



Wechsel im SPÖ-Bezirksvorstand

Vizebgm. Ferry Weißmann berichtet über den Wechsel an der Spitze der SPÖ Bezirk Mödling *Seite 2*

Das kann doch nicht wahr sein!

NR: Keine sozialen Abstimmungen

GR. Sabine Kamaryt informiert über die Budgetsitzung für 2024 des Nationalrates *Seite 3*



2024: 9,7 Prozent Pensionsplus

Anna Schneeuber berichtet über den Verhandlungserfolg des Pensionistenverbandes *Seite 4*

Schilift Breitenfurt im Dezember 2023



Breitenfurter
Marktgemeinde
NEUJAHRSKONZERT
6. Jänner 2024
Halle Breitenfurt
19 Uhr

SPÖ Breitenfurt
KINDERFASCHING
21. Jänner 2024
Halle Breitenfurt
14:30 Uhr

Breitenfurter
Faschingskomitee
FASCHINGSUMZUG
27. Jänner 2024
Breitenfurt West
13:30 Uhr

Ein gutes neues Jahr 2024!



Ferdinand Weißmann
Vizebürgermeister
SPÖ-Ortsvorsitzender

Gebührenerhöhung

Eine Gebührenerhöhung 2024 im Bereich Abfallwirtschaft und bei den Kanalabgaben ist leider notwendig und alternativlos. Aufgrund der budgetären Situation mit im Wesentlichen stagnierenden Einnahmen aus den Ertragsanteilen, der Kommunalsteuer und der Grundsteuer und steigenden Transferzahlungen an die Verbände, steigenden Personalkosten und steigenden Kosten für Betrieb, Instandhaltung und Finanzierung, muss auf Gebührenerhöhungen zurückgegriffen werden.

Durch die Anhebung der Abfallwirtschaftsgebühr von € 7,27 exkl. Ust. auf € 9,14, wird es zu monatlichen Mehrkosten je Haushalt von € 4,94 inkl. Ust. kommen. Durch die Anhebung des Einheitssatzes Abwassergebühr von € 2,54 exkl. Ust. auf € 3,27, wird es bei einem Haushalt mit 150 m² Anschlussfläche zu monatlichen Mehrkosten von € 9,20 je Haushalt kommen.



*Ich wünsche Ihnen
allen ein gutes und
friedvolles Jahr 2024*

Ferdinand Weißmann

Wechsel im SPÖ Bezirksvorstand

Nach zweieinhalb Jahrzehnten als SPÖ-Bezirksparteivorsitzender in Mödling, hat SPÖ-Klubobmann Hannes Weninger im September einen Wechsel an der Spitze der Bezirkspartei eingeleitet. Zum Nachfolger wurde der Guntramsdorfer Fraktionsvorsitzende Mag. David Loretto gewählt.

Hannes Weninger erklärt seine Entscheidung so: „Ich habe mir im Sommer den Rückzug aus der Funktion des Bezirksparteivorsitzenden reiflich überlegt und die Gremien darüber informiert. Mein Ziel war es, den Zeitpunkt für den notwendigen Generationswechsel selbst zu bestimmen und die Verantwortung für die Nachfolge den Ortsorganisationen zu übertragen. Nach 25 Jahren an der Spitze der Bezirkspartei kann ich eine gut aufgestellte Organisation mit einem engagierten Team übergeben. Mein besonderer Dank gilt Mag. Cornelia Rausch und Konstanze Flamm für ihre professionelle Unterstützung im Bezirksbüro. Ich werde mich jetzt voll auf meine Funktion als Klubobmann im NÖ Landtag konzentrieren. Das Land ist groß und die politischen Herausforderungen enorm. Meinem designierten Nachfolger Mag. David Loretto wünsche ich viel Erfolg und ebenso viel Freude im Amt, wie ich sie genossen habe.“

Der Bezirksparteivorstand hat am 27. November eine klare Entscheidung getroffen: Mag. David Loretto, 44, schon bisher Mitglied in diesem Gremium, wurde zum neuen Bezirksparteivorsitzenden designiert: „Es ist ein überwältigendes Ergebnis! Ich bedanke mich beim gesamten Vorstand für das Vertrauen. Es ist eine riesige Freude und Ehre mit einem großartigen Team diese Position mit Gestaltungsanspruch übernehmen zu dürfen. Die Aufgabe ist klar, die Ziele eindeutig. Mit den Wahlen zu AK, EU, Nationalrat und schließlich Gemeinderat stehen wesentliche Zukunftsentscheidungen an. Der Bezirk Mödling zeichnet sich durch eine unglaubliche Vielfalt an Menschen, Betrieben, Natur und Herausforderungen aus. Die Sozialdemokratie ist einziger verlässlicher Garant für Solidarität und Gerechtigkeit, Freiheit und Gleichheit.“ Formal gewählt wird Loretto im Rahmen der Bezirkskonferenz der SPÖ Bezirk Mödling am 26. Jänner 2024.

Aus der Gemeinderatssitzung

Zwei Tagesordnungspunkte aus der im Dezember stattfindenden Gemeinderatssitzung.

Anschaffung kommunales E-Fahrzeug: Da das aktuelle Fahrzeug, mit dem die Müllinseln täglich angefahren werden, nur mehr behelfsmäßig repariert werden konnte, und es ständig in der Werkstatt steht, ist eine Ersatzanschaffung dringend notwendig. Es soll der MAN Kastenwagen um netto € 40.000,- angeschafft werden, wobei mit einer Bundesförderung von ca. 8.000,- zu rechnen ist. Der Gemeinderat beschloss den Ankauf des Fahrzeuges und den Abschluss einer Leasingfinanzierung mit S-Leasing zu fixen

Konditionen über eine Laufzeit von 72 Monaten.

Restaurierung Marienbild Büdlbirnbam: Das Marienbild in der Altmontegasse, das ursprünglich an einem Obstbaum angebracht war und nun eher lieblos an einem einfachen Holzkreuz vor der Traffostation angebracht ist, soll restauriert und etwas prominenter platziert werden. Der Gemeinderat beschloss die Restaurierung, welche voraussichtlich € 1.700,- inkl. Ust. kosten wird.

FOLGEN SIE UNS AUCH AUF FACEBOOK!



Ferry Weissmann



Team SPÖ-Breitenfurt



GR Mario Weißmann
Jugendgemeinderat

Für Autoraser wird's eng!

Bei einer Geschwindigkeitsübertretung von 60 km/h im Ort und bei einer Übertretung von 70 km/h darf die Polizei das Auto künftig beschlagnahmen. Lenkern soll bei massiven Geschwindigkeitsübertretungen auch auf jeden Fall an Ort und Stelle der Führerschein abgenommen werden - dies bereits seit Oktober 2023. Die Gesetzesänderung ermöglicht die Abnahme und Versteigerung des Fahrzeugs bei rücksichtslosen und gefährlichen Geschwindigkeitsüberschreitungen. Inkrafttreten mit 1. März 2024 geplant. Sofern die erlaubte Höchstgeschwindigkeit im Ortsgebiet um mehr als 80 km/h überschritten wird, oder außerhalb des Ortsgebiets um mehr als 90 km/h, kann die Behörde das Fahrzeug auch schon bei einem ersten Vergehen beschlagnahmen und versteigern.



Sabine Kamaryt
Ortsvertretung SPÖ Frauen

Budgetsitzung im Nationalrat

Von 21. bis 23. November 2023 fand die Budgetsitzung des Nationalrates statt, bei der die finanziellen Mittel für das nächste Jahr 2024 beschlossen wurden. Unter anderem ging es dabei um Inflationbekämpfung, das Pensionsantrittsalter, die Arbeitslosenversicherung und die Abschaffung von Kinderarmut. Anstatt Lösungen zu beschließen, verhärtet die Regierung weiterhin die Inflation.

Alles neu bei PV-Anlagen

Am 17. Oktober 2023 hat die Regierung im Rahmen der Budgetverhandlungen ein neues Konjunkturpaket vorgestellt, das ein ganzes Bündel an Maßnahmen für Erneuerbare Energien und Sanierungen beinhaltet. So sieht die Förderung ab 2024 aus.

Um den Ausbau von Sonnenstrom in den nächsten Jahren weiter zu beschleunigen, soll das System nun vereinfacht werden: Für PV-Anlagen bis 35 kWp sowie Speicher soll die Umsatzsteuer entfallen – es sind keine weiteren Förderanträge mehr notwendig. Neue Förderhöhen gelten ab 1. Jänner 2024. Fördertopf für 2024 mit 1.250 Millionen Euro ausgestattet.

Zentrale Eckpunkte des Förderpakets:

- Beim Heizungstausch werden durch Bundes- und Landesförderung durchschnittlich 75 Prozent der Kosten für eine neue Heizung übernommen.
- Das Förderprogramm „Sauber Heizen für alle“ wird deutlich ausgeweitet. Haushalte im untersten Einkommensdrittel erhalten 100 Prozent bis hin zur technologie-spezifischen Kostengrenze der Kosten gefördert.

- Die Förderpauschalen des Bundes für die thermische Gebäudesanierung werden durchschnittlich verdreifacht.

Förderpauschalen für Ein- und Zweifamilienhäuser:

- Anschluss an die Nah- oder Fernwärme: € 15.000,-
- Pellets-Zentralheizung oder Hackgutheizung: € 18.000,-
- Scheitholz-Zentralheizung: € 16.000,-
- Luft-Wasser-Wärmepumpe: € 16.000,-
- Wasser-Wasser- oder Sole-Wasser-Wärmepumpe: € 23.000,-

Gas- oder Ölheizungen, die vor dem 1. Januar 2024 verbaut wurden, können - nach dem Stand von heute - bis maximal zum 31. Dezember 2044 ohne weitere Einschränkungen betrieben werden.

NR: Keine sozialen Abstimmungen!

Diese Themen sollte man sich zu Gemüte führen. Ich persönlich finde es erschreckend, wenn man sich die Abstimmungen dazu ansieht.

Keine Erhöhung des Pensionsalters:

Dafür: SPÖ und FPÖ
Dagegen: ÖVP, Grüne, Neos

Ausbau Ganztagschulen & gratis Mittagessen für alle Kinder:

Dafür: SPÖ und Neos
Dagegen: ÖVP, Grüne, FPÖ

Aussetzen der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel:

Dafür: SPÖ und FPÖ
Dagegen: ÖVP, Grüne, Neos

Paket zur Abschaffung von Kinderarmut:

Dafür: SPÖ und Neos
Dagegen: ÖVP, Grüne, FPÖ

Einfrieren aller Mieten bis 2025:

Dafür: SPÖ und FPÖ
Dagegen: ÖVP, Grüne, Neos

Versprochene Patientenmilliarde für Krankenkasse sicherstellen:

Dafür: SPÖ
Dagegen: ÖVP, Grüne, FPÖ, Neos

Mehr Geld für Gemeinden - anstatt Steuergeschenke für Konzerne:

Dafür: SPÖ
Dagegen: ÖVP, Grüne, FPÖ, Neos

Kürzung der Beiträge für Arbeitslosenversicherung - zum Vorteil großer Unternehmen:

Dafür: ÖVP und Grüne
Dagegen: SPÖ, FPÖ und Neos.

Regulierung des Energie-Marktes und Einsetzung einer Anti-Teuerungskommission:

Dafür: SPÖ und FPÖ.
Dagegen: ÖVP, Grüne, Neos

Teure Lebensmittel

Die Lebensmittelpreise sind in den letzten Monaten sehr stark gestiegen und machen für Viele einen immer größeren Anteil ihrer gesamten Ausgaben aus. Die Bundeswettbewerbsbehörde hat festgestellt, dass die Lieferanten und Kunden draufzahlen, die Energiekonzerne profitieren!

Die Bundeswettbewerbsbehörde hat sich ein Jahr die gesamte Lebensmittelbranche angeschaut und festgestellt: Die Supermärkte teilen sich vier große Konzerne auf, die Druck auf die Lieferanten bei ihrer Preisgestaltung ausüben können. Die hohen Preise sind hingegen vor allem auf höhere Kosten im Energiebereich zurückzuführen, die an die KonsumentInnen einfach weitergegeben wurden. Demnach profitieren Energiekonzerne wie Verbund und Co indirekt auch an den hohen Lebensmittelpreisen.

91 Prozent des gesamten Lebensmittel Einzelhandels teilen sich Spar, Rewe, Hofer und Lidl. Diese Konzentration hat in den vergangenen Jahren tendenziell zugenommen. Alleine zwischen 2019 und 2022 sind 200 Nahversorger verschwunden – vor allem Filialen von Nah&Frisch. Während die Top 4 ihr Filialnetz weiter ausgebaut haben. Aufgrund dieser starken Marktmacht ist es nicht nur für neue Konkurrenten schwierig, überhaupt auf den Markt zu kommen, sondern die Supermärkte können sich etwa gegenüber ihrer Lie-

ferantInnen in Verhandlungen leichter durchsetzen. So zeigte sich hier ein besonders erschreckendes Bild: Ein Drittel aller befragten Lieferanten gab an, bereits mit einer „Auslistung“ bedroht worden zu sein, falls etwa zu gewünschten Konditionen nicht geliefert wird. Wenn die großen Supermärkte die Produkte aber nicht mehr abnehmen, stellt das für viele eine Existenzbedrohung dar. Das stellt nur eine der „unfairen Handelspraktiken“ dar, die die Bundeswettbewerbsbehörde aufgedeckt hat.

Dennoch stiegen laut Bericht die Gewinne der Supermarktketten zwischen 2022 und 2023 „nicht systematisch an“. Die hohen Lebensmittelpreise scheinen vielmehr eine Folge gestiegener Kosten für die Handelsunternehmen zu sein: Im vergangenen Jahr stiegen für sie die Kosten für Energie um etwa 38 Prozent, für Logistik um etwa 11 Prozent, für Mieten um 7 Prozent und für Personal lediglich um 5 Prozent. Diese Preissteigerungen konnten sie schlicht an die KundInnen weitergeben, bei denen dann ein sattes Plus am Kassa-



GR Alexandra Gerstenbauer
Vorsitzende Prüfungsausschuss

zettel entstand. Oder umgekehrt ausgedrückt: Mit den teuren Einkäufen im Supermarkt finanziert die Bevölkerung die Milliarden Gewinne in der Energiebranche, wie etwa Verbund, mit. Ein fehlender Gaspreisdeckel, eine fehlende wirksame Mietpreisbremse und die gescheiterte Inflationsbekämpfung der Regierung tragen nun auch zu den hohen Lebensmittelpreisen bei.

Die SPÖ fordert schon seit Monaten, die Mehrwertsteuer auf Lebensmittel zeitweise zu streichen, um die Bevölkerung beim Einkauf der Grundnahrungsmittel zu unterstützen. Vor allem Menschen mit niedrigem Einkommen geben einen besonders großen Teil ihres Einkommens im Supermarkt aus. **Den Antrag im Parlament haben ÖVP, Grüne und Neos immer wieder abgelehnt.** Dabei zeigen Länder wie Portugal vor, dass das geht. Dort hat die Regierung die Mehrwertsteuer auf 44 Grundnahrungsmittel ausgesetzt.

Quelle: kontrast.at

9,7 Prozent Pensionsplus 2024

Ab 2024 gibt es ein Plus von 9,7 Prozent für alle Pensionen in der gesetzlichen Pensionsversicherung entsprechend dem gesetzlichen Anpassungsfaktor. Der Pensionistenverband hat sich durchgesetzt.

Die Gegenrechnung, d.h. ein Abziehen von erhaltenen Einmalzahlungen - wie von einigen politischen Gruppierungen gefordert - konnte der Pensionistenverband verhindern. Die Mindestpension wird beispielsweise um 108 Euro pro Monat erhöht. Sie sehen anhand dieser Bilanz, wie wichtig der Pensionistenverband ist. Wichtig wäre es auch, wenn neue Mitglieder dazu kommen würden.

Ausgenommen davon sind Pensionen ab 5.850 Euro, diese erhalten einen Pauschalbetrag von 567,45 Euro. Ver-

ankert wird auch ein „Leistungsbonus“ bzw. eine „Schutzklausel“ für jene, die im kommenden Jahr neu in Pension gehen. Damit soll die Differenz zwischen Aufwertung und Anpassung ausgeglichen werden. Vorgesehen ist, dass „reguläre“ Alterspensionen, Schwerarbeitspensionen, vorzeitige Alterspensionen für Langzeitversicherte sowie Invaliditäts-, Berufsunfähigkeits- und Erwerbsunfähigkeitspensionen erhöht werden, wenn ihr Stichtag in das Jahr 2024 fällt. Auch Hinterbliebenenpensionen sind davon umfasst.



Anna Schneehuber
Vorsitzende der SPÖ-Pensionisten

SPÖ pensionisten >

Am 6. Dezember feierten wir im Volkshaus den Nikolaustag. Leider war das Wetter sehr unangenehm und einige Pensionisten wollten sich aus Vorsicht nicht auf den Weg machen, andere konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen - was mir sehr leid tat. Ich wünsche allen Gesundheit und einen guten Start ins neue Jahr.

Eure Anna

Die Schule der Zukunft?!

Die Neuen Lehrpläne ab dem Schuljahr 2023/24 sollen die Basis für einen zeitgemäßen Unterricht sein, der die SchülerInnen bestmöglich auf das Leben in einer komplexer werdenden Welt vorbereitet. Die Lehrkraft regt Lernprozesse an und begleitet. Aber wohin bewegt sich „Schule“ tatsächlich?

Von den derzeitigen SchülerInnen der Generation Z und der Generation Alpha in Österreich geben 53 % an, dass Schule alleine nicht ausreicht, um sie auf ihren Traumjob vorzubereiten. Technologie wird sicherlich eine zentrale Rolle bei der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Bildungsstruktur spielen.

2025 werden wir wahrscheinlich das Ende des „Back-To-School-Stresses“ erleben, wie wir ihn kennen: Lernen wird kontinuierlich und nicht episodisch erfolgen. Semester- und Ferienzeiten werden nicht mehr existieren und der Unterricht nach Stundenplan wird obsolet. Lehrpersonen werden von einer moderierenden Rolle in eine Persönlichkeits-Coaching-Rolle wechseln, um der lernenden Person als Mentor zur Seite zu stehen, und als

Co-Pilot neben der KI-Unterstützung (Künstliche Intelligenz) zu wirken. Darüber hinaus übernehmen sie die Verantwortung, das geistige und emotionale Wohlbefinden der Lernenden zu fördern.*

Die Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Gesellschaft und wird nicht mehr verschwinden. Die Tragweite können selbst ExpertInnen noch nicht erfassen. „Schule“ muss dieses Thema aufgreifen und umfassend behandeln. Deshalb ist eine Gruppe von ExpertInnen aus Universitäten und Pädagogischen Hochschulen eingesetzt, um Maßnahmen im Rahmen des Schulpakets KI vorzuschlagen, zu reflektieren und zu begleiten. Sie werden die Gefahren und Herausforderungen erkennen und Potenziale sowie Chancen freilegen. *Quelle: BMBWF*

Künstliche Intelligenz (KI) und das Bildungssystem

Als eines der vielversprechendsten Teilgebiete der Künstlichen Intelligenz wird heutzutage maschinelles Lernen mithilfe von künstlichen neuronalen Netzen angesehen. Deep Learning, eine Methode des maschinellen Lernens, nutzt tiefe neuronale Netze mit mehreren Ebenen und trainiert diese mit großen Datenvolumina. Die meisten aktuellen Forschungs- und Entwicklungsvorhaben im Bereich der KI drehen sich um Deep Learning.

Auch im Bildungssystem kann die Nutzung von allgemeinem Datenmaterial (wie Textkorpora) oder von Lerndaten („Learning Analytics“) im Rahmen von maschinellem Lernen vorrangig dazu beitragen, Lernen personalisierter und individualisierter zu gestalten. Gleichzeitig erfordert KI eine interdisziplinäre Auseinandersetzung mit den Erkenntnissen aus Pädagogik, Didaktik und Entwicklungspsychologie, um Lernprozesse weiterhin – analog und digital – im Sinne des Bildungsauftrags der Schule erfolgreich zu gestalten.

Individualisierung Lernprozesse

Durch maschinelles Lernen lassen sich etwa Lernangebote an den Lernstand von SchülerInnen anpassen.

- Schüler/innen könnten immer wieder neue interaktive Aufgabenstellungen auf Basis von Texten angeboten werden: ein wichtiger Beitrag zur Individualisierung von Lernprozessen, da auf individuelle Schwierigkeiten von Lernenden durch automatisiert erstellte Texte immer wieder aufs Neue eingegangen werden kann.
- Auch einfachere oder herausforderndere Versionen von Texten könnten zur Verfügung gestellt werden, um SchülerInnen auch im Sinne der Differenzierung individuell zu fördern oder zu fordern.
- SchülerInnen können sich für ihre Übungen auch individuelles Feedback geben lassen, etwa indem Texte umformuliert werden, um professioneller zu klingen oder Grammatik- und Rechtschreibfehler zu entfernen.



BGR OSRn. Sylvia Vogt, BEd
Vors. für Bildungseinrichtungen

SPÖ-Kindermaskenball

Spiel, Spaß und Zauberei!

So., 21. Jänner 14:30



* *Quelle: „Klasse“, 4-2023 (Das Schulmagazin); ursprüngliche Quelle: ein Bericht von GoStudent (weltweite Bildungsplattform) mit brit. Zukunftsforscherin Tracey Follows.*

Durch neue Formate und die dadurch freigewordenen Zeit- und Energieressourcen bei den Beteiligten lassen sich auch neue Beurteilungsformen und Kompetenzmessungen andenken, etwa das persönliche Gespräch oder die kritische Reflexion.

- Durch individualisierte KI-Prozesse rücken auch Fähigkeiten ins Zentrum, die in klassischen Bildungssettings häufig weniger zum Tragen kommen, etwa richtige oder fruchtbringende Fragen formulieren zu können oder Informationen interdisziplinär zu kontextualisieren.

Unterstützung von Lehrpersonen

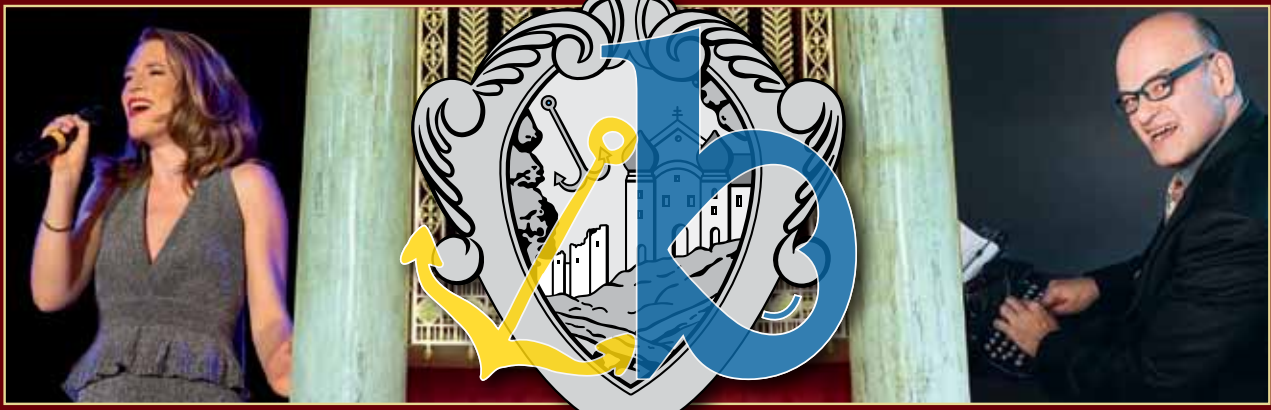
- Lehrkräfte könnten sich automatisiert Ideensammlungen erstellen lassen, um sich einem Thema zu nähern oder es weiter einzugrenzen. Es ist sogar die KI-unterstützte Planung ganzer Unterrichtssequenzen denkbar, um die dadurch freigewordene Zeit zur Ausgestaltung innovativen Unterrichts zu nutzen.

Quelle: BMBWF

NEUJAHRS- KONZERT

MIT DEN
WIENER SALONSOLISTEN

ARABELLA FENNYVES - GESANG
MARTIN BREINSCHMID - PERKUSSION & MODERATION
„ALLES WALZER“



SA, 6. JÄNNER 2024
19 Uhr - Mehrzweckhalle
Schulgasse 1, 2384 Breitenfurt

Karten im Vorverkauf: Gemeindeamt, Raiba und Musikschule

Verunfalltes Wild

Daniel Nezval ist auch 2024 für verunfalltes Wild ständig im Einsatz.

Anlass für diesen Artikel ist eine Tiertragödie, welche sich im November 2023 in Großhöniggraben ereignet hat: Eine Reh war im Drahtgitter eines ehemaligen Gartenzaunes hängen geblieben, Hunde hatten begonnen, es bei lebendigem Leibe anzuschneiden, wahrscheinlich waren sie auch ursächlich für das Unglück verantwortlich. Tierfreunde befreiten das Reh und packten es in warme Decken. Nach erfolglosen Telefonaten bei Tierärzten und der Tierrettung wurde schließlich über die Polizei das zuständige Jagdaufsichtsorgan gerufen, welches letztendlich wegen der Aussichtslosigkeit eines Rettungsversuches das Tier von seinem Leiden erlöste.

Dass es sich hierbei um keinen tragischen Einzelfall handelt, zeigt die Statistik: Im abgelaufenen Kalenderjahr verunfallten im Gemeindegebiet von Breitenfurt dreißig Rehe und Wildschweine auf den Straßen, Wiesen und Gärten und das sind nur die in der Genossenschaftsjagd bekannten gewordenen und gemeldeten Fälle. Oft werden wir auch wegen Katzen, Igel, Hamster, Eichhörnchen (und deren Überreste) gerufen, obwohl wir Jäger hierfür nicht zuständig sind. Hierfür ist grundsätzlich der Grundbesitzer zuständig (und eventuell der verantwortliche Hundehalter).



Wir machen die Fallwildbereitschaft ehrenamtlich und freiwillig für die Gemeinschaft, obwohl uns hierfür oft viel Unverständnis, Unwissen und Ablehnung entgegengebracht wird. Gerade bei Straßenverkehrsunfällen mit Wild in der Nacht ist die Situation oft für alle Beteiligten belastend und man sollte bedenken, dass das Jagdausübungsorgan nicht Verursacher sondern letztendlich Problemlöser ist.

Daniel Nezval (Foto) ist als Fallwildbeauftragter für unsere Gemeinde zuständig. Er ist Mitarbeiter des Bauhofes, wohnt in Breitenfurt West und ab Jahresbeginn als Mitglied der Breitenfurter Genossenschaftsjagd über Gemeinde bzw. Polizei erreichbar. Ich danke ihm für seine Einsatzbereitschaft 24 Stunden am Tag!

Franz Hahn, Jagdleiter

VOR-Fahrplanwechsel 2024

Ein neuer Takt durch den Wienerwald und viele weitere Verbesserungen erwarten die Fahrgäste.

Insgesamt wird das regionale Bahnangebot in der Ostregion (Niederösterreich, Burgenland, Wien) um über 6% auf über 50 Mio. gefahrene km/Jahr erweitert. Auch die Regionalbusfahrpläne im VOR wurden anlässlich des Fahrplanwechsels überarbeitet. Die neuen Fahrpläne mit Gültigkeit ab 10. Dezember 2023 stehen bereits über die Fahrplanservices des VOR unter

AnachB.VOR.at oder der VOR AnachB App zur Verfügung. Achtung: Verbindung über App prüfen und dabei ein Abfahrtsdatum nach dem 10. Dezember 2023 eingeben.

Eine Übersicht über die wesentlichen Änderungen unter <https://www.vor.at/unternehmen/presse/fahrplanwechsel-in-der-ostregion-besser-und-schneller-unterwegs-in-wien-nieder-osterreich-und-dem-burgenland>

Ihre SPÖ-Ansprechpartner



Ferdinand Weißmann
Vizebürgermeister

Geschäftsführender Gemeinderat
für Bildung / Freizeit & Sport
Weiters: Ausschuss für Infrastruktur

SPÖ-Ortsvorsitzender

E-Mail: spoe.weissmann@chello.at
Mobil: 0676/63 47 739



OSRn. Sylvia Vogt, BEd
Bildungsgemeinderätin

Ausschuss-Vorsitzende
für Bildung & Bildungseinrichtungen;
Weiters: Ausschuss für Kultur & Fremdenverkehr

SPÖ-Fraktionsvorsitzende
Redaktion Breitenfurt aktuell

E-Mail: spoe.vogt@tplus.at
Mobil: 0664/28 23 597



Mario Weißmann
Jugendgemeinderat

Ausschüsse Umwelt & Raumordnung; Bauhofagenden & Sicherheit

SPÖ-Ortsvorsitzender-Stellvertreter

E-Mail: mario.weissmann@hotmail.com
Mobil: 0676/42 111 01



Alexandra Gerstenbauer
Gemeinderätin

Ausschuss-Vorsitzende
des Prüfungsausschusses; Weiters:
Ausschuss für Gesundheit & Soziales

E-Mail: alexandra@gerstenbauer.com
Mobil: 0664/91 23 821



Thomas Auer
Gemeinderat

Entsander in den Bezirksstellenausschuss Rotes Kreuz

Weiters: Ausschuss Alternative Entwicklungsprojekte für Wohnen und Mobilität

E-Mail: t.auer@inku.at
Mobil: 0676/82 99 66 06



Sabine Kamaryt
Gemeinderätin

Ausschuss: Finanzen / Wirtschaft / Land- & Forstwirtschaft

E-Mail: sabine.kamaryt@orf.at
Mobil: 0664/81 78 390



Anna Schneehuber

Vorsitzende SPÖ-Pensionisten

E-Mail: aschneehuber@chello.at
Mobil: 0660/94 84 711

Breitenfurter Krampuslauf

Am 2. Dezember war Breitenfurt in eine romantische Schneelandschaft gehüllt. Der traditionelle Krampuslauf in Breitenfurt West erhielt dadurch ein besonderes Ambiente. Schön- und Schiachperchten trieben ihr Unwesen und der Nikolo mit seinen Engerln verteilte Krampusackerln an alle Kinder. Ein Erlebnis der Sonderklasse!



Breitenfurter Christkindlmarkt

Der Breitenfurter Christkindlmarkt fand vom 8. bis 10. Dezember statt. Die Genuss-Standln luden zum Verweilen und Plaudern ein. Zum Rahmenprogramm trugen die Breitenfurter Jagdhornbläser, SchülerInnen der Musikschule und die Turmbläser bei. Die SPÖ-Breitenfurt bedankt sich bei allen BesucherInnen des SPÖ-Stands.



SPÖ-Standl

Ferry Weißmann & Sabine Kamaryt



Musikschule



Jagdhornbläser



Von Kopfschmerzen und Rippenbrüchen

Wie Kopf-, Schulter- und Herzschmerzen mit der PC-Mouse zusammenhängen. Vermehrt Rippenbrüche von Frauen über 60.

Kopfschmerzen und andere:

Je näher Weihnachten und das Jahresende kommen, höre ich immer öfter von Kopfschmerzen, Schulterschmerzen und Herzschmerzen links. Manche kamen mit Angst vor einem Herzinfarkt, aber der Hausarzt sagt, das Herz hat nichts. Wenn ich mir dann den Schultergürtel ansehe, ist das Problem schnell erkannt: die rechte Schulter liegt mindestens drei Zentimeter höher als die linke Schulter, die Muskulatur der rechten Körperhälfte ist hart wie Stahlbeton, während die Muskulatur der linken Seite um vieles schwächer erscheint. Ein klarer Fall von einer „Mouse-Schulter“ eines Rechtshändlers, der im Büro am Bildschirm und danach auch noch zu Hause am Bildschirm sitzt.

Der Körper hat sich an die hochgezogene Schulter gewöhnt und behält diese Haltung bei. Der Druck der rechten

Muskulatur auf die Wirbelsäule ist um vieles größer als links, also geben die Nacken- und Brustwirbel links nach. Aber dort verläuft der Nervus Thoracicus longus und der Nervus phrenicus, welcher von der Halswirbelsäule herunterkommt und am Brustkorb in Herzhöhe endet. Beide geraten stark unter Druck, und damit sind alle Symptome erklärt. Die Therapie ist einfach: wer viele Stunden am Tag mit der Computer-Mouse arbeitet, muss jeden Tag an der Entspannung seiner Muskulatur des Schultergürtels arbeiten. Schultergymnastik, Dehnen der Muskulatur, Tiefenentspannung usw. sind dann alternativlos.

Frauen und Rippenbrüche:

Immer wieder erreichen mich Nachrichten von Rippenbrüchen von Frauen über 60. Die eine stürzt auf der Treppe, die andere bei der Gartenarbeit. Es sind immer die Frauen, von Männern hört

man es nie. Vielleicht, weil sie die nötigen Arbeiten den Frauen überlassen? Rippenbrüche sind überaus schmerzhaft, wenn Frau Pech hat, spürt sie jeden Atemzug, selbst an ein Schlafen im Bett ist nicht zu denken. Auch Schmerzmittel wirken nur eingeschränkt, denn die gebrochene Rippe reagiert auf jede Bewegung. Leider gibt es keine wirksamen Therapien, auch ein Korsett bringt nur wenig Erleichterung.

Am wichtigsten ist die Vorsorge: auf der Treppe immer mit einer Hand festhalten, selbst wenn Frau dadurch öfter gehen muss. Im Garten mögliche Stolperfallen entfernen, bevor Frau zu arbeiten beginnt. Besonders wichtig: mit den Gedanken im Hier und Jetzt bleiben, nicht an Morgen oder an nächste Woche denken.

Entspannen Sie sich und tun Sie Ihrem Körper Gutes. Alles Gute fürs neue Jahr!

Ihr Masseur Ernst Herzog



Siedlerverein Breitenfurt Mistelzweige

Mistelpflanzen (Viscum) gehören zu den sogenannten Halbschmarotzern, die auf Bäumen und Sträuchern mit weicher Rinde wachsen. Sehr häufig findet man sie auf Apfelbäumen, wo die Mistel bei intensivem Bewuchs zum Problem werden kann. Verbreitet wird die Pflanze durch Vögel. Diese fressen die Samen der meist weißen, kugelförmigen Früchte und übertragen sie durch ihren Kot auf andere Gehölze. Von dem altgermanischen Wort „mihst“ für Mist, Kot und Dünger hat sich daher auch der Name Mistel abgeleitet.

Seit der Antike findet die Mistel Verwendung in der Heilkunst. Kelten und Germanen sagen den Zweigen Zauberkräfte zu und bezeichnen sie als Glücksbringer. In Sagen und Mythen wird von der Mistel berichtet. So wird in der nordischen Göttersage Balder mit einem Mistelzweig erstochen. Nach drei Tagen wird er wieder zum Leben erweckt. Seine Mutter Frigga, die Liebesgöttin, hat vor lauter Freude darüber jeden geküsst, der unter einem Baum mit Mistelbewuchs ging.

Heutzutage werden Mistelzweige vor allem für Dekorationszwecke zu Weihnachten verwendet. Wer unter Mistelzweigen steht, darf geküsst werden und wird mit Glück im nächsten Jahr beschenkt. Alles Gute für 2024 wünscht der Siedlerverein Breitenfurt.

Elisabeth Garher

Faschingsumzug 2024

**Das Faschingskomitee
Breitenfurt
lädt herzlichst ein,
am 27.01.2024,
um 13:30 Uhr.**

**Start Apfelbrunngraben,
Ende Kardinal-Piffi-Platz.**

**Tombola und
Maskenprämierung**

**Maska ned
vergessen!**

Hauptstraße 51
2392 Sulz im
Wienerwald
Österreich

Gault&Millau Punkte
11,5 / 20

Die Postschänke in Sulz im Wienerwald hat in den vergangenen Jahrzehnten eine bewegte Geschichte hinter sich gebracht. Doch seit einiger Zeit sind die Fahrwasser wieder ruhig. Dafür sorgt Gastgeberin Renate gemeinsam mit ihrer Tochter Teresa, einer gelernten Patisserie. Die beiden haben das ortsprägende schmucke Haus zu einem Sammelpunkt für Genusstmänschen, Ausflügler und Familien gemacht. Gut gemachte Wirtshausküche, ein schönes Angebot an Vegetarischem, zum Beispiel Risotti der Saison, und wunderbare Desserts (Cheesecake, Buchtein, hausgemachtes Eis). Themenwochen, etwa zu Pizzas oder Fisch, sowie Grillabende im Sommer auf der Terrasse.

Kontakt

0676 5101101
office@renates-
postschaenke.at
http://www.renates-
postschaenke.at/



Renate's Postschänke bekommt „Gault&Millau“ Haube!



Sensationell: „Renate's Postschänke“ wurde mit einer der begehrten „Gault&Millau“ Hauben ausgezeichnet und wird nun im Restaurant Guide Gault&Millau 2024 angeführt.

Liebe Renate Bolena, was sagst du dazu?

- Für mich persönlich ist das eine der wertvollsten Auszeichnungen, die man als Restaurant erhalten kann!

„Renate's Postschänke“ im Herzen von Sulz im Wienerwald darf sich nun als „Hauben-Lokal“ bezeichnen, und ist im „Gault&Millau“ vertreten – das erfüllt uns mit dem größten Stolz.

Die Postschänke ist weit über die Gemeindegrenzen hinaus ein Begriff und ein heißer Tipp für die Besucher:innen unserer Gemeinde. Worin seht ihr das Geheimnis eures Erfolges?

- Es ist immer ein Zusammenspiel aus vielen Dingen! Ich habe ein sehr starkes Team neben mir, ohne dem das nie möglich gewesen wäre! Jeder von uns hat seine Stärken und Schwächen, doch so wie wir sind, ist es nahezu perfekt! Der Erfolg gehört uns allen, und es haben noch viel mehr Hände dabei geholfen, dass die Postschänke nun ist, was sie ist!

In Zeiten von Corona, Energiekrisen und Personalmangel mussten viele Lokale schließen. Ihr habt trotz aller Herausforderungen durchgehalten, und es hat sich bezahlt gemacht. Mit welchen Herausforderungen habt ihr nach wie vor zu kämpfen?

- Ja, es waren und sind sehr herausfordernde Zeiten! Ich habe auch mehrfach an Aufhören gedacht. Ich habe es nur bis heute nicht getan, weil ich weiß, dass die Postschänke ein Juwel unter den Restaurants ist... Sie ist so alt und hat es verdient geehrt zu werden, in dem man nicht gleich aufgibt, nur weil es hart und steinig ist! So wie viele andere Lokalbetreiber sind auch wir noch lange nicht über den Berg, aber wir halten weiter durch, weil unser aller Herz an der Postschänke hängt – wo wir unsere Gäste kulinarisch verwöhnen wollen.

Herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung! Alles Gute und weiterhin viel Erfolg!





St. Johann

Sternsingen 2024

Zum 70. Mal vom Frieden singen und Segen bringen

Nach Weihnachten verkünden die „Heiligen Könige“ die Friedensbotschaft und bringen den Segen für das neue Jahr. Das Sternsingen der Katholischen Jungschar findet heuer zum 70. Mal statt. Unglaubliche 520 Millionen Euro haben Kinder und Jugendliche seit 1954 für Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika gesammelt. Jährlich werden rund 500 Hilfsprojekte wirksam unterstützt. Ein Schwerpunkt der Sternsingeraktion 2024 sind Kinderschutz und Ausbildung für Jugendliche in Guatemala. Das Sternsingen ist eine großartige Erfolgsgeschichte. Danke an alle, die in sieben Jahrzehnten beim Sternsingen aktiv beteiligt waren, und an alle Spender und Spenderinnen. Infos und online spenden auf www.sternsingen.at.



Puppenmitmachtheater

für Kinder ab 3 Jahren
Bücherei St. Bonifaz
22.01.2024 um 16:00 Uhr



St. Bonifaz

Bücherflohmarkt

St. Bonifaz

24. 02. + 25.02.2024

09:00 – 16:00 Uhr

Breitenfurt, Bonifaziusg.2

Buchspenden werden ab
18.02.2024 gerne
entgegengenommen!

Herzlich willkommen zum

Samstags-Cafe

13. Jän. 2024

15:00 Uhr



16:00 Reisevortrag



„Costa Rica“ von E. Turner

Termine

St. Johann und St. Bonifaz

So 31.12.	09:00 Hl. Messe mit Jahresschlussandacht, St. Johann 10:30 Hl. Messe mit Jahresschlussandacht, St. Bonifaz
Mo 01.01.	09:00 Hochfest d. Gottesmutter Maria, St. Johann 10:30 Hochfest d. Gottesmutter Maria, St. Bonifaz
Sa 06.01.	09:00 Hl. Messe m. Sternsingern, St. Johann 09:30 Hl. Messe m. Sternsingern, St. Bonifaz
So 07.01.	09:00 Taufe des Herrn, Wortgd., St. Johann 10:30 Taufe des Herrn, Hl. Messe, St. Bonifaz
Sa 13.01.	15:00 Samstagscafe, St. Bonifaz 16:00 Reisevortrag „Costa Rica“, St. Bonifaz
So 14.01.	09:00 Wortgd., St. Johann 10:30 Hl. Messe, St. Bonifaz
Fr 19.01.	20:00 Filmabend Come & see, St. Johann
So 21.01.	09:00 Hl. Messe, St. Johann 10:30 Sunday Celebration - Lobpreismesse, St. Bonifaz
So 28.01.	09:00 Hl. Messe, St. Johann 10:30 Hl. Messe, St. Bonifaz
Fr 02.02.	18:00 Hl. Messe Maria Lichtmess, St. Bonifaz
So 04.02.	09:00 Hl. Messe m. Blasiussegen, St. Johann 10:30 Hl. Messe m. Jagdhornbläsern, St. Bonifaz
So 11.02.	09:00 Hl. Messe, St. Johann 10:30 Hl. Messe, St. Bonifaz
Mi 14.02.	17:00 Aschermittwoch - Hl. Messe, St. Johann 18:30 Aschermittwoch - Hl. Messe, St. Bonifaz
Fr 16.02.	20:00 Power Cloud, St. Bonifaz

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Nach 38-jähriger Tätigkeit im medizinischen Bereich, davon 33 Jahre in der eigenen Ordination, werde ich mit Jänner 2024 meine Pension antreten.

Auf Grund des PVZ wird die Kassenstelle in Breitenfurt WEST von der Österreichischen Gesundheitskasse und der NÖ Ärztekammer nicht mehr ausgeschrieben und kann daher auch nicht mehr nachbesetzt werden.

Ich möchte mich bei Ihnen herzlich bedanken und Ihnen für die Zukunft alles Gute wünschen.

Ihr
Dr. Michael Senft



Der Klub freut sich über das neue Flutlicht !

Eines der Highlights für den Verein im Jahr 2023 war neben den sportlichen Erfolgen die Erneuerung unseres Flutlichts der Trainingsplätze. Danke allen Helfern, die das Projekt zu einem Erfolg gemacht haben. Erfolgreiche U10 holt Turniersieg in Ebreichsdorf!

Anfang des Jahres hat der SKB aufgrund der hohen Energiekosten begonnen, Angebote für die Umrüstung der 30 Jahre alten Flutlichtanlage am Sportplatz einzuholen. Da die Anlage für den Verein alleine nicht finanzierbar wäre, hat man das Projekt bei der Gemeinde für eine Finanzierung eingebracht, für die man auch prompt eine Zusage bekommen hat.

Bis zur endgültigen Beauftragung einer Firma mit dem Bau hat es noch einige Monate gedauert, da nach einer Energieberatung durch das Land NÖ noch weitere Angebote eingeholt wurden, um auch alle Fördermöglichkeiten beim Land, Bund und beim Fußballverband nutzen zu können.

Mit der Fa. S2 Lichttechnik GmbH konnte der beste Anbieter gefunden werden. Nach mehreren Verhandlungsrunden konnte man für den Umbau der aktuellen Anlage, erweitert um die zusätzliche Beleuchtung eines Teiles des Hauptspielfeldes, einen Gesamtpreis von 67.770,80 EUR erzielen. Von diesem Betrag wurden ca. 23.000 EUR an Förderbeiträge zugesagt.

Anfang Oktober war es dann endlich soweit und die Umbauarbeiten konnten gestartet werden. Die alten Leuchten wurden demontiert, die Masten revitalisiert und die neuen LED-Leuchten montiert. Auf dem kleinen Trainingsplatz wurde auch der alte Holzmast entfernt und durch einen neuen ersetzt (Oben links: Foto der Bauarbeiten).

Nach einer Woche war alles erledigt und alle Mannschaften erfreuten sich beim Training über die wesentlich verbesserten Lichtverhältnisse und der Verein über die moderne Steuerung der einzelnen Lichtmasten, die hilft Energiekosten zu sparen und nur das zu beleuchten, was wirklich benötigt wird.

Dass die Umbauarbeiten so rasch über die Bühne gehen konnten, verdankt der Verein den vielen freiwilligen Helfern, die dieses Projekt unterstützt haben. Peter Weiß, der bei der Anbietersauswahl geholfen hat und sich um die Stromzuleitungen gekümmert hat, Karl Schulmeister, der uns das Fundament des neuen Lichtmasten gebaut hat und die Freiwillige Feuerwehr Breitenfurt und Patrick Piss, die uns Kran- und Lastwägen zur Verfügung gestellt haben, um die neuen Leuchten zu montieren.

Nicht vergessen zu erwähnen sind Hr. Hölzl von der Energieberatung NÖ und Ralph Kornek, der sich durch den Förderdschungel gekämpft hat und so das Optimum für Verein und Gemeinde herausholen konnte. Einen erheblichen Anteil am Erfolg hat unser Obmann Gerhard Kubin, der die Bauaufsicht und Koordination aller Beteiligten gemacht hat.

Der Klub ist stolz auf sein neues Licht und bedankt sich bei der Gemeinde Breitenfurt, allen voran beim Bürgermeister Wolfgang Schredl und beim Vizebürgermeister Ferdinand Weissmann, sowie beim Gemeinderat.



SKB-Jugend in der Halle aktiv

Am 3. Dezember trat unsere erfolgreiche U10-Mannschaft (Foto unten), die heuer Herbstmeister geworden ist, in Ebreichsdorf zum Hallenmasters an. Dort zeigte unser Team groß auf und holte auf Anhieb gleich den Turniersieg. Die Trainer zeigten sich begeistert, wie Ihre U10 den Schwung aus der Meisterschaft in die Halle mitnehmen konnte.



Am 8. Dezember veranstaltete der SKB wie jedes Jahr sein Jugendturnier der U8- und U9-Mannschaften in der Mehrzweckhalle. In jeder Altersklasse kämpften 8 Mannschaften in je 2 Gruppen um den Turniersieg. Die vielen mitgereisten ZuschauerInnen, die von den SKB-Eltern mit selbstgemachten Mehlspeisen versorgt wurden, sahen mitreißende Gruppen- und Finalspiele. Sieger des U8-Turniers wurde der SC Brunn, das U9-Turnier gewann der SC Simmering.

Beim U12-Ladies-Hallenturnier des SC Brunn am 9. Dezember erreichten unsere Mädchen der U12 den sensationellen 2. Turnierplatz und wurden nur von RAPID Wien im Finale knapp mit 3:1 geschlagen. Ein weiterer sehenswerter Erfolg unserer Mädchenteams, die schon öfter mit solchen Ergebnissen aufhorchen ließen.

Weihnachten, das Fest der Liebe?

Warum Weihnachten nicht für alle Menschen ein Grund zur Freude ist!

Schnell war 2023 um und wieder Weihnachten da. Selbst Personen, die nicht religiös sind, feiern dieses Fest oft mit der Familie. Es geht also nicht um den religiösen Aspekt, sondern um den kulturellen. Bei Angehörigen anderer Religionen gilt unten Beschriebenes genauso, denn in jeder Religion gibt es zumindest ein Fest, bei dem traditionell die Familie zusammenkommt.

Doch was tun, wenn es keinen Kontakt zur Familie gibt? Oder dieser Kontakt sehr belastet ist? Weihnachten ist ein Fest, in das hohe Erwartungen gesetzt werden. Einerseits kommt dies daher, dass viele Menschen die Weihnachtszeit in ihrer Kindheit in Besinnlichkeit und Geborgenheit erlebt haben, andererseits haben jene Personen, die dies nicht erlebt haben, den Wunsch, dieses Gefühl zu erfahren. Gleichzeitig sind gerade durch den hohen Druck und die Erwartung an Perfektion zu Weihnachten Enttäuschungen vorprogrammiert.

Auch die Medien tragen ihren Teil zur Erwartungshaltung in Form von Weihnachtsliebesfilmen bei. Um nur einen zu nennen, spielt es jährlich den Liebesfilm „Tatsächlich... Liebe“, die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Der Film ist Kitsch pur, zum Träumen wunderschön, wer sich jedoch eine Liebesgeschichte wie eine der im Film erzählten wünscht, wird zwangsläufig enttäuscht werden. Denn in dem Film geht es um Menschen, die sich gerade erst kennen lernen. Die nicht wissen, wie es weitergeht. Die Anziehung mag stimmen, aber ob daraus wirklich eine langfristige Beziehung entstehen

kann, würde erst die Zeit zeigen. Viele Beziehungen scheitern aber schon im ersten Jahr. Dies liegt daran, dass uns die rosarote Brille den Blick auf die Realität verstellt. Erst nachdem diese Verliebtheitsphase vorbei ist und dies dauert in der Regel zumindest drei bis sechs Monate, erkennen und begreifen wir langsam, wie der/die PartnerIn wirklich ist. Diese Phasen werden in den meisten Weihnachtsliebesfilmen nicht mehr beleuchtet. Der romantische Teil bleibt hängen, die Realität wird ausgeblendet.

Realistisch hingegen sind Familienstreitigkeiten am Heiligen Abend. So kommen in manchen Familien sämtliche Familienmitglieder zusammen, die sich sonst kaum sehen. Das Fest zieht sich über Stunden und manches Familienmitglied ist auch dem Alkohol nicht abgeneigt. So kommen nach und nach schwelende Konflikte und polarisierende Themen hoch. Wie kann man damit umgehen? Das offene Gespräch suchen: Ist es möglich, bestimmte Themen nach den Feiertagen zu besprechen? Ist es möglich, klar zu kommunizieren, dass ein bestimmtes Thema hier keinen Platz hat? Ist es möglich, klare Grenzen zu ziehen und zu sagen, wenn man etwas nicht möchte?

Was tun, wenn Einsamkeit die Weihnachtsfeiertage dominiert? Nicht nur SeniorInnen, auch junge Menschen, die mitten im Leben stehen, können von Einsamkeit betroffen sein. Immerhin leben in Österreich rund 1,5 Millionen Menschen alleine. Nicht nur alleine lebend, auch in Beziehung stehend

**Mag.a
Regina
Riebl**



*Lebensberaterin/berufl. Coach
(Video/Persönlich) und Firmen-
trainings mit Schwerpunkt
Gender & Diversity*

kann man sich einsam fühlen, zum Beispiel wenn Menschen nur noch nebeneinander her leben. Zu Weihnachten ist dies besonders spürbar, daher kommt es in dieser Zeit auch vermehrt zu Trennungen. Gegen das Gefühl von Einsamkeit hilft alles, was der Psyche gut tut. Daher ist es wichtig, besonders liebevoll und achtsam mit sich selbst umzugehen. Sich ein gutes Essen gönnen, ein heißes Bad nehmen, Bewegung machen und frische Luft tanken ist immer ein gutes Erste Hilfe Paket. Auch alte Bekannte, FreundInnen, Verwandte freuen sich über einen Anruf. Oft mehr, als man ahnt.

Auch ehrenamtliche Hilfe kann einem selbst gut tun und über die schwere Zeit hinweghelfen. Und über die eigenen Gefühle reden hilft immer. Wenn es niemanden gibt, dem man sein Herz ausschütten kann, dann gibt es die Telefonseelsorge (142) oder Hotlines wie jene der Ö3 Kummernummer (täglich von 16-24 Uhr: 116 123) bzw. für Kinder und Jugendliche Rat auf Draht (147).

Es kann helfen, sich mit diesen Themen in der Beratung auf persönlicher Ebene genauer auseinander zu setzen. Gerne können Sie bei mir einen Termin unter 0699/19541430 vereinbaren.

www.beratung-riebl.at

KONTAKT für Inseratenschaltung:

mobil 0664 / 28 23 597 oder E-Mail an spoe.vogt@tplus.at

Redaktionsschluss für die Jänner/Februar-Ausgabe

IMPRESSUM: Medieninhaber, Herausgeber und Eigentümer (zu 100%): SPÖ Bezirksorganisation Mödling (Politische Partei), 2340 Mödling, Hauptstraße 42a. E-Mail: moedling@spoe.at; Bezirksvorsitzender: LABg. Hannes Weninger, Bezirksgeschäftsführerin: Mag. (FH) Cornelia Rausch. Druck: Druck.at, 2544 Leobersdorf. Redaktion: Sozialdemokratische Partei Breitenfurt, 2384 Breitenfurt, Hauptstraße 127. Grundlegende Richtung: Die Zeitung ist ein Diskussions- und Informationsorgan der Sozialdemokratischen Partei Österreichs und will einen Beitrag zum freien politischen Diskurs und zu einer umfassenden und kritischen politischen Information der Öffentlichkeit leisten. Informationsblatt für die Breitenfurter Bevölkerung über das Gemeindegesehen.

17. Jänner 2024