatt nur mit ihr zu telefonieren, oder treffen Sie sich mit ihr anstatt in einem Lokal auf einen Spaziergang, gehen Sie mal wieder ins Theater oder ins Kino anstatt den ganzen Abend vor dem Fernseher zu sitzen, oder spielen Sie mit den Kindern oder Enkeln aktiv mit. Nutzen Sie Garten und Hausarbeit als Bewegungschance und verzichten Sie eventuell auf mechanische Hilfsmittel.

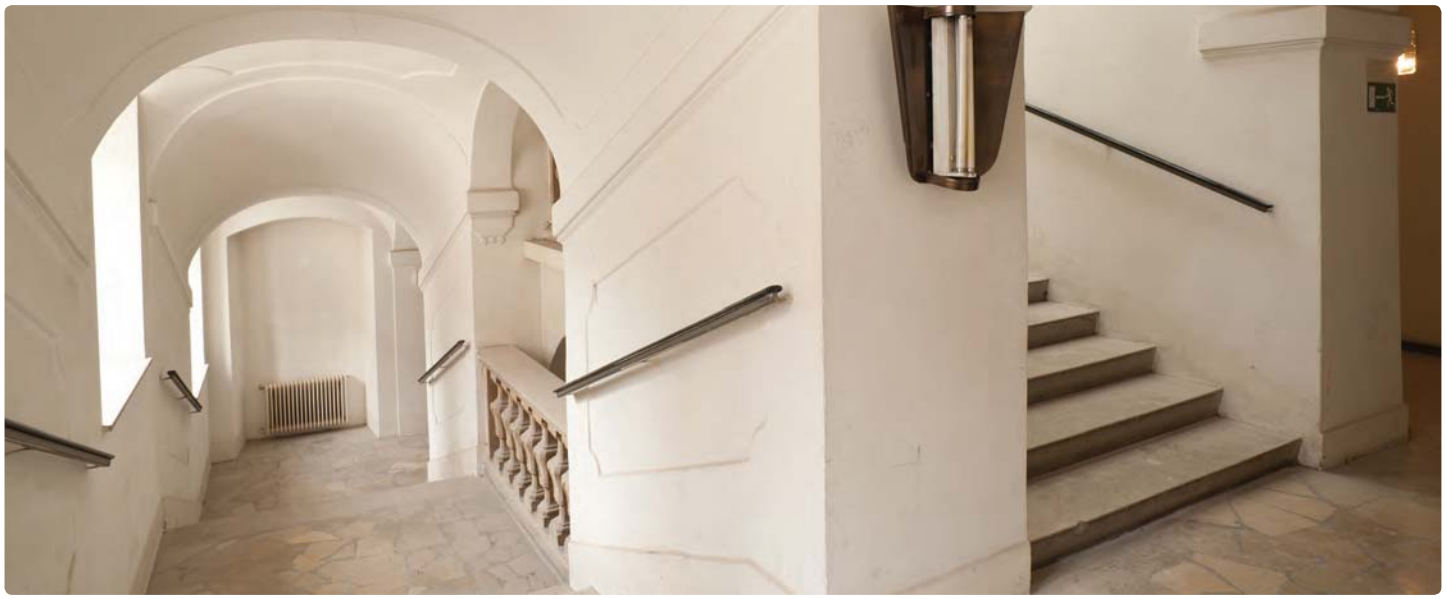
Haben Sie schon einmal überlegt, für die Fahrt zur Arbeit auf das Fahrrad umzusteigen oder das Fahrrad in Kombination mit einem öffentlichen Verkehrsmittel zu verwenden?

Sind die alten Gewohnheiten und Bequemlichkeiten einmal über Bord geworfen und die Angst, sich auf Neues einzulassen einmal überwunden, wird die Neugierde geweckt sein, sich auf neue Lebenswelten einzulassen.

Also, heute schon bewegt?

Johannesgasse & GreenHouse

Zwei neue ÖJAB-Studierendenwohnheime entstehen in Wien



Jahrhundertealte Gemäuer werden die Musik- und Kunst-Studierenden im ÖJAB-Haus Johannesgasse inspirieren.

von Wolfgang Mohl

Im ersten Wiener Bezirk wird die ÖJAB 2014 das legendäre Musikstudierendenwohnheim Johannesgasse in jahrhundertealten Klostermauern wieder zum Leben erwecken. Ganz neu entsteht bis 2015 das Öko-Studierendenwohnheim GreenHouse in Wien-Aspern.

Mit 21 Studierenden- und Jugendwohnheimen ist die ÖJAB in Österreich bereits eine der größten Heimträgerorganisationen für junge Menschen. Die ÖJAB-Geschäftsführung strebt trotzdem noch weitere Wohnheimprojekte an, denn noch immer suchen vor allem in Wien viel mehr junge Menschen einen Heimplatz, als Wohnplätze in Studierendenwohnheimen zur Verfügung stehen.

Jedoch ist es nicht leicht, neue, für Studierende leistbare Wohnheime zu errichten, seit das Wissenschaftsministerium keine Bereitschaft mehr zeigt, die Errichtung zu subventionieren. Für zwei spezielle Wohnheimprojekte gelang trotzdem eine Finanzierung:

„Ab ins Kloster!“ heißt es ab 2014 für die StudentInnen der Wiener Musikuniversität und des Konservatoriums. Das denkmalgeschützte ehemalige Ursulinenkloster aus dem 18. Jahrhundert direkt neben der Wiener Musikuniversität wird von der ÖJAB zu einem modernen, komfortablen Studentinnen- und Studentenwohnheim umgebaut. Ab dem Wintersemester 2014 wird es in Betrieb gehen. Der Mietvertrag zwischen ÖJAB und Bundesimmobiliengesellschaft m.b.H. (BIG) trat per Anfang Dezember 2012 in Kraft. Im Mai 2013 begann die Generalsanierung des Gebäudes.

Ein Weltkulturerbe als Musik-Wohnheim: ÖJAB-Haus Johannesgasse

Endlich erhalten somit Wiens Musikstudierende wieder ein eigenes Wohnheim. Das historische Klostergebäude in der Johannesgasse 8 wurde 1734 bis 1745 von Anton Erhard Martinelli erbaut. Das Objekt steht heute im Eigentum der BIG. Schon seit den 1960er Jahren hatte es die benachbarte Universität für Musik und darstellende Kunst Wien als Studierendenwohnheim genützt.

Das künftige ÖJAB-Haus Johannesgasse im 1. Wiener Bezirk von außen.

Trotz des damals niedrigen Standards war das Haus unter MusikstudentInnen legendär – wegen der unvergleichlichen Lage in der Wiener Innenstadt und der geschichtsträchtigen Bausubstanz, die inzwischen UNESCO-Weltkulturerbe ist. Im Mai 2008 sah sich die Musikuniversität aber nicht mehr in der Lage, in dem mittlerweile sanierungsbedürftigen Haus den Heimbetrieb selbst weiterzuführen und beendete ihn. Die ÖJAB nahm damals in einer Schnellaktion einen Großteil der Musikstudierenden in mehreren ihrer Studentinnen und Studentenwohnheime auf, da sie sonst auf der Straße gestanden wären. Gleichzeitig bewarb sich die ÖJAB um die künftige Führung des Studierendenwohnheims in der Johannesgasse.

Kunst und Kultur in Gehweite

Das künftige ÖJAB-Haus in der Johannesgasse 8, 1010 Wien wird rund 120 moderne Wohnplätze in historischem Ambiente bieten. Links grenzt das Nachbargebäude der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien an das Wohnheim. Rechts erreicht man nach wenigen Metern bei Hausnummer 4a das Konservatorium Wien, Privatuniversität der Stadt. Außerdem befinden sich u.a. die Technische Universität, die Universität für Angewandte Kunst und die Akademie der bildenden Künste in unmittelbarer Umgebung. So bringt das ÖJAB-Haus Johannesgasse alle Voraussetzungen mit, zu einem neuen studentischen Zentrum der Kunst und Kultur in der „Musik-Welthauptstadt Wien“ zu werden.

Die Wohnstruktur wird zumeist aus Zweier-Wohngemeinschaften bestehen, die jeweils zwei Einzel- oder Doppelzimmer umfassen und die sich Bad und WC teilen. In allen Stockwerken werden gemütliche Gemeinschaftsküchen zum Treffen und gemeinsamen Kochen einladen. Im Erdgeschoß werden die Studierenden einen großen Mehrzweckraum mit Gemeinschaftsküche und romantischem Wintergarten nützen können: zum Studieren, für Seminare, Projekte und Feste. Darüber hinaus wird vor allem für musikalische Darbietungen der historische Antonio-Vivaldi-Saal für Konzerte mit bis zu 150 Personen zur Verfügung stehen. Üben können die Musikstudierenden in schallisolierten Extraräumen. Für die künstlerische Inspiration sorgt das historische Flair der Räume und ein grüner Innenhof: der ehemalige Klostergarten, auf den fast alle Zimmer blicken. Das Haus beherbergt auch mehrere bauliche Juwelen aus der Barockzeit: ein Figurentheater „Theatrum Sacrum“ mit Heiligenfiguren, eine Beichtkapelle und eine jahrhundertealte, originalgetreue Klosterapotheke.

Wie bei allen ÖJAB-Wohnheimen wird im ÖJAB-Haus Johannesgasse auf die familiäre Gemeinschaft besonderen Wert gelegt werden. Eine Heimleiterin oder ein Heimleiter wird mit Familie selbst im Haus wohnen, dort den eigenen Lebensmittelpunkt haben und auch abseits von Bürozeiten für die Studierenden da sein – für Sorgen und Probleme, aber auch für gemeinsame Aktivitäten. Die Architektur unterstützt dies mit vielen Begegnungsräumen. Das Architekturbüro B18-Architekten ZT GmbH führt gemeinsam mit der Aufbau reg. Gen.m.b.H. die Planungen und Baumaßnahmen durch, und zwar in Abstimmung mit der BIG. Das Wohnheim hat eine Netto-Grundrissfläche von ca. 4.800 m^2 und eine Nutzfläche von rund 2.830 m^2.

Rund 7 Millionen Euro wendet die ÖJAB für die Generalsanierung auf, finanziert durch ein Kapitalmarktdarlehen der ERSTE Bank AG. Außerdem sind noch Verhandlungen über Wiener Wohnbaufördermittel und Bundesfördermittel im Gange.

Der Antonio-Vivaldi-Saal im ÖJAB-Haus Johannesgasse steht den Musikstudierenden für Konzerte zur Verfügung.

The GreenHouse

In Aspern, dem derzeit größten Stadtentwicklungsgebiet in Wien, wird ein neues Wohnheim für Studierende mit ca. 310 Wohnplätzen und einer Wohnnutzfläche von ca. 7.000 m² entstehen. Im Frühjahr 2013 wurde mit der Errichtung begonnen, die Eröffnung ist für 1. September 2015 geplant. Name des neuen Studierendenwohnheims sein: GreenHouse.

Die Zahl 3 spielt eine Rolle: 3 Projektpartner, rund 300 Wohnplätze und das Wohnheim wird aus drei Gebäuden „SONNE", „LUFT" und „ERDE" bestehen. Die Namensgebung wurde auch architektonisch

Das aus drei Gebäuden bestehende Studierendenwohnheim GreenHouse in Wien-Aspern wird neue ökologische Maßstäbe setzen.

Drei Heimträgerorganisationen bilden dabei eine Projektgemeinschaft: die OeAD-WV GmbH – Österreichischer Austauschdienst-Wohnraumverwaltungs GmbH Wien, die ÖJAB – Österreichische Jungarbeiterbewegung, und die WBV-GPA – Wohnbauvereinigung für Privatangestellte gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Die WBV-GPA ist Errichterin und Bauherrin des von der aap.architekten ZT-gmbh geplanten Studierendenwohnheims und die ÖJAB fungiert als Heimleiterin, wobei alle Projektpartner (WBV-GPA, ÖJAB und OeAD-WV) in wirtschaftlicher Eigenverantwortung für die Belegung von jeweils ca. 100 Wohnplätzen zuständig sind.

Bei der Planung wird großer Wert auf die Ökologie des Gebäudes gelegt. Das Studierendenwohnheim wird den Passivhausstandard mit einem geplanten Heizwärmebedarf von weniger als 15 kwh/m²/Jahr erfüllen. Ehrgeiziges Ziel ist es, einen „Plus-Energie"-Status zu erreichen, bei dem das Wohnheim sogar einen Energieüberschuss produzieren sollte, der wiederum in das Stromnetz eingespeist und so der Allgemeinheit zugute kommen könnte. Die wissenschaftliche Leitung hierfür wurde dem Büro Schöberl & Pöll GmbH übertragen. Ökologisch wird auch der aufgegriffen und soll klar erkennbar sein: viele helle Glasflächen, Photovoltaikanlagen sowie extensiv begrünte Dächer.

Es wird überlegt, die Wohnplätze mit einem Chipkarten-System auszustatten, so könnte beispielsweise die Lüftungsanlage in allen Zimmern erkennen, ob sich jemand im Raum befindet und den benötigten Wärmebedarf energiesparend danach richten. Die Architektur ist selbstverständlich so ausgerichtet, dass möglichst viele Bereiche natürliches Sonnenlicht erhalten.

Ein innovatives Haus der Begegnung

Das GreenHouse wird außerdem ein Ort der Begegnung junger Menschen sein, die aus unterschiedlichen Ländern (AustauschstudentInnen) und Lebenssituationen kommen. Auch junge Menschen mit körperlichen Benachteiligungen können im GreenHouse wohnen, da das gesamte Wohnheim barrierefrei gestaltet wird.

Die Architektur des GreenHouse wird viel natürliches Licht hereinlassen.

Von den ca. 310 Wohnplätzen im GreenHouse werden ca. 220 als Einzelzimmer, der Rest in Doppelzimmer-Doubletten und als Einzelzimmer in Drei- und Vier-Personen-Wohngemeinschaften ausgestattet, zum Teil stockwerksübergreifend – ein Wohnformen-Mix, der ebenfalls unterschiedliche Zielgruppen ansprechen wird.

Das ökologisch nachhaltigste Studierendenwohnheim Wiens:

GreenHouse

Auch im GreenHouse wird die Heimleiterin oder der Heimleiter selbst im Haus wohnen. Die vielen Gemeinschaftsräume im Haus bieten den Rahmen für Begegnungen: Fitnessräume, Sauna, Musikübungsräume, Studier- und Freizeiträume und ein großer kommunikations- und begegnungsfördernder Innenhof zwischen den drei Wohngebäuden sollen hierfür Sorge tragen. Die Universität und das Stadtzentrum werden schnell und bequem mit der U-Bahn-Linie U2 erreicht.

Das GreenHouse soll 2015 ein Musterwohnheim für neue ökologische Lösungen und für interkulturelles, mitmenschliches Zusammenleben werden. Mit diesem Studierendenwohnheim-Projekt wollen die drei Heimträger ein Zeichen setzen, was jetzt schon alles machbar ist. Bis 2028 soll die Seestadt Aspern noch baulich wachsen. Das Studierendenwohnheim – eines der ersten fertig werdenden Gebäude – soll „aspern Die Seestadt Wiens" prägen und auch noch nach 2028 durch innovativen Charakter glänzen.

Rund 14 Mio. EUR wird die WBV-GPA für die Errichtung des GreenHouse aufwenden, finanziert aus Eigenmitteln, Kapitalmarktdarlehen, Wiener Wohnbauförderung und – falls das Plus-Energie-Haus realisiert werden kann – der Innovationsförderung des Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie.

Nachruf

ÖJAB-Ehrenmitglied Siegfried Ludwig ist gestorben

von Eduard Schüssler, Präsident der ÖJAB

Der frühere Landeshauptmann von Niederösterreich, Mag. Siegfried Ludwig, ist am 16. 4. 2013 im Alter von 87 Jahren gestorben. Als Landeshauptmann hatte er sich besonders für den Betrieb der ÖJAB-Häuser Niederösterreich 1 und 2 in Wien und für den Umbau und die Erweiterung des ÖJAB-Ausbildungszentrums Mödling eingesetzt. Dafür hat ihm die ÖJAB 1986 den Goldenen Ehrenschild, die höchste Auszeichnung, die die ÖJAB zu vergeben hat, verbunden mit der Ehrenmitgliedschaft, verliehen. Bis ins hohe Alter blieb Siegfried Ludwig der ÖJAB verbunden. Siegfried Ludwig, vulgo Spund, war auch langjähriges Mitglied der katholischen MKV-Verbindung Sonnberg zu Perchtoldsdorf und unterstützte in seinem Heimatort ÖJAB-Benefizkonzerte für „Straßenkinder in Ouagadougou". Am 21. Oktober 2010 war er noch einmal im ÖJAB-Haus Niederösterreich 1 beim großen multikulturellen Fest „meet your neighbours" zu Gast und freute sich über das Engagement der Studierenden. Eine Delegation der ÖJAB nahm beim Gottesdienst und bei der Einsegnung von Mag. Siegfried Ludwig am 25. April 2013 in Perchtoldsdorf Abschied von ihrem Ehrenmitglied und wird ihm ein würdiges Andenken bewahren.

ÖJAB startete offiziellen Facebook-Auftritt

Privat gestaltete Facebook-Seiten von Menschen und Gruppen in der ÖJAB, z.B. von HeimbewohnerInnen, waren ja schon lange zu finden – nun gibt es auch einen offiziellen ÖJAB-Gesamt-Auftritt: www.facebook.com/oejab.at. Aber hat sich die ÖJAB nicht auf die Fahnen geschrieben, Menschen zu verbinden – in Wohnheimen für alte und junge Menschen? Und ist Facebook nicht die Plattform, die die Leute an Bildschirme und Smartphones fesselt und sie daran hindert, reale Kontakte in der unmittelbaren Umgebung zu knüpfen?

Von Facebook kann man halten was man möchte, doch dieses Netzwerk ist Teil unserer Realität. Es gilt deshalb, die vielfältigen Möglichkeiten für die eigenen Anliegen zu nützen. Im Gegensatz zu klassischen Websites ist es mit Facebook leichter, insbesondere junge Menschen zu erreichen, da sie regelmäßig auf Facebook eingeloggt sind – sei es in der U-Bahn, der Uni oder zu Hause. Und die älteren Semester sollte man hier übrigens auch nicht unterschätzen – Facebook ist in allen Generationen im Kommen. Der große Vorteil der ÖJAB-Facebook-Seite: Über Postings, Kommentare und Nachrichten ist es ganz einfach, mit der ÖJAB Kontakt aufzunehmen und sich auszutauschen.

Der Social Media Auftritt der ÖJAB soll das Mobilisierungspotenzial der sozialen Netzwerke nützen, um Menschen zusammen zu bringen. Bereits heute gibt es zahlreiche spezifische Facebook-Gruppen, die von Studierenden in den Wohnheimen gegründet wurden, um sich zu vernetzen und sich gegenseitig zu helfen. Zitat aus der ÖJAB Europahaus Gruppe: „Hat jemand einen kleinen, kreuzförmigen Schraubenzieher zum kurz Ausleihen…". Innerhalb weniger Minuten meldete sich ein Mitbewohner, der das benötigte Werkzeug gerne dem Nachbarn zur Verfügung stellte. Wenn du wissen möchtest, was sich in der ÖJAB so tut, dann like unsere Seite und bleibe mit News, Berichten und Fotos up-to-date: facebook.com/oejab.at

Mag. Georg Gaag, ein ehemaliger Bewohner und Heimsprecher des ÖJAB-Europahaus Dr. Bruno Buchwieser, wurde Anfang 2013 von der ÖJAB mit Social Media beauftragt. Er arbeitet dazu in einem studentischen Team in der ÖJAB-Zentrale.

Förderung der geistigen Mobilität im Alter

Sigrid Schrammel ist Betreuerin in der ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage Aigen

Was können die SeniorInnenbetreuung beitragen?

Aus den Wohn- und Pflegeheimen der ÖJAB sind sie nicht mehr wegzudenken, sie sind für die BewohnerInnen zu einem liebgewonnen und geschätzten Bestandteil des Alltags im Wohnheim geworden – die SeniorInnenbetreuerInnen.

Da Geist und Seele zusammengehören und sich gegenseitig beeinflussen, sind die Aktivitäten der SeniorInnenbetreuung an den vorhandenen Fähigkeiten und Grundbedürfnissen der SeniorInnen orientiert. In der ÖJAB-SeniorInnenanlage Aigen werden verschiedene Aktivitäten dazu angeboten, in die ich Ihnen heute einen kleinen Einblick geben möchte.

Viele BewohnerInnen klagen über mangelnde Gedächtnisleistungen, wie beispielsweise Konzentrationsstörungen, das Verlegen von Gegenständen, Vergessen von Namen und Zahlen. Die SeniorInnenbetreuung hat es sich zur Aufgabe gemacht, dagegen aktiv zu werden. Bei unserer beliebten Runde „Wir trainieren das Gedächtnis", passen wir uns immer an den/die BewohnerIn an, die oder der gerade Lust hat, daran teilzunehmen. In gelöster Atmosphäre und auf spielerische Art werden verschiedene Fragen beantwortet, Sätze ergänzt oder Rätsel gelöst. Wir haben dafür eine große Anzahl an Unterlagen parat – von etwas leichteren Übungen, bis hin zu kniffligen Aufgaben sind wir für jede individuelle Tagesverfassung des/der BewohnerIn gewappnet.

Auch unsere Quizrunde, bei der Fragen aus einer Vielzahl an Bereichen beantwortet werden, ist immer gut besucht. Man kann nicht nur sein Wissen testen, sondern auch die Erinnerung an bereits Bekanntes auffrischen. Beim wöchentlichen „Singen aus Freude" werden Erinnerungen an vielleicht längst schon vergessene Liedtexte wach. Musik bei unseren diversen Festen und Konzerten lässt die BewohnerInnen ebenso Liedtexte mitsingen oder mitsummen.

Kreative Gestaltungsformen wie Malen oder Basteln geben die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle auszudrücken. Das Schreiben eines Briefes z. B. trainiert die Mobilität und die geistige Aktivität. Bei den gern gesehenen Diavorträgen wird die Aufmerksamkeit gefordert, vergangene Reisen können noch einmal erlebt und davon berichtet werden. Beim Tanz und auch bei der wöchentlichen Gymnastik werden die Bewegung und die Koordination gefördert. Gemeinsames Spielen in Spielerunden ist ein Ausdruck von Lebendigkeit und Freude. Das Spiel gibt den Menschen die Möglichkeit, sich zu äußern, mitzuteilen und sich in allen vorhandenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Wir können immer wieder beobachten, wie die Selbstsicherheit der BewohnerInnen durch die Aktivitäten der SeniorInnenbetreuung gestärkt wird, das Lachen und die erlebte Freude ist uns der beste Lohn.

Sigrid Schrammel

Machen Sie mit!

Der Sommer- Beispiel eines Gedächtnistrainings

1.) Wann beginnt der Sommer?
2.) Welche Arbeiten mussten in den Sommermonaten erledigt werden?
3.) Was wird im Garten gesät, gepflanzt?
4.) Welche Blumen blühen zu dieser Jahreszeit?
5.) Welche Früchte (Obst) werden geerntet?
6.) Welche Feldfrüchte stehen zu dieser Zeit auf den Feldern?
7.) Welche Bräuche gibt es in dieser Zeit?

Together for the Nature

von Sussana Maria Neier

Auf einer Reise bekommt man immer viele neue Eindrücke, und vor allem wenn es eine ist, bei der man ein neues Land entdeckt, neue Menschen und Kulturen kennenlernt.

Fünf junge Erwachsene aus Österreich sollten bei dem Jugend-Workshop „Together for the Nature", finanziert aus Mitteln der Europäischen Kommission, in der Türkei mitmachen. Im Endeffekt sind es neben zwei ÖsterreicherInnen auch zwei Deutsche und ein Iraner, die ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben, geworden. Da es auch Ziel des Projektes war, verschiedene Kulturen kennen zu lernen, haben wir schon bei den österreichischen TeilnehmerInnen die kulturelle Vielfalt gleich mal gruppenintern mit in die Türkei gebracht. Neben Österreich waren bei diesem Workshop noch Spanien, Italien, Bulgarien, Portugal und die Türkei vertreten. So trafen sich um die dreißig, an Umweltthemen interessierte, junge Menschen in der türkischen Provinz Mugla, um der Natur und der lokalen Bevölkerung was Gutes zu tun. Ziel war die Gestaltung eines europäischen Gemeinschaftsgartens, der sich durch eine Vielfalt an Pflanzen aus den teilnehmenden Ländern auszeichnet. Das Kennenlernen der verschiedenen Charaktere der unterschiedlichen Länder und Menschen unterschiedlichen Alters – der Bogen reichte von 18 bis 30 Jahren – brachten viele neue Sichtweisen. „Ah, typical Austrian!" - Das hörte man von allen Seiten, wenn die ÖsterreicherInnen/Deutsche nach der Uhrzeit des Treffpunktes fragten oder etwas Organisatorisches wissen wollten – tja, die Mentalität der Türkei, sowie auch der südlichen Länder Europas ist wohl doch ein bisschen anders. Und so übten sich pünktliche MitteleuropäerInnen, die – wenn überhaupt – nur die akademische Viertelstunde kennen, im geduldigen, oft bis zu einstündigem, Warten.

Workshops rund um die Europäische Union, kreative Theaterstücke zum Thema „How to make the world better", sowie viele andere Kommunikationsspiele schweißten die Gruppe derart zusammen, dass am Ende sogar ein oder zwei Tränen flossen. Aber man setzt sich zum Ziel: Someday, Somewhere – We'll see each other again! Und bis dahin hilft uns facebook weiter.

Mobilitäts- & Europaprojekte der ÖJAB

Kerstin Klepsch leitet den ÖJAB-Bereich Internationale Kooperationen

Im November 2012 wurde im Rahmen des Bildungsbereichs der ÖJAB ein Referat implementiert, das für internationale Projekte, hier vor allem für europäische Kooperationen, zuständig ist. Konzepte zu unterschiedlichen Themen wie Jugendbeschäftigung, Inklusion von Benachteiligten oder Studien zu Active Aging werden hierbei auf bi- oder multilingualer Ebene mit bis zu zwölf verschiedenen PartnerInnen entwickelt und je nach Thematik und Zielsetzung bei entsprechenden Agenturen der Europäischen Kommission zur Bewilligung eingereicht.

Fünf Projektanträge, an denen die ÖJAB maßgeblich beteiligt ist, warten derzeit auf ihre Bewilligung. Darunter befindet sich auch ein 13 EU-PartnerInnen umfassendes GRUNDTVIG-Projekt, das eine Europäische Akademie für Lebenslanges Lernen für Menschen mit Benachteiligungen etablieren will.

Die Arbeit des Bereichs Internationale Kooperationen schließt unter anderem auch diverse Mobilitätsprogramme mit ein, wobei sowohl Gäste aus dem Ausland empfangen als auch in Österreich arbeitende oder studierende Personen zu Auslandsaufenthalten entsandt werden.

2013 konnten bereits drei Projekte mit unterschiedlichen KooperationspartnerInnen durchgeführt werden. So absolvierten im Jänner 2013 Schülerinnen der Berufsfachschule für Altenpflegehilfe ihr Pflichtpraktikum im ÖJAB-Haus Neumargareten in Wien und fuhren nach vier Wochen um einige Erfahrungen, Expertisen und einen Mobilitäts-Europass reicher wieder ins bayrische Heimatland. Diese Mobilitätsoffensive fand im Rahmen der Aktion IdA – Integration durch Austausch in Zusammenarbeit mit dem Berufbildungszentrum Augsburg statt.

Zwei weitere Youth in Action Aktionen gingen im Februar bzw. März 2013 über die Bühne: Bei den europäischen Jugendworkshops NOT FAR AWAY und TOGETHER FOR THE NATURE traten zehn ÖJAB-StudentInnen die Reise in die Türkei an, um dort mit anderen jungen Menschen aus Bulgarien, Spanien, Italien, Ungarn, Portugal und dem Gastgeberland Türkei diverse gesellschaftspolitische und soziale Themen in jeweils achttägigen Trainingskursen aufzuarbeiten.

Yoga und Entspannung

Eine wohltuende Erfahrung auch im SeniorInnenwohnheim

Seit 1994 übe und studiere ich Yoga, habe auch eine fundierte 2-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert und unterrichte nun seit bereits sieben Jahren Yoga selbst. Zumeist sind meine KundInnen zwischen 25 und 50 Jahre alt, für einige Zeit habe ich aber auch Kinder zwischen drei und zwölf Jahren in Yoga unterrichtet. Als selbstständige sogenannte Yogini – das ist jemand der/die Yoga übt und sich auch mit der Yogischen Philosophie auseinandersetzt – und ewige Lebenskünstlerin, rief ich vor einiger Zeit das Projekt „Yoga im SeniorInnenheim“ ins Leben. Auf diesem Weg landete ich unter anderem auch in der ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage Aigen.

Es tut gut, wenn wir uns spüren

Ich habe mich von Anfang an dort wohl gefühlt und wurde auch mit meinen Yoga-Kursen für BewohnerInnen und MitarbeiterInnen sehr herzlich angenommen. Was ich mit den teilnehmenden BewohnerInnen in Aigen gleich zu Anfang abgeklärt habe, war, dass wir Yoga nicht im Stehen, sondern nur im Sitzen üben werden. Auch im Sitzen kann man sich wunderbar viel bewegen, stärken und dehnen. Jede und jeder in ihrem/seinem Maß und Möglichkeiten, denn ein Muskelkater soll vermieden werden. Aber es tut gut, wenn wir uns spüren und den Körper von den Zehen bis zum Kopf durchbewegen. Es macht Spaß und manchmal ist es auch ein bisschen anstrengend. Ich versuche jedoch, für jede/jeden Variationen zu finden, falls eine Übung für jemanden nicht so gut ausführbar ist.

Mit der Zeit sind wir zu einer kleinen, vertrauten Runde zusammengewachsen, in der auch viel gelacht und erzählt wird. Jede Trainingseinheit ist eine Bereicherung für mich. Ich durfte lernen, noch etwas langsamer zu werden. Regelmäßig üben wir nun auch eine kleine Meditation mit einem Mantra: Das sind spezielle Laute (SA TA NA MA) und dazugehörige Fingerbewegungen. Diese Übung entspannt und macht uns im Geist ganz fit, frisch und klar.

Ein besonderes Highlight sind die Klangschalen (eine Bewohnerin nannte sie einmal Schüsseln oder Kochgeschirr), die ich alle zwei Wochen für die Yogagruppe mitbringe. Manchmal spiele ich die Klangschalen als Konzert oder jede/r probiert selbst, damit einen schönen Klang zu erzeugen. Auf Wunsch kann ich diese auch auf den Körper auflegen und eine Klangschalenmassage geben, was eine sehr tiefe und schöne Erfahrung ist – das Geben und natürlich umso mehr das Empfangen. Eine Teilnehmerin meinte: „So ein Glück, dass ich so etwas Schönes und Wunderbares in meinem Alter noch spüren und erfahren darf!" Ich wiederum freue mich, dass ich dieses Glück und dieses Wohlbefinden verbreiten darf.

Es gibt auch eine Yogagruppe für MitarbeiterInnen. Wir üben verschiedene Facetten vom Yoga, wie körperliche Arbeit, Atemübungen, Konzentrationsübungen und Entspannung. Wir wollen unsere Muskeln nicht nur dehnen, sondern auch stärken. Wir erforschen unseren Körper mit Innenschau. Wir führen verschiedenste Atemübungen durch und versuchen, uns auch zu entspannen – was jedoch ein wenig Praxis bedarf.

Mit der Zeit wird das Entspannen immer leichter, es ist reine Übungssache und letztlich sehr wesentlich, um der Arbeitswelt und seinem Leben wieder etwas offener gegenüber treten zu können. Das Wichtigste aber ist: ich versuche jede/n da abzuholen, wo er/sie gerade steht. Es gibt für jede und jeden Abwandlungen und Variationen, die je nach Körpersituation angepasst werden können. Wir lachen auch viel und es ist eine sehr herzliche, feine Gruppe. Wer neugierig geworden ist, ist eingeladen, dabei zu sein, zum Schnuppern oder auch für eine längere Zeit.

Bettina Salomon ist als Yoga Lehrerin u.a in der **ÖJAB-SeniorInnenwohnanlage Aigen** tätig.

Ihr innovativer Textilservice
speziell für Seniorenheime!

Wozabal
Innovativer Textilservice

Wozabal Textilservice GmbH & CoKG · Freistädter Straße 230 · 4040 Linz
Tel.: +43/(0)732/24 64 34-0 · Fax: +43/(0)7223/818 81 - 3835
office@wozabal.com · www.wozabal.com

Was sich in Österreich bewegt!

Zwei nennenswerte Initiativen

Ausgehend von alarmierenden Zahlen haben es sich in Österreich zwei Initiativen zur Aufgabe gemacht, bei Kindern und Jugendlichen den Spaß an Bewegung und körperlicher Betätigung wieder zu stärken. Denn Bewegung steigert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness.

Der Hintergrund

Die österreichische Jugend ist beim Alkohol- und Nikotinkonsum und bei der Fettleibigkeit europaweit im Spitzenfeld. Nur mehr 28 % der Kinder und Jugendlichen in Österreich betreiben Sport, 28 % der Buben und 25 % der Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig. 40 % der Kinder mit Symptomen der Fettleibigkeit im Alter von 7 Jahren weisen diese auch als Erwachsene auf. Mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele chronische Krankheitsbilder.

Initiative „Tägliche Turnstunde“

Sie haben von der Initiative „Tägliche Turnstunde“ bereits gelesen oder gehört oder sogar unterschrieben? Dann sind Sie eine oder einer von über 150.000 ÖsterreicherInnen die/der mit ihrer Unterschrift der Forderung der Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) und der Dachorganisation und Interessenvertretung des österreichischen Sports für eine „Tägliche Turnstunde“ im Kindergarten, in der Volksschule und in allen weiteren Schultypen, Nachdruck verleihen konnte.

Seit Beginn der Kampagne im September 2012 erhielt die Initiative Zuspruch von allen Seiten. Neben den Sportverbänden und diversen Organisationen im Sport, unterstützten auch zahlreiche Kooperationspartner und Persönlichkeiten aus Sport, Wirtschaft, Politik und Medien die Initiative für mehr Bewegung.

Nach aktueller Studie würde die Einführung der täglichen Turnstunde der Bruttowertschöpfung Österreichs 1,1 Mrd. Euro pro Jahr und 26.000 Arbeitsplätze bringen. Nicht nur deshalb konnte sich die Initiative über große Medienresonanz freuen. Durch Diskussionen und Beiträge in Radio, Fernsehen, Print und bei Veranstaltungen konnten stets neue Unterschriften gewonnen und Bewusstsein für diese Kampagne geschaffen werden. Bis Ende der Initiative Mitte März 2013 konnten über 150.000 UnterstützerInnen gewonnen werden.

Es gilt nun, die Forderung gesetzlich zu verankern. Dazu wurde eine gemeinsame Arbeitsgruppe zwischen dem Das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK) und der BSO vereinbart. Diese soll die Umsetzung der „Täglichen Turnstunde“ gemeinschaftlich erarbeiten. Ende April legte die Bildungsministerin Dr. Claudia Schmied ein 10 Punkte Programm für den Ausbau von Bewegung und Sport vor. Ziele sind unter anderem die Integration von Bewegung und Sport in den Kindergarten- und Schulalltag sowie eine Intensivierung der Aktivitäten mit dem organisierten Sport.

Initiative „Football als Bereicherung für den Bewegungsunterricht“

BMUKK der American Football Bund Österreich (AFBÖ) und Eat the Ball haben eine einzigartige Initiative ins Leben gerufen, um ein starkes Zeichen für die Gesundheit der SchülerInnen zu setzen.

Mit Football sollen nicht nur SchülerInnen zu mehr Bewegung animiert werden, sondern auch den LehrerInnen professionelle Unterstützung zur Erweiterung des Turnunterrichts angeboten werden.

American Football gibt es in Österreich seit mittlerweile mehr als einem Vierteljahrhundert. In den vergangenen Jahren hat sich der Sport von einer rauen Randsportart hin zu einer erfolgreichen Trendsportart entwickelt, der immer mehr ZuschauerInnen jeden Alters in seinen Bann zieht.

Für alle Schulen österreichweit wurden nun drei unterschiedliche Football Angebote mit professioneller Unterstützung der LehrerInnen entwickelt. Bis zum Sommer 2014 werden so 35.000 SchülerInnen mit Football und Cheerleading erreicht: Der „Eat the Ball Football & Cheerleader Schoolday" wird österreichweit 20 Mal stattfinden. 12.000 SchülerInnen von der 5. bis zur 13. Schulstufe werden von Profis spielerisch die Sportarten Football, Cheerleading und Flag Football näher gebracht.

Bei „Eat the Ball Football @ School" wird ein Schulschnuppertag individuell für die Schulen konzipiert. An 40 Tagen in ganz Österreich werden ca. 16.000 SchülerInnen von Profis betreut.

Die „Eat the Ball Flag Football Schoolbowl" ist eine Unterstufenmeisterschaft für die 5. bis 8. Schulstufe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Schoolcoach übernimmt in fünf Doppelstunden die Vorbereitung. Am Ende des Jahres findet im Rahmen der Landesmeisterschaft ein Turniertag statt. Das Equipment dafür ist für die Schule kostenlos. Das Finale der Flag Football Schulmeisterschaft wird im Rahmen der Football Europameisterschaft 2014 vor tausenden ZuschauerInnen gespielt.

Gewinne 3*2 Festivalpässe! **maile dazu an christian.stipkovits@oejab.at mit dem Betreff "Urban Art Forms"**

Über Gott und die Welt!

Herbert Bartl ist Vizepräsident der ÖJAB und Seelsorger im ÖJAB-Haus Neumargareten

„Panta rhei" – alles fließt, diese philosophische Feststellung geht auf den griechischen Philosophen Heraklit zurück. Alles ist in Bewegung, beginnend vom Urknall dehnt sich das Universum aus, ein stetes Werden und Vergehen begleitet uns. Alles Leben ist Bewegung und selbst was gestorben ist, verändert sich. Das kann uns durchaus auch mit Sorge erfüllen. Was wird noch auf mich zukommen? Warum kann nicht alles so bleiben wie es ist? – noch dazu wenn es vielleicht gut ist, so wie es ist.

Eine Organisation, die den Begriff „Bewegung" sogar in ihrem Titel führt, hat sich in der Geschichte immer dieser Herausforderung gestellt – auf Veränderungen zu reagieren, Überholtes aufzugeben und auf neue Anforderungen einzugehen. Dieser Aufgabe wird sich die ÖJAB auch auf dem Weg in eine gute Zukunft zu stellen haben.

„Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Arbeit" ist in der Präambel zu unseren Statuten niedergeschrieben. Ein Satz, bei dem ich mir manchmal gedacht habe „No na!", denn wären wir ein Bienenzüchterverein stünden die Bienen im Mittelpunkt. Aber wenn wir eben den Menschen adäquate Wohnmöglichkeiten, Aktivitäten, Betreuung und Bildung anbieten, unsere Sorge gleichermaßen den Jungen und Alten gilt, und uns der Suche nach gemeinsamen Möglichkeiten der Interaktion der Generationen widmen, dann möchte ich in einem Gedicht von Martin Gutl ausdrücken, welchem Menschenbild wir uns annähern könnten:

Mensch sein:

Ehrlich,
aber nicht lieblos

Gütig,
aber nicht dumm

Sensibel,
aber nicht gereizt

Gewaltlos,
aber nicht wehrlos

Strebsam,
aber nicht verbissen

Konsequent,
aber nicht rücksichtslos

Offen,
aber nicht unkritisch

Erfolgreich,
aber nicht überheblich

Treu,
aber nicht starr

Humorvoll,
aber nicht ausgelassen

Überzeugt,
aber nicht fanatisch

Einfach,
aber nicht harmlos

Für religiös Interessierte möchte ich noch hinzufügen:
Von Gott erfüllt
aber nicht weltlos

Ich denke, wenn wir uns in der ÖJAB gemeinsam auf den Weg machen und versuchen, diesem Menschenbild gerecht zu werden, dann gehen wir in eine gute Zukunft. Möge uns diese neue Zeitschrift und ihre weiteren Beiträge und Ausgaben und vor allem der senf, den SIE dazu geben, dabei unterstützen.

Kinotipp „Die Akte Aluminium"

von Peter Winkler

Wenn wir Aluminium hören, denken wir sofort an ein vielseitig verwendbares und praktisches Metall, das leicht, glänzend, rostfrei und einfach zu verarbeiten ist, ein Metall, das aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken ist. Wir trinken aus Aludosen, wickeln unsere Speisen in Alufolie, verwenden es als Werkstoff für Fassaden und in der Fahrzeugindustrie oder als Treibstoff für Raketen. Aluminiumverbindungen finden sich aber auch in Nahrungsmitteln, Kosmetika, Medikamenten und Impfungen. Selbst zur Reinigung von Trinkwasser wird das chemische Element eingesetzt. In der industriellen Verarbeitung weist kein anderes Metall eine derart rasant ansteigende Wachstumskurve auf wie Aluminium.

Der Dokumentarfilm des Österreichers Bert Ehgartner macht jedoch auf die problematischen Seiten des Alleskönners Aluminium aufmerksam. Diese beginnen mit seiner Gewinnung aus Bauxit, für die vielerorts intakter Regenwald geopfert wird. Um das kostbare Metall aus dem Erz herauszulösen, braucht es ätzende Laugen und riesige Mengen an Energie – zehn Mal so viel wie für die Herstellung von Weißblech und 27 Mal so viel wie für Glas. In die Umwelt freigesetzt, bedrohen die Chemikalien die Gesundheit von Tier und Mensch, wie die Katastrophe um den sogenannten Rotschlamm (ein hochgiftiges Abfallprodukt der Aluminiumherstellung) in Ungarn im Jahr 2010 gezeigt hat, wo ein ganzer Landstrich nach dem Bruch eines offenen Lagerbeckens verseucht wurde. Des Weiteren warnen Studien vor der toxischen Wirkung des Leichtmetalls als möglicher Auslöser von Alzheimer, Krebs und Allergien. Der Regisseur zeigt im Film auch das Schicksal zweier Menschen, deren Krankheiten mit Aluminium in Zusammenhang gebracht werden.

Eva Glave hat Brustkrebs. Sie hat jahrelang Deodorants mit Aluminiumchlorid als Wirkstoff verwendet. Nun rät ihr die Ärztin, solche Deos nicht mehr zu verwenden, denn Aluminium wird über die Haut aufgenommen und steht im Verdacht, Krebs auszulösen. Günter Paroll ist mit nur 56 Jahren an Alzheimer erkrankt. Er hat drei Jahrzehnte lang Mittel gegen Sodbrennen eingenommen, die hohe Dosen Aluminium enthalten. Nie hat ihn jemand darauf hingewiesen, dass Aluminiumablagerungen im Gehirn die Entstehung von Alzheimer begünstigen könnten.

Regisseur Bert Ehgartner

Der an verschiedenen Schauplätzen gedrehte Film geht der Frage nach, ob Aluminium im Körper eine Zeitbombe sei. Eine klare Antwort kann der Film zwar nicht geben, doch er präsentiert eine Reihe beunruhigender Hinweise, die den Schluss nahelegen, dass Aluminiumverbindungen bei der Entstehung bestimmter Krankheiten eine Rolle spielen könnten. So wird seit längerem ein Zusammenhang von Aluminium und Demenz vermutet, vor allem nachdem ForscherInnen in den Gehirnen verstorbener AlzheimerpatientInnen erhöhte Aluminiumkonzentrationen gefunden haben. Bis heute ist allerdings nicht klar, ob das Metall – allein oder in Kombination mit anderen Faktoren – die Alzheimerkrankheit auslösen kann oder als unbeteiligter «Zuschauer» anzusehen ist. Eine epidemiologische Studie in Frankreich hat jedoch ergeben, dass das Demenzrisiko mit dem Aluminiumgehalt im Trinkwasser ansteigt. Daraufhin wurde in einigen Gegenden eine aluminiumfreie Wasserreinigung eingeführt.

Die "Akte Aluminium" ist ein aufwühlender Film, der uns wieder einmal die Schattenseiten unseres durch und durch von technisierten und industriellen Produkten beherrschten Lebens vor Augen führt.

Die Trombetas-Bauxitmine frisst sich in den brasilianischen Urwald

HUAWEI Ascend Mate

See more with the ultra large 6.1" screen.

Feel more with the elegant design combining the best of a smart phone and tablet in one.

Experience more with the Quad core processor, intuitive Huawei Emotion UI, and a long lasting 4050mAh battery.

Discover more with Huawei Ascend Mate.

huawei.com/device

Bildungsträgermesse, Tanzworkshop & Generationenaktivpark

ÖJAB AUGENBLICKE

BPI bei Bildungsgträgermessen

Das BPI der ÖJAB präsentierte sich und seine Maßnahmen im Rahmen der drei Bildungsträgermessen des AMS Niederösterreich am 6., 8. und 13. Mai 2013.

Die Bildungsträgermessen des AMS NÖ, jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr, dienten zur Vorstellung neuer Konzepte, innovativer Projektideen und von bedarfsorientierten Qualifizierungskursen im arbeitspolitischen Kontext für das kommende Kursjahr sowie zur Diskussion darüber mit den zuständigen Personen der Kursplanung aus der Landesgeschäftsstelle und den regionalen Geschäftsstellen des Südens, des Weinviertels und aus NÖ Mitte. Für das BPI der ÖJAB nahmen Bereichsleiter Ing. Ernst Traindt (im Bild oben) und Projektassistent Mario Jakic an den Messen in Korneuburg, Mödling und St. Pölten teil.

Kerstin Klepsch

Tanz durch den Tag

Tanzworkshop im ÖJAB-Haus Liesing

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe MENSCHEN-WELTEN-KULTUREN fand bereits zum zweiten Mal am 13. 04.2013 im ÖJAB-Haus Liesing ein Tanzworkshop unter dem Motto „DIALOG DURCH DEN TANZ“ statt. Junge TanzlehrerInnen vom Konservatorium Wien haben BewohnerInnen aus verschiedenen ÖJAB-Häusern diverse Tanzrichtungen vorgestellt. Von Arabischen Rhythmen „Contemporary Oriental“ über “Contact Improvisation”, einem Tanzstil der auf einer Form der Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Menschen basiert, bis hin zu „Breakdance“ wurden die verschieden Tänze mit großer Begeisterung und Freude an der Bewegung ausprobiert.

Vielen Dank den teilnehmenden Studentinnen und Studenten, den Tanzlehrerinnen und Tanzlehrern und dem Team des ÖJAB-Haus Liesing.

„Der Tanz ist ein Gedicht und jede seiner Bewegungen ist ein Wort“
(Mata Hari)

Hülya Turac-Yilmaz

Generationen-Aktivpark

MitarbeiterInnen der SeniorInnenbetreuung des ÖJAB-Hauses Neumargareten organisierten am Montag, 22. April 2013, einen Ausflug in den Generationen-Aktiv-Park in Wien Meidling. Bei strahlendem Sonnenschein machte sich eine Gruppe von SeniorInnen, Kindergartenkindern und MitarbeiterInnen des Hauses auf, um einen aktiven, spannenden und vor allem lustigen Nachmittag zu verbringen. Der Aktiv-Park ist so konzipiert, dass BesucherInnen aller Generationen (und auch aller Körpergrößen) gemeinsam Übungen und Spiele erleben können. Die lachenden und strahlenden Gesichter aller BesucherInnen waren Zeichen genug, dass der Ausflug ein voller Erfolg war.

Kerstin Klepsch

Bye, bye Österreich

***Christina Holper** wohnt im ÖJAB-Haus Burgenland 2*

Für Schul- bzw. Studienabgänger wird es in der heutigen Zeit immer schwieriger, nach ihrem Abschluss einen geeigneten Job zu finden. Sie werden mit Voraussetzungen konfrontiert, über die sie nach der Schul- oder Studienzeit unmöglich verfügen können. In den meisten Fällen sind dies Kenntnisse in den verschiedensten und verrückt kombiniertesten Bereichen oder Berufserfahrung von mindestens zwei bis drei Jahren. Dies ist für viele EinsteigerInnen in die Arbeitswelt ein großes und oft unüberwindbares Hindernis auf ihrem Weg nach vorne.

Um den Lebenslauf ein wenig aufzupeppen und bessere Chancen bei der Jobsuche zu haben, bietet Österreich verschiedene Mobilitätsprogramme an, um umfassende Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Es liefert jungen, aber auch älteren Menschen Möglichkeiten, fachspezifisches Wissen zu erwerben und vermittelt ihnen überdurchschnittliche soziale, sprachliche und interkulturelle Kompetenzen. Noch dazu schätzen viele potenzielle ArbeitgeberInnen internationale Erfahrungen, was auch eine Voraussetzung für den raschen und ausbildungsgerechten Berufseinstieg oder den Wechsel in höhere Positionen sein kann.

Heute sollen einige der etwas unbekannteren Programme für Jung und Alt vorgestellt werden und wer weiß, vielleicht packt die Eine oder den Anderen das Fernweh, die Heimat vorübergehend zu verlassen.

Comenius

Auslandsaufenthalte via Comenius unterstützen SchülerInnen und zukünftiges Lehrpersonal, aber auch LehrerInnen. Das Programm zielt darauf ab, bei jungen Menschen und Lehrkräften das Wissen und das Verständnis für die Vielfalt der europäischen Kulturen, Sprachen und Werte zu fördern. Darüber hinaus unterstützen sie junge Menschen beim Erwerb der grundlegenden Fertigkeiten und Kompetenzen für das Leben und ihre persönliche Entwicklung, für ihre künftigen Beschäftigungsaussichten und für ein zivilgesellschaftliches Engagement. Zielgruppen sind, wie schon erwähnt, vor allem SchülerInnen und Lehrpersonal, aber auch Kindergärten, Forschungszentren oder Hochschulen.

Man möchte auch vermehrt Fremdsprachen fördern, oder auf bessere Schulverwaltung, Pädagogik und verbesserte Qualitäten der LehrerInnenbildung abzielen.

Erasmus für alle

Der Start des neuen EU-Programms für allgemeine und berufliche Bildung, Jugend und Sport der Europäischen Kommission ist für 2014 geplant. „Erasmus für alle“ vereint alle derzeit laufenden EU-Programme unter einem Hut, das heißt, dass sieben Programme durch ein einziges ersetzt werden, was viele Vorteile mit sich bringen wird. Mit der steigenden Zahl der Teilnehmer auf zu erwartende 5 Millionen Menschen geht auch eine erhebliche Aufstockung der Mittel einher.

Man folgt der Prämisse, dass Investitionen in die allgemeine und berufliche Bildung der Schlüssel dazu sind, das Potenzial der Menschen unabhängig von ihrem Alter oder ihrem Hintergund freizusetzen. Das Programm soll nicht nur ihre persönliche Entwicklung voranbringen, sondern auch zum Erwerb neuer Fertigkeiten und zur Verbesserung der Beschäftigungsaussichten beitragen.

Europäischer Freiwilligendienst

Der Europäische Freiwilligendienst bietet die einzigartige Chance, sich im Sozial-, Kultur- und Umweltbereich zu engagieren und andere Kulturen, Sprachen und Leute kennen zu lernen.

Jugendliche zwischen 18 und 30 Jahren erhalten die Möglichkeit, für 6 bis zu 12 Monate ins Ausland zu gehen und sich dort einer gemeinnützigen Organisation anzuschließen. Dafür braucht man auch keinerlei Qualifikationen, Schulabschlüsse oder Sprachkenntnisse.

Bei dieser Gelegenheit kann man sein eigenes Engagement durch unbezahlte freiwillige Aktivitäten in einem fremden Land innerhalb oder außerhalb der EU unterstreichen und gleichzeitig seine persönliche, bildungsbezogene und berufliche Situation verbessern.

Weiters wird mit diesem Programm auch versucht, die Solidarität, das gegenseitige Verständnis und die Toleranz unter jungen Menschen zu fördern und dadurch den sozialen Zusammenhalt in der Europäischen Union zu stärken und das bürgerschaftliche Engagement junger Menschen zu erweitern.

Eine Vielzahl an Bereichen stehen einem für diesen Dienst zur Verfügung: Kultur, Jugend, Sport, Sozialfürsorge, Kulturerbe, Kunst, Katastrophenschutz, Umwelt oder Entwicklungszusammenarbeit. Allen Aktivitäten gemeinsam ist eine klare europäische und interkulturelle Lerndimension, denn die Kenntnis anderer Kulturen ist für uns alle von Vorteil.

Grundtvig

Das im Jahr 2000 ins Leben gerufene Programm Grundtvig zielt vor allem auf die Entwicklung im Bereich der Erwachsenenbildung ab, um mehr Menschen die Chance zu geben, Lernerfahrung zu sammeln, vor allem in anderen europäischen Ländern.

Erwachsene erhalten die Möglichkeit zur Verbesserung ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten, weiters fördern sie damit ihre persönliche Entwicklung und verbessern ihre Beschäftigungsaussichten.

Das Programm richtet sich jedoch nicht nur an Bildungspersonal und in diesem Bereich tätige Einrichtungen, sondern vor allem an Lernende in der Erwachsenenbildung. Es verschafft einem, wie schon erwähnt, unter anderem die Gelegenheit, Lernerfahrung im Ausland zu sammeln, aber auch an Austauschprojekten teilzunehmen und von sonstigen beruflichen Erfahrungen zu profitieren.

Leonardo da Vinci

Durch Mobilitäts- und Innovationsprojekte in der beruflichen Aus- und Weiterbildung wird Einzelpersonen ein Praktikum oder ein Aufenthalt im Ausland angeboten, um ihr Wissen, ihre Kompetenzen und Fähigkeiten zu erweitern.

Angesprochen werden dabei vor allem Personen in der beruflichen Bildung und auf dem Arbeitsmarkt, berufsbildende Schulen, Hochschulen, Unternehmen oder Sozialpartner.

Als Ziel setzt sich Leonardo da Vinci die Förderung der mordernen Fremdsprachen, bessere Transparenz und Anerkennung von Qualifikationen und Kompetenzen, stärkere Projektförderung oder höhere Qualität, Attraktivität und Innovation in der beruflichen Bildung.

Wer die Wahl hat, hat die Qual

Da werden einem ja eine Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten geliefert. Bleibt also nichts anderes mehr zu tun, als sich für eine zu entscheiden. Und egal, auf welches Programm die Wahl schließlich fällt, man bekommt garantiert ein Erlebnis fürs Leben. All die Erfahrung, die man in dieser Zeit macht, kann einem niemand mehr wegnehmen und den späteren Werdegang nur umso positiver beeinflussen.

Diese Angebote klingen überaus spannend und verlockend, doch wer lieber zur Erholung und zum Relaxen das Ausland bereisen will, dem öffnet sich natürlich auch eine breite Palette an preiswerten Reisemethoden.

Couchsurfing

Auf fremden Matratzen schläft es sich gut

Das Prinzip von Couchsurfing ist simpel und schnell erklärt: Es handelt sich um ein internetbasiertes Gastfreundschaftsnetzwerk, dass sich in vielen verschiedenen Ländern über den gesamten Globus versteut. Lust auf einen Trip nach Madrid? Kein Problem! Klick dich ins Netzwerk und suche nach Mitgliedern in der gewünschten Stadt, um gratis auf ihrer Couch zu übernachten. Das System funktioniert aber auch anders herum. Man kann sich selbst als Mitglied registrieren und Reisende aus der ganzen Welt bei sich zuhause willkommen heißen. Eine praktische Community, um kostenlose Unterkunft auf Reisen zu finden.

Interrail

Es muss nicht immer das Flugzeug sein: Eine Fahrkarte – unendlich viele Möglichkeiten! Mit nur einer Zugfahrkarte ist es möglich, für einen bestimmten Zeitraum unbegrenzt viele Bahnhöfe anzusteuern und die unterschiedlichsten Orte und Personen kennenzulernen.

Egal ob zu Weiterbildungszwecken oder zum reinen Vergnügen: diese vielen Angebote machen Lust auf die Welt. Da lautet die Devise: Buchen, Koffer packen und bye bye Österreich!

ÖJAB Terminvorschau

14. Juli – 3. August & 4. – 24. August: wibaf – Wissenschaftlich begleitete Abnehmferien

Ernährungs- und Bewegungscamps für Kinder und Jugendliche. Ein Projekt der ÖJAB in Zusammenarbeit mit der FH Joanneum Bad Gleichenberg, Studiengänge Diätologie, Ergotherapie und Gesundheitsmanagement im Tourismus. Wibaf wurde ausgezeichnet mit dem Qualitätsgütesiegel für Ferienanbieter des Landes Steiermark.
Ort: ÖJAB-Haus Bad Gleichenberg, Albrechtstraße 8, 8344 Bad Gleichenberg.
Telefon 03159 / 41700-51.

21. Juni Mittsommerfest im Kosmopolitischen Garten

Sommerfest gemeinsam mit den europäischen PartnerInnen des Europahaus Burgenland.
Ort: Europahaus Burgenland, Campus 2, 7000 Eisenstadt.
Telefon 02682/704 5933.

20. Juni Vielfalt als Chance

19.00 Uhr: Podiumsdiskussion „Vielfalt als Chance". In St. Andrä-Wördern leben Menschen aus über 60 verschiedenen Ländern. Welchen Mehrwert schafft ein Miteinander verschiedenster Herkunft? vWie kann ein solches friedvolles Zusammenleben am besten erreicht werden? Über die Chance von Diversität und Möglichkeiten, diese positiv zu nutzen, diskutieren: Barbara Schneider-Resl (Obfrau Verein Grenzenlos St. Andrä-Wördern), Edwin Schäffer (Diversity Referat, Wirtschaftskammer Wien), Damian Agbogbe (AHS-Lehrer, Wiener Integrationskonferenz). Moderation: Tülay Tuncel (Mingo Migrant Enterprises, Wirtschaftsagentur Wien).
Ort: ÖJAB-Haus Greifenstein, Interkulturelles Wohnheim, Hauptstr. 2, 3422 Greifenstein. Telefon 02242 / 322 20-20.

30. August bis 1. September

Grenzenlos Sommerfest im ÖJAB-Haus Greifenstein. 3 Tage Sommer, Sonne und grenzenlose Gemütlichkeit am Lagerfeuer, kulinarische Genüsse aus aller Herren/Frauen Länder, internationale musikalische Schmankerln und jede Menge Lachen!
Ort: ÖJAB-Haus Greifenstein, Interkulturelles Wohnheim, Hauptstr. 2, 3422 Greifenstein. Telefon 02242 / 322 20-20.

24. Oktober Wir haben nichts zu verschenken".

Das Anti-Müll-Fest gegen die Verschwendung von natürlichen Ressourcen.
Ab 15.00 Uhr im ÖJAB-Haus Liesing, Elisenstraße 1, 1230 Wien.
Mit Müll-Kunst, Tanzperformance, Anti-Müll-Ausstellung, Diskussion und Müllvermeidungs-Quiz, heißer Live-Musik von "Papirüs" und von "Brasa Brasil Capoeira Wien" (Instrumente aus Gebrauchsmaterialien und Abfällen), Buffet.
Information Telefon: 01 / 869 10 43 / 33 (Hülya Turac-Yilmaz).

www.oejab.at