



Stadt  Wien  
**KURIER**

## Gesundheit umfassend betrachtet

**G**esundheit steht für die ÖsterreicherInnen laut aktuellen Umfragen an erster Stelle jener Faktoren, welche die Lebensqualität bestimmen.

Aber was heißt es eigentlich, gesund zu sein? Und wie wird oder bleibt man gesund?

Der erste Gedanke gilt beim Thema Gesundheit häufig dem Fehlen von körperlicher Krankheit – gesund ist, wer ohne ärztliche Behandlung auskommt. Ganzheitlich betrachtet sind für die Gesundheit jedoch auch die psychischen und sozialen Lebensbereiche des Menschen wesentlich. Dabei wird Gesundheit von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst: die persönlichen Lebensgewohnheiten oder das Selbstwertgefühl zählen ebenso dazu wie Ausbildung und Einkommen, die Wohnverhältnisse und die Bedingungen am Arbeitsplatz. Eine besonders wichtige Rolle in der Frage, was Menschen gesund erhält oder ihnen hilft, mit schwierigen Situationen umzugehen, kommt der ‚sozialen Unterstützung‘ zu. Wir gehen in diesem Newsletter darauf ein, wie diese Unterstützung aussehen kann und was sie bewirkt. Außerdem stellen wir Ihnen einige der vielfältigen Angebote in der Leopoldstadt vor, bei denen Sie Gleichgesinnte kennenlernen können.

Egal, ob Unterstützung von Familie, FreundInnen oder Bekannten vorhanden ist oder nicht – in manchen Lebenssituationen treten Belastungen auf, die man nicht mit Nahestehenden besprechen kann oder will. Bei manchen Leidenszuständen ist es sogar sehr zu empfehlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – so zum Beispiel bei der Depression. Wir informieren Sie über diese Erkrankung, die nach wie vor mit unnötigen Tabus behaftet ist und zeigen auf, wie im Rahmen einer Psychotherapie neue Perspektiven entwickelt werden können.



Foto: © Max Treff

## Soziale Unterstützung – die Hilfe vom Gegenüber

**G**eteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude doppelte Freude. Was der Volksmund schon lange kundtut, ist heute auch wissenschaftlich belegt: Soziale Unterstützung ist von großer Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden. Sie trägt dazu bei, Stress zu vermindern, Krankheiten vorzubeugen und hilft bei der Bewältigung von Problemen und krisenhaften Ereignissen. Wer in ein hilfreiches soziales Netz eingebunden ist, bleibt also gesünder.

Die Unterstützung kann dabei verschiedene Formen annehmen: Die beste Freundin oder der Partner – Menschen, denen man vertraut und mit denen man persönliche Probleme besprechen kann. Die praktischen Hilfeleistungen der Schwiegermutter, die im Haushalt zur Hand geht oder abends auf die Kinder aufpasst. Die ArbeitskollegInnen, die im Schadensfall eine kostenlose Rechtsberatung weiterempfehlen. Entscheidend ist das Vertrauen, dass die Menschen meiner Umgebung für mich tun werden, was sie können, wenn ich Hilfe brauche.

Was gerne als selbstverständlich dargestellt wird, ist aber lange nicht für alle Menschen Realität. Wer nicht oder nicht mehr das Glück hat, in feste familiäre oder freundschaftliche Beziehungen eingebunden zu sein, läuft gerade in der Großstadt Gefahr, zu vereinsamen und bei Problemen auf sich allein gestellt zu sein. Dass es sich dabei um keine Einzelschicksale handelt, belegen Untersuchungen. Doch es gibt auch Antworten auf diese

gesellschaftlichen Entwicklungen: immer mehr Angebote und Treffpunkte laden dazu ein, gleichgesinnte Menschen kennenzulernen und selbst am eigenen sozialen Netzwerk zu knüpfen. Den ersten Schritt aus der Isolation muss jede und jeder selbst gehen – den zweiten Schritt geht man bereits gemeinsam.

### Socialna podrška

**S**ocialna podrška je veoma važna za dobro osećanje. Ona doprinosi smanjenju stresa, sprečava bolesti i pomaže u savladivanju problema u teškim situacijama. Ova podrška ispoljava se na različite načine: Najbolja prijateljica ili partner – ljudi u koje imamo poverenje i sa kojima možemo razgovarati o ličnim problemima. Pomoć od svesterke ili tašte, koja pomaže u domaćinstvu ili čuva decu naveče. Preporuka kolega ili kolegice na radnom mestu za besplatno pravno savetovanje. Važno je poverenje u ljude iz najbliže okoline koji su spremni da nam pomognu kada nam je potrebno. Ima i ljudi koji nisu imali sreću da odrastu u dobrim porodičnim odnosima i koji nemaju širok krug prijatelja. Ti ljudi se često osećaju usamljeni u velikom gradu, kao što je Beč. Ipak i na ovakav društveni razvoj postoje odgovori i alternative: sve više ponuda poziva vas na susrete sa ljudima sa sličnim problemima. Prvi korak iz izolacije mora svaki od sebe prvi da napravi – već u drugom niste više sami.

**Treffpunkte in der Leopoldstadt**  
**Mesta susreta u Leopoldstadt-u**

Strana/Seite 2

**Wenn die Seele leidet**  
 Wege aus der Depression

Seite 3

**Gesund alt werden in der 2. Heimat**  
 Ostariti zdrav u novoj domovini  
 İkinci Vatanda Sağlıklı Yaslanma

Strana/Sayfa/Seite 4

# Wo man sich trifft in der Leopoldstadt

## Gde se sastajemo u Leopoldstadt-u

Ob alt oder jung, Frau oder Mann, ÖsterreicherIn oder Nicht-ÖsterreicherIn, mit Kind oder ohne – gemeinsam geht vieles leichter und macht mehr Spaß! Von den vielen sozialen Treffpunkten und Angeboten in der Leopoldstadt haben wir einige für Sie ausgewählt – nur hingehen müssen Sie selbst!

*Bilo da ste stari ili mladi, muško ili žensko, domaći ili migrant, sa decom ili bez – zajedno je mnogo lakše i zabavno je! Od mnogobrojnih mesta susreta i ponuda u Leopoldstadt-u izabrali smo nekoliko za vas – na vama je da odete tamo!*



Foto: © Mex-Treff

## Jugendliche / Za mlade

- Bassena Stuwerviertel. Nachbarschafts- und Kommunikationszentrum für alle BewohnerInnen des Stadtteils: Schwerpunkt offene Kinder- und Jugendbetreuung. Deutschkurse für VolksschülerInnen, Lernhilfe, Kreativtage, Ausflüge; Wolfgang-Schmälzl-Gasse 12/2, Tel. 729 78 58, <http://www.bassena.de.vu>  
Mädchennachmittag: jeden Fr 15.00-18.30 Uhr
- JAT - Jugendtreff Alte Trafik: Treffpunkte, Spiele, Gruppenarbeit, Internetzugang, Jugendcafé, Veranstaltungen, Lernhilfe, Beratung; Volkertplatz 5, Tel. 212 73 93, [altetrafik@jugendzentren.at](mailto:altetrafik@jugendzentren.at)
- Mex-Treff - Das multikulturelle Kinder- und Jugendzentrum im Stuwerviertel: Hilfestellung und Beratung, Feste, sportliche Aktivitäten, Café, Disco, Tanz- und Sportraum, Werkstatt, Fotolabor, Proberaum, Mädchenzimmer; Wehlistr. 178, Tel. 726 31 86, <http://mextreff.jugendzentren.at>

## Familie / Za porodicu

- Kind & Kegel – Treffpunkt für Eltern mit Kleinkindern: Spielgruppen, Beratung für Eltern mit Kleinkindern, Infoabende und Vorträge, Feste; Praterstr. 14/8, Tel. 503 71 88, [info@kind-und-kegel.at](mailto:info@kind-und-kegel.at), <http://www.kind-und-kegel.at>;  
Eltern-Kind-Café: jeden Di und Do 15.00-18.00 Uhr - offener, betreuter Treffpunkt für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, Unkostenbeitrag: EUR 4,-

Monatlicher Treffpunkt für AlleinerzieherInnen: Sa 10.00-12.30 Uhr, am 14. und 25. Okt., 15. Nov., 6. Dez., 10. und 31. Jan. 2004; Unkostenbeitrag: EUR 5,-, Anmeldung erforderlich!

- Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks: Vorgartenstr. 145-157/Stg.1, Tel. 212 04 90, [nz2@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz2@wiener.hilfswerk.at)  
Eltern-Kind-Runde: Treffpunkt für Mütter und Väter mit Kleinkindern; jeden Do von 9.30-11.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich  
Bewegungsgruppe für Frauen: Jeden Mi von 10.00-10.45 Uhr, Kinderbetreuung gesichert, Voranmeldung unter 212 04 90.

## Mittleres Alter und SeniorInnen / Za sred-njovećne i seniore

- Gesundheits- und Sozialzentrum 2/20: Vorgartenstr. 129-145, Tel. 211 06-02 800  
SeniorInnen-Runde: jeden Mo von 13.00-15.00

### IMPRESSUM

Herausgeber: Gesunde Leopoldstadt, Praterstern 2/4/9, 1020 Wien, 01/219 57 16, [gesunde.leopoldstadt@diepartner.at](mailto:gesunde.leopoldstadt@diepartner.at)  
Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Birgit Kriener, Mag. Gert Hufnagl, Katarina Miljevic  
Graphik: Paul Kubalek  
Druck: Thailer Druck, 1220 Wien  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen!

Uhr, keine Voranmeldung erforderlich, kostenlose Teilnahme, weitere Informationen unter 21 106-028 33-35

- Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks: Vorgartenstr. 145-157/Stg.1, Tel. 212 04 90, [nz2@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz2@wiener.hilfswerk.at)  
Tischtennisgruppe für SeniorInnen: jeden Mo von 15.00-16.30 Uhr  
Gesundheitsgymnastik zu beschwingter Musik: jeden Do von 10:00-11:30 Uhr, Voranmeldung unter: 212 04 90  
Café Aktiv: klassische Kaffeerunde, jeden Fr von 10.30-12.00 Uhr  
Ernährungsberatung im Rahmen einer Kochgruppe: jeden Di von 10.30-13.00 Uhr, Voranmeldung unter 212 04 90  
Gedächtnistraining jeden Di von 9.30-10.30

## MigrantInnen / Za migrante

- Wiener Integrationsfonds, Außenstelle 2: Springergasse 3/1, Tel. 216 26 11, <http://www.wif.wien.at>  
Persönliche Beratung in Fragen der Integration (Fremden-, Staatsbürgerschafts- und Ausländerbeschäftigungsrecht), Interkulturelles Frauenfrühstück, kulturelle Feste & Aktivitäten. Sprachen: Serbisch, Kroatisch, Bosnisch, Türkisch, Englisch, Deutsch
- Orient Express – Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen. Hillerstr. 6/3-5, Tel. 728 97 25, [office@orientexpress-wien.com](mailto:office@orientexpress-wien.com)  
Beratung, Betreuung und Begleitung bei Arbeitsangelegenheiten, Aufenthalt, Bildung, Gesundheit, Familie, Gewalt, Scheidung. Sprachen: Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch  
Deutschkurse mit Kinderbetreuung für Frauen aller Nationalitäten: Mo-Do (je nach Kursstufe) von 08.00-11.00 Uhr

## Selbsthilfegruppen / Grupe za samopomoć

- Martha Frühwirt Zentrum für medizinische Selbsthilfegruppen: Einrichtung für von schwerer Krankheit Betroffene und deren Angehörige; Obere Augartenstr. 26-28, Tel. und Fax 330 22 15, [info@selbsthilfezentrum-wien.at](mailto:info@selbsthilfezentrum-wien.at), <http://www.selbsthilfezentrum-wien.at>
- Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks: Vorgartenstr. 145-157/Stg.1, Tel. 212 04 90, [nz2@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz2@wiener.hilfswerk.at)  
Treffen und Vorträge diverser Selbsthilfegruppen, z.B. zu Arbeitssucht, ADAPT (Aufmerksamkeitsstörungen) uvm.



Foto: © Nachbarschaftszentrum 2

# Wenn die Seele leidet – Wege aus der Depression

„Nichts freut mich mehr, ich funktioniere nur mehr. Nach außen merkt mir keiner etwas an, aber innen drin ist es taub, nebelig, eingefroren. Mit letzter Kraft halte ich mein Leben aufrecht“, beschreibt eine Frau ihr Erleben in der ersten Therapiestunde. Depressive Menschen fühlen sich leer, erschöpft, antriebslos, ohne Hoffnung auf Besserung. Die depressiven Erlebenszustände sind oft verbunden mit starken Schuldgefühlen („Ich bin nichts wert“, „Ich leiste nicht genug“), aber auch mit Ängsten, die sich körperlich in Form von Herzjagen, Zittern oder Verdauungsauffälligkeiten zeigen können.

## Depression ist eine Krankheit – die Heilungschancen sind heute besser denn je

Depression ist heilbar, wenn sie erkannt und ernstgenommen wird. Leider ist das in vielen Fällen noch nicht selbstverständlich. Viele Betroffene scheuen sich, fachliche Hilfe in Form von Psychotherapie zu suchen. Angehörige appellieren oft fälschlicherweise an den guten Willen des Erkrankten („Denk positiv!“, „Reiß dich am Riemen!“). Solche gut gemeinten Tipps verstärken eher die Selbstvorwürfe der Betroffenen und helfen ihnen nicht. Zur qualifizierten Behandlung einer Depression stehen verschiedene Formen der Psychotherapie zur Verfügung. Manchmal ist die Kombination einer Medikamenteneinnahme

## Wie erkenne ich eine Depression?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit ‚Ja‘ beantworten, leiden Sie sehr wahrscheinlich an einem depressiven Zustand.

- Fühlen Sie sich oft überfordert?
- Wissen Sie nicht, wie es weitergehen soll?
- Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgebrannt?
- Leiden Sie an großer Müdigkeit oder Erschöpfung?
- Bedrückt Sie der Gedanke: ‚Ich kann nichts mehr leisten?‘
- Kreisen Ihre Gedanken häufig um Ereignisse aus der Vergangenheit?
- Treffen Sie Ihre Entscheidungen nur schwer?
- Können Sie nicht ‚nein‘ sagen?
- Sind Sie oft auf sich selbst wütend?
- Glauben Sie, für andere eine Belastung zu sein?
- Leiden Sie an Konzentrationsschwierigkeiten?
- Haben Sie häufig einen verspannten Nacken oder Rückenschmerzen?
- Sind Sie durch Schlaf- oder Appetitstörungen belastet?

Quelle: ÖGWG,  
<http://www.psychotherapie.at/oegwg>

(Antidepressiva) und Psychotherapie sinnvoll.

## Es gibt Hilfe und Unterstützung!

Wenn Sie an sich erste Anzeichen einer depressiven Verstimmung wahrnehmen, dann nehmen Sie diese ernst. Suchen Sie eine/n PsychotherapeutIn auf, mit der/dem Sie gemeinsam in einem Erstgespräch klären können, ob eine psychotherapeutische Unterstützung für Sie notwendig und sinnvoll ist. Manchmal genügen wenige Sitzungen, um eine Krise zu bewältigen. In anderen Fällen braucht es eine längere Zeit regelmäßiger Sitzungen, um zu gesunden.

## Depressive Gefühlszustände als Herausforderung und Chance

Die Gründe und Auslöser einer Depression können vielfältig sein. Meistens ist Depression jedoch auch ein Zeichen dafür, dass ‚irgendetwas im Leben nicht passt‘ und verändert werden sollte. Die/der PsychotherapeutIn versteht sich als stabile, vertrauenswürdige und fachlich kompetente Begleitung bei der Entwicklung zu einem zufriedeneren Leben.

Mag.<sup>a</sup> Nicole Kerber-Teubenbacher,  
Psychotherapeutin



Foto: © Besunold Leopoldstadt

## Wie heilt die Psychotherapie?

In unterschiedlichen Therapierichtungen werden jeweils spezifische Methoden angewendet. Das Grundlegende in jeder Psychotherapie ist jedoch die therapeutische Beziehung. Diese ermöglicht, dass man offen, ohne Angst vor Bewertung oder Kritik von sich erzählen kann. Die/der TherapeutIn hört aufmerksam und verständnisvoll zu, was auch immer Sie beschäftigt. In dieser vertrauensvollen Atmosphäre gelingt es, sich selbst besser kennen und verstehen zu lernen. Durch wachsendes Selbstvertrauen können neue Wege versucht werden, mit Schwierigkeiten umzugehen und eine persönliche Weiterentwicklung findet statt. Die konkreten Ziele der Psychotherapie werden von KlientIn und TherapeutIn gemeinsam erarbeitet.

## Was sind die Kosten der Therapie?

Die genauen Informationen zu den Therapiekosten erhalten Sie bei jeder/m PsychotherapeutIn. Bei allen PsychotherapeutInnen haben Sie Anspruch auf Teilrückerstattung der Kosten durch Ihre Krankenkasse (ca. EUR 22,- pro Einzelsitzung), wenn Sie an einer ‚krankheitswertigen Störung‘ leiden. Seit 2001 gibt es in Wien die Möglichkeit der psychotherapeutischen Behandlung auf Krankenschein, die Zahl an Kassenplätzen ist jedoch beschränkt. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Wt. Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung unter Tel. 96 88 025 oder auf <http://www.psychotherapie-wien.at>.

## ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen vernetzen – ein aktuelles Projekt

Praktische ÄrztInnen sind oft die ersten Ansprechpersonen bei seelischen Problemen und haben großen Einfluss darauf, ob PatientInnen psychotherapeutische Hilfe suchen. Die Bezirksgruppe der PsychotherapeutInnen führt daher eine Untersuchung über die Zusammenarbeit von ÄrztInnen und TherapeutInnen in der Leopoldstadt durch. Ein Anliegen der Studie, die vom WHO Projekt ‚Gesunde Leopoldstadt‘ unterstützt wird, ist die bessere Vernetzung der Berufsgruppen untereinander.

## Therapeutische Hilfe in der Leopoldstadt

Im 2. Bezirk unterstützen ca. 60 PsychotherapeutInnen bei psychischen Problemen. Die Adressen erhalten Sie beim Wt. Landesverband für Psychotherapie unter Tel. 512 61 73 oder auf <http://www.pips.co.at/wlp>. Nähere Auskünfte gibt auch die Bezirksvertretung der PsychotherapeutInnen: Mag.<sup>a</sup> Nicole Kerber-Teubenbacher unter Tel. 330 4004 oder [nicole.kerber@gmx.at](mailto:nicole.kerber@gmx.at).

Mag.<sup>a</sup> Nicole Kerber-Teubenbacher,  
Psychotherapeutin



## Abfallvermeidung durch ressourcenschonenden Konsumstil

Mit der Initiative ‚Abfallvermeidung in Wien‘ werden beispielhafte Projekte und Aktivitäten gefördert, die zur Schonung wertvoller Ressourcen oder zu umweltfreundlichen Lebens- und Verhaltensweisen beitragen. Das Institut für Technologie und Warenwirtschaftslehre der Wirtschaftsuniversität Wien beteiligt sich an dieser, durch die Stadt Wien geförderten, Initiative unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Gerhard Vogel mit dem Projekt ‚Abfallvermeidung durch ressourcenschonenden Konsumstil‘. Dieses Projekt findet zur Zeit in zwei repräsentativen Gebieten des 2. und 10. Bezirks statt. Ziel ist es, mittels Informations- und Motivationskampagnen eine Veränderung des Konsumverhaltens und dadurch eine Verringerung des Abfallaufkommens zu erreichen. Im Vordergrund steht der sog. ‚immaterielle Konsum‘ mit all seinen gesundheitlichen und ressourcenschonenden Vorteilen. Durch die Erstellung und verstärkte Nutzung von Angeboten in den Bereichen Bildung, Sport, Wellness und Gesundheit, soll ein nachhaltiger ökologischer Weg zu einem veränderten Lebensstil mit geringerer Abfallmenge in Wien erschlossen werden. Nähere Informationen zum Projekt erhalten Sie unter Tel. 313 36-4826 oder [martin.kopeccky@wu-wien.ac.at](mailto:martin.kopeccky@wu-wien.ac.at).

## go 2.20 – Gesunde Organisationen

Im Wiener Ziel 2-Gebiet, das Teile des 2. und 20. Bezirks umfasst, beschäftigt sich das EU-geförderte Projekt ‚go 2.20 – gesunde Organisationen‘ seit April mit dem Thema betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention. Von September 2003 bis März 2005 werden Unternehmen im Zielgebiet kostenlos zu Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz beraten sowie bei der kostengünstigen Umsetzung gesundheitsfördernder Aktivitäten unterstützt. Informationen zum Projekt go 2.20 erhalten Sie auf [www.go2-20.at](http://www.go2-20.at) sowie persönlich bei Mag.<sup>a</sup> Birgit Kriener oder Mag. Gert Hufnagl, [go2-20@diepartner.at](mailto:go2-20@diepartner.at), Tel. 01-219 73 33-0.



## Bewegung als Medizin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Wien nach wie vor die Todesursache Nummer eins. Sie werden vor allem durch Übergewicht, Diabetes, erhöhten Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte verursacht. All diese Risiken lassen sich durch Bewegung mindern. Unter dem Titel ‚Bewegung als Medizin‘ läuft daher seit Mai 2003 ein Pilotprojekt der Wiener Gebietskrankenkasse, der Firma NetCare, dem Lipidforum austriacum und dem WHO Projekt ‚Gesunde Leopoldstadt‘. RisikopatientInnen werden mit Hilfe ärztlicher Betreuung, regelmäßiger Trainingstreffs und eines individuellen Trainingstagebuchs dabei unterstützt, ihren Bauchumfang zu verringern, die Fitness zu verbessern und so ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Betreute Lauf- und Walkingtreffs im Prater sorgen für den richtigen Start ins bewegte Leben und ein Fitnessmanager im Internet motiviert zum regelmäßigem Training.



Foto: © Gert Hufnagl

## Gesund alt werden in der 2. Heimat

Im Rahmen des Projekts ‚Gesund alt werden in der 2. Heimat‘ organisiert der SeniorInnenverein von und für MigrantInnen im 2. Bezirk ab Mitte September 2003 Informationsveranstaltungen zu wichtigen Gesundheitsthemen. Dieses Projekt wird vom Integrationsfonds und dem WHO Projekt ‚Gesunde Leopoldstadt‘ mitfinanziert. Die Informationsveranstaltungen werden in verschiedenen Sprachen wie Türkisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch und Arabisch stattfinden. Die ReferentInnen sind ÄrztInnen, welche die jeweilige Sprache beherrschen. Einige Schwerpunkte der Veranstaltungen sind: Zuckerkrankheiten, Herzstörungen, rheumatische Krankheiten und Krebs. Nähere Infos unter 0699/19 58 68 26, Mag. Cahit Sarialtin.

## İKİNCİ VATANDA SAĞLIKLI YASLANMA

Yaşlı Göçmenler dermegi Eylülün ortasından itibaren 2. Bölgede ‚Yıyana Entegrasyon Fonu‘ ve WHO Projekt ‚Gesunde Leopoldstadt‘ tarafından finanse edilen ‚İkinci Vatanda Sağlıklı Yaslanma Projesi‘ kapsamında önemli sağlık konularını içeren bilgilendirme toplantıları düzenliyor. Bilgilendirme toplantıları Türkçe, Sırpça, Bosnakça ve Arapça gibi çeşitli dillerde yapılacak. Konusmacılar ise ilgili dili bilen doktorlar olacak. Bilgilendirme toplantılarının bazı konuları ise şunlar: Seker hastalıkları, Kalp hastalıkları, Romatizma ve Kanser. Daha fazla bilgi: 0699/19 58 68 26, Mag. Cabit Sarialtin.

## OSTARITI ZDRAV U NOVOJ DOMOVINI

Udruženje penzionera migranata organizuje od sredine septembra 2003 informativna predavanja u okviru projekta, Ostariti zdrav u novoj domovini u 2. bečkom kvartu. Projekat finansira bečki fond za integraciju i WHO-projekat ‚Gesunde Leopoldstadt‘. Informativna predavanja održavaju se na raznim jezicima, kao što su srpski, hrvatski, bosanski, turski i arapski. Predavači su lekari koji vladaju sa gore navedenim jezicima. Teme informativnih predavanja su: šećerna bolest, problemi sa srcem, reumatična obolenja i rak. Dodatne informacije: 0699/19 58 68 26, Mag. Cabit Sarialtin

