

Ehrung verdienter Mitarbeiter

Hilfswerk als sozialer Nahversorger

Im Rahmen der Weihnachtsfeier wurden verdiente Mitarbeiter des Stockerauer Hilfswerks für langjährige Tätigkeit im Dienste der Mitmenschen geehrt:

Sabine Feuereisen, Emira Jenciragic (5 Jahre), Petra Jassek, Andrea Pfandler und Corinna Wimmer (10 Jahre), Daniela Erber (15 Jahre) und Heide-Maria Ley, Silvia Tankowitsch und Maria Zimmermann für 20 Jahre. Sowohl im Bereich der Hauskrankenpflege als auch im Bereich der Kinderbetreuung durch Tages-

mütter bürgen die MitarbeiterInnen des NÖ Hilfswerks für höchste Professionalität und Qualität. Stellvertretend für die anderen, zertifizierten Tagesmütter wurde Beatrix Triebel ihr Qualitätszertifikat überreicht. Der breitgefächerte Aufgabebereich des NÖ Hilfswerks spiegelt das Ziel wieder, was man sich vorgenommen hat:



Ausgezeichnete Mitarbeiterinnen: Maria Zimmermann, Doris Brandstätter MBA, Helmuth Neuhold, Heide-Maria Ley, Christa Niederhammer, Andrea Pfandler, Petra Jassek, Daniela Erber, Beatrix Triebel, Mag. (FH) Andrea Völkl

ein sozialer Nahversorger für die ganze Familie zu sein. Der Vorstand des Stockerauer Hilfswerk Helmuth Neuhold, Christa Niederhammer, Regioalleiterin Andrea Völkl und Betriebsleiterin Doris Brands-

tötter bedankten sich bei den verdienten MitarbeiterInnen und allen KollegInnen für ihren Einsatz im abgelaufenen Jahr und freuen sich auf ein erfolgreiches und ambitioniertes 2013.

Selbstverteidigung für 50+ Ein Kurs der Sportunion Stockerau und des Jiu Jitsu Klubs Innere Stadt



Die Sicherheit im öffentlichen Raum, wie zum Beispiel auf Bahnhöfen ist immer ein aktuelles Thema. Die Sportunion Stockerau bietet daher mit dem 1. Jiu Jitsu Klub Innere Stadt einen Selbstverteidigungsworkshop an. Die Kurse finden jeweils freitags an 8 Nachmittagen statt, dabei geht es um sicheres Auftreten, sich selbstbewusst und ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen und sich bei Belästigungen oder Angriffen entschieden zu verteidigen.

So ist eine positive und gefestigte Einstellung bereits der Beginn einer konstruktiven Selbstverteidigung!

Denn schon mit Worten können oft klare Grenzen gesetzt werden, die durch effektive Bewegungsabläufe und Techniken in Notsituationen „schlagartig“ verstärkt werden können. Egal, ob Sie sich mit Händen, Stock, Schirm oder Handtasche zur Wehr setzen, Ihre Entschlossenheit zählt! Das entsprechende Auftreten

Kampfesspiele – Burschenarbeit

Männlichkeit und Körperlichkeit, oft stehen junge Männer vor diesen 2 großen Punkten.

Diese bewegungs- und erlebnispädagogische Methode der Kampfesspiele, konzipiert von Josef Riederle, wurde im Rahmen der Burschenarbeit in Stockerau durchgeführt. Respektvoller Umgang mit dem Gegenüber sowie Kräftemessen unter Rücksichtnahme auf die Unterschiedlichkeiten der Einzelnen sind Kernpunkte der Kampfesspiele. Am Samstag dem 15. Dezember kamen Mitarbeiter von JAK! mit 5 Jugendlichen zusammen



und ließen die Muskeln sprechen. Ritualisierte Begrüßung und ehrenvolles Kräftemessen zeigten auf, dass eine physische Auseinandersetzung, gerade für Heranwachsende, sinnvoll und gut sein kann. Nach zweieinhalb Stunden in denen gerauft und gekämpft wurde, waren alle ausgepowert und konnten ohne größere Schrammen



nachdenken, wie der Kräftevergleich stattfinden kann und was am Sich-Messen gut ist und welche Grenzen das Gegenüber hat. Diese erfolgreiche Methode wird auch im Jahr 2013 weitergeführt.

Für weitere Informationen und Fragen stehen wir gerne zu Verfügung:
www.jaki.at / info@jaki.at /
 0699 10 99 18 64 / Facebook:
[jakistreetwork](https://www.facebook.com/jakistreetwork)

dafür vermitteln wir Ihnen gerne!

Maßgeschneidert für die Zielgruppe 50+ werden Techniken erlernt, die dem Alter und der Mobilität entsprechen.

In kritischen Momenten sind Aufmerksamkeit, Sensibilität, effiziente Techniken und rasches, entschiedenes Handeln entscheidend! Neben dem Fokus der Selbstverteidigung ist die Freude an der gemeinschaftlichen Bewegung motivierender Motor zur (unbewussten) Vitalisierung und Gesundheitsförderung!

Es werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Belästigungen und Attacken auf der Straße – wie damit umgehen?
- Das Gefühl haben, verfolgt zu werden – richtiges Verhalten, hilfreiche Lösungswege
- Wehrhaft mit Handtasche / Aktentasche – sich durch Abwehrtechniken stärken



- Belästigungen und Attacken in öffentlichen Verkehrsmitteln – wie darauf reagieren?
- Taschendiebe, nein danke! – sich für diese unattraktiv und übersehbar machen
- Im Dunkeln, auf der Straße, am Bahnsteig ... - weg von der Opferrolle
- Wehrhaft mit Stock oder Regenschirm – Gehhilfe und Schirm dienen der Selbstverteidigung!

Termine:

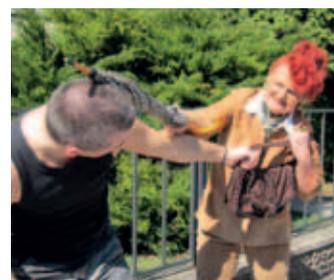
1.3.2013	5.4.2013
8.3.2013	12.4.2013
15.3.2013	19.4.2013
22.3.2013	26.4.2013

Zeit: jeweils 16 – 16:50 Uhr

Ort: Gymnasium Stockerau, Unter den Linden 16, Turnhalle 2

Anmeldung:
 bis 15.2.2013 erwünscht
<http://stockerau.sportunion.at>
 oder Tel. 0676/450 69 85

Kurskosten:
 1.3.2013 € 8.-
 (€ 7.- für Mitglieder der Sportunion Stockerau)
 8.3. bis 26.4. € 53.-
 (€ 43.- für Mitglieder der Sportunion Stockerau)
 Bezahlung direkt vor Kursbeginn (bitte einige Minuten früher kommen)



Wobei die erste Übungseinheit am 1.3. einzeln besuchbar ist, die restlichen Termine als Block zu konsumieren sind.

Info: Michael Schmidinger
 (0699 / 12 17 08 79)
office@siaso.at
www.siaso.at und auf
<http://stockerau.sportunion.at>

Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller,
 gelassen wie ein Weiser und geschmeidig wie ein Kind!

Tai Chi

Denn Kraft, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sind die Summe richtiger Bewegung – in jedem Alter!

Unverbindliche Schnupperstunde zum Kennenlernen
Mittwoch 13.02.2013, 18h30, Pfarrkirche Stockerau
 Seiteneingang außen rechts, 1. Stock, Meditationsraum,
 bequeme Kleidung, dicke Socken, dicke Decke!
 Kursleitung Thomas Hartbach, Tel.: 0664 - 735 13 120