



Frohe Weihnachten



In dieser Ausgabe finden Sie:

- BV Frau Votava berichtet
- Die Hausverwaltung informiert
- Arzturlaube / Feiertagsdienst Apotheken
- Neues vom Seminarzentrum Metatron

....und vieles mehr...

*Wir wünschen allen
Bewohnerinnen und
Bewohnern ein frohes und
besinnliches Weihnachtsfest
und alles Gute für 2014!*

Ihr >kabelwerk< Dienstleistungszentrum

Wir warten auf das Christkind!

Damit die Zeit des Wartens nicht zu lange wird, haben wir hier für unsere „Kleinen Kabelwerker“ ein Mandala zum Ausmalen.



Wir wünschen unseren kleinen und großen „Kabelwerkern“ ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch und freuen uns schon auf ein Wiedersehen im Jahr 2014!

Ihr >kabelwerk< Team



Seminar Therapie Zentrum Metatron

Im Frühling dieses Jahres konnte die Metatron Apotheke die Adaptierungs- und Umbauarbeiten nach den Plänen der Feng Shui Architektin DI. Claudia Schumm in den ehemaligen Räumlichkeiten der Kultur Helene Potetz Weg abschließen und den Betrieb aufnehmen. Die Räume umfassen nun ein Seminarzentrum mit Wohlfühlatmosphäre, einen Therapieraum und einen Ordinationsbereich. Der Therapieraum wurde von Frau Jeanette Klara Horvath einer Energetikerin bezogen, die sich im Anschluss vorstellen wird. Für den Ordinationsbereich sind wir noch auf der Suche nach einer/em TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Medizinerin/er, da diesbezüglich hier im zwölften Bezirk beziehungsweise im Süden von Wien noch Bedarf besteht. Zahlreiche Menschen konnten bereits positive Erfahrungen bei der Heilung und Linderung von Krankheiten mit Kräutern der chinesischen Medizin sammeln. Dies ist der Grund warum die TCM an Popularität zunimmt.

Der Veranstaltungsbereich umfasst neben einem Seminarraum für rund 70 Leute, alle Räumlichkeiten, die für einen Vortragsbetrieb erforderlich sind wie einen gemütlichen Pausenraum, einer Küche zur Vorbereitung der Pausenverpflegung, einer Garderobe und den sanitären Bereichen.



Pausenraum



Seminarraum



Pausenraum

Das Veranstaltungszentrum wird von der Metatron Apotheke einerseits für Fachseminare für Ärzte und Therapeuten und andererseits für Laienvorträge genutzt. Informationen über diese Veranstaltungen finden Sie im Kabelwerk Newsletter, auf Plakaten vor Ort oder auf der Website der Metatron Apotheke unter dem Button Veranstaltungen. Die Seminaräumlichkeiten können aber auch tage- abend- oder wochenendweise angemietet werden. Ansprechpartnerin dafür ist Frau Anita Bachl, Mitarbeiterin der Metatron Apotheke, die sie über die Apotheke tagsüber erreichen können.

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, gab es in diesem Jahr bereits zahlreiche eingemietete Veranstaltungen im neuen Seminarzentrum wie zum Beispiel zwei mehrtägige Workshops im Rahmen des internationalen Kongresses für Kinesiologie (ICKH) in Wien, ein Wochenendseminar über Aromatherapie, ein weiteres über Matrix Quanten 2 Punkt Methode, Vorbereitungskurse im Rahmen der Kinesiologie Ausbildung des Teams Dr. Klinghardt, Informationsabende über Elektrosmog, einen Kurs über Mentalfeldtechnik und viele Veranstaltungen mehr. Diese Seminare können Sie auch auf der Website der Metatron Apotheke unter dem Button Veranstaltungen finden. Alle diese sind für Laien geeignet.

Wir würden uns freuen, Sie im neuen Jahr im Rahmen einer Veranstaltung im Seminarraum begrüßen zu dürfen. Die erste Veranstaltung für Laien im kommenden Jahr findet am 22.1.2014, 19 Uhr statt, Thema: „**Brückenessenzen**“ (Stein- und Kräuteressenzen zur Organstärkung und für die Seele).

Zum Abschluss wünscht das Team der Metatron Apotheke allen Bewohner/innen im Kabelwerk ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2014.

Das Team der Metatron Apotheke und Mag. Martin Sommergut

Im Anschluss stellt Frau Horvath sich und ihre Arbeit vor:

Vorstellung meiner Person:

Jeanette Klara Horvath

Humanenergetik & Engelentspannung

www.engelentspannung.at



Ich freue mich auch bei Ihnen im Seminartherapiezentrum der Metatron Apotheke, Helene-Potetz-Weg 5/8/L1, 1120 Wien, Eingang neben Stüber-Gunther-Gasse 7, als Energetikerin tätig zu sein.

Ich stehe gerne zur Seite die richtige Entspannungsmethode für Sie und die Ihrer Angehörigen auszuwählen. Menschen jeden Geschlechts und jeden Alters können zu mir in meine Energetikpraxis, nach einer vorherigen telefonischen Terminvereinbarung unter Tel 0664 73901182 vorbeisehen.

Einfach zur Energetisierung und Entspannung vom Alltagsstress, zur Förderung der Kreativität und des Ideenreichtums. Gerne bei einem Entspannungsworkshop, oder für einen Reikigrad bei einem Reikikurs. Für Lösungsansätze verschiedener Themen wie Schlafstörungen, Migräne, Stress, energetisches Ungleichgewicht aller Art, Anzeichen von Dauerstress und Hyperaktivität, zur kinesiologischen Austestung der Unverträglichkeiten und Allergien, bei Blockaden und größeren Wendepunkten im Leben, zur angenehmen Nachbetreuung bei Unpässlichkeiten für Mutter und Kind nach der Geburt, zur Schwingungserhöhung, für eine Raumenergetisierung und bei Tieren für eine Reikifermbalance. Es ist möglich sich bei mir auch eine Energetik-Beratung für zB ein Wundheilungsthema, dass seit längerer Zeit belastend wirkt, auszumachen, dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Auch in Kombination zu anderen bereits bestehenden Hilfemethoden. Der Mensch wird bei der Energetik im Ganzen nämlich in Einbezug von Körper, Geist und Seele betrachtet und dadurch wird oft ein sehr guter Lösungsansatz gefunden. Ich nehme auch gerne verschiedene Hilfsmitteln wie zB Chakralfarb- und Engelschwingungserhöhungssessenzen, ägyptische Chakrenöle, Bachblüten, Heilkristallchakrasteine, etc. um ein angenehmes, gutes und entspanntes Wohlgefühl für Sie zu erreichen, zur Selbstanwendung dazu.

Für jeden ist sicher etwas Passendes dabei und für ein Erstgespräch freue ich mich auf Sie und ihre Angehörigen.

Alle Urheberrechte dieser Seite gehören Jeanette Klara Horvath

Tag-, Nacht- und Sonntagsdienst der Apotheken

21.12.2013 – 06.01.2014

SA	21.12.2013	Gruppe 1
SO	22.12.2013	Gruppe 2
MO	23.12.2013	Gruppe 3
DI	24.12.2013	Gruppe 4
MI	25.12.2013	Gruppe 5
DO	26.12.2013	Gruppe 6
FR	27.12.2013	Gruppe 7
SA	28.12.2013	Gruppe 8
SO	29.12.2013	Gruppe 9
MO	30.12.2013	Gruppe 1
DI	31.12.2013	Gruppe 2
MI	01.01.2014	Gruppe 3
DO	02.01.2014	Gruppe 4
FR	03.01.2014	Gruppe 5
SA	04.01.2014	Gruppe 6
SO	05.01.2014	Gruppe 7
MO	06.01.2014	Gruppe 8

Der Tag- und Nachtdienst beginnt jeweils um 8 Uhr und endet am darauffolgenden Tag um 8 Uhr.

tel. Auskunft: 14 55
Teletext Seite 648
www.apotheker.or.at

Gruppe 1: Hohenbergstraße 11	813 06 41
Gruppe 2: Meidlinger Hauptstr. 45 Münchenstraße 10	813 63 74 804 31 39
Gruppe 3: Tivoligasse 50	813 72 18
Gruppe 4: Längenfeldgasse 33 Oswaldgasse 65	813 10 77 802 02 80
Gruppe 5: Meidlinger Hauptstr. 86 Schönbrunner Str. 195	813 10 62 813 10 68
Gruppe 6: Breitenfurter Str. 45 - 56 Schönbrunner Str. 259	804 68 41 813 41 49
Gruppe 7: Arndtstraße 88 Hetzendorfer Str. 88	813 72 32 804 27 50
Gruppe 8: Albrechtsberg, 13/Niederhofstraße Am Schöpfwerk 31/Gesundheitszentrum	813 32 42 667 62 21
Gruppe 9: Oswaldgasse 3 Steinbaurgasse 15	813 31 06 815 02 26

ARZTURLAUBE

Dr. Christian Kellner	23.12.2013 – 06.01.2014
DDr. Markus Kantor	20.12.2012 – 06.01.2013
Dr. Georgine Schicka	23.12.2013 – 06.01.2014

Die Hausverwaltung informiert:

Kunden- und Dienstleistungszentrum über Weihnachten und Neujahr

Das Dienstleistungszentrum ist vom 23.12.2013 bis einschließlich 03.01.2014 geschlossen. Ab 07. Jänner 2014 werden wir uns wieder um Ihre Anliegen bemühen. Die Telefonnummern für Notfälle finden Sie in den Schaukästen.

Freie KFZ-Stellplätze im Kabelwerk!

Sie möchten weder Schnee von Ihrem Auto kehren noch Eis kratzen? Es gibt in der Garage Bauplatz H/J (Zufahrt über Wienerbergstraße und Wittmayergasse) noch freie Stellplätze. Terminvereinbarung unter 01 804 48 63 oder verwaltung@kabelwerk.at

Christbaumentsorgung

Früher oder später liegen unter dem Christbaum keine Geschenke mehr, sondern nur noch jede Menge Nadeln. Dann gehört der Baum aber nicht in den Restmüllbehälter oder irgendwo in den Straßengraben. Besser aufgehoben ist der ausgediente Baum bei einer der zahlreichen Christbaumsammelstellen, die durch ein Schild gekennzeichnet sind. Diese werden immer nach Weihnachten eingerichtet und stehen dann bis Mitte Jänner zur Verfügung.

Bitte entfernen Sie vorher noch Christbaumschmuck und Lametta. Die Christbäume werden dann in Simmering im Biomassekraftwerk der Wien Energie in saubere Energie umgewandelt. Quelle: Magistratsabteilung 48



Silvester - Feuerwerkskörper - im Kabelwerk verboten!

Die Verwendung und das Abfeuern von Feuerwerkskörpern jeglicher Art, ist im Kabelwerk auf Grund des Pyrotechnikgesetzes von 2010 verboten.

Auszug aus §38 Pyrotechnikgesetz

(2)Die Verwendung pyrotechnischer Gegenstände und Sätze innerhalb und in unmittelbarer Nähe von Kirchen, Gotteshäusern, Krankenanstalten, Kinder-, Alters- und Erholungsheimen sowie Tierheimen und Tiergärten ist verboten.



Quelle: <http://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20006629>

Ausnahmegenehmigung Einfahrt Kabelwerk

Aus gegebenem Anlass möchten wir in Erinnerung rufen, dass die Hausverwaltung leider nicht berechtigt ist, Sondergenehmigungen für die Einfahrt in die Fahrverbotszone zu erteilen.

Näher Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.wien.gv.at/amtshelfer/verkehr/organisation/verkehrsflaeche/fussgaengerzonen.html>

Oder telefonisch bei der MA 46: +43 1 955 59

„Richtig Lüften“ – Vermeidung von Kondenswasser und Schimmelbildung

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen!

Alle Jahre wieder erhalten wir mit Beginn der kalten Jahreszeit vereinzelt Klagen über Kondenswasser am Isolierglas und in den Fensterfalzen.

Kondenswasserbildung hat nur in den seltensten Fällen mit einem Baumangel zu tun, insbesondere bei so hochwertig gebauten Niedrigenergie-Häusern, in der Regel ist es auf das Wohnverhalten der Nutzer zurück zu führen.

„Richtig“ Lüften spart Energie und ist gesund!

Frischlufzufuhr durch Fensterlüftung ist in der Heizsaison immer auch mit massiven Energieverlusten verbunden. In dieser Zeit ist es besonders wichtig „richtig“ zu lüften. Je kälter und windiger es draußen ist, desto kürzer kann die Lüftungsdauer sein. Feuchte, verbrauchte Innenluft wird möglichst rasch gegen kalte, trockene Außenluft getauscht. Diese kann, wenn sie sich erwärmt, wieder Feuchtigkeit aus dem Raum aufnehmen, die später erneut abgelüftet wird. Bei dieser Lüftungsmethode wird die verbrauchte Luft innerhalb weniger Minuten ausgetauscht, ohne dass sich Wände und Einrichtungsgegenstände abkühlen.

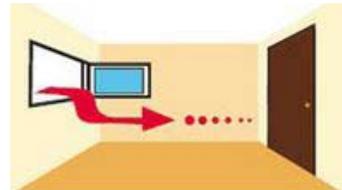
Querlüftung

1 - 5 Minuten, 3 bis 4 mal täglich Fenster und Türen des Raumes werden gleichzeitig geöffnet. Am besten ist regelmäßiges Lüften etwa alle zwei bis drei Stunden, wobei möglichst gegenüberliegende Fenster/Türen gleichzeitig ganz geöffnet werden sollen (= Querlüftung).



Stoßlüftung

5-10 Minuten, 3 bis 4 mal täglich Fenster eines Raumes werden ganz geöffnet.



Gekipptes Fenster

Falsch hingegen ist es im Winter das Fenster dauerhaft gekippt zu halten!



Ein vollständiger Luftwechsel dauert bei gekipptem Fenster bis zu einer Stunde, die Mauern und Möbel rund ums Fenster kühlen ab und die Energieverluste sind enorm. An den kühlen Bauteilen kann Luftfeuchtigkeit kondensieren und zu Schimmelbildung führen, obwohl man „dauernd lüftet“.

Um Bauschäden und Schimmelpilz zu vermeiden, bitten wir Sie die folgenden Tipps genauestens zu befolgen, bzw. sich an die Angaben aus dem Infobuch zur Wohnungsübergabemappe zu halten (auch auf der Homepage nachzulesen):

- Aufstellen von Möblierungen nur an Innenwänden, mit genügend Abstand zur Außen-Wand um einen Luftaustausch zu ermöglichen
- Vorhänge nur bis zu den Heizkörpern, da sonst die Heizleistung nicht erreicht wird – gleiches gilt für Heizkörperverkleidungen
- Querlüften oder Stoßlüften
- Wandteppiche und große Bilder mit Abstandhaltern (1 cm) an Außenwänden montieren
- Verwendung von Wäschetrocknern mit Kondensatabscheidern, ausnahmslos keine Umlufttrockner
- Oftmaligeres Lüften, wenn in der Wohnung auf Wäscheleinen getrocknet wird.
- Funktion des Lüfters im Bad kontrollieren und regelmäßig den Filter tauschen (im DLZ erhältlich)

DIES UND DAS

Fundgrube:

Am **27.6.2013** wurde ein **Scooter/Roller** gefunden und im Dienstleistungszentrum abgegeben, jedoch bisher nicht abgeholt.

Abholung aller bisher abgegeben Schlüssel, Brillen, Uhren, usw. wie bisher im Dienstleistungszentrum Montag u. Freitag 08:30 - 12:00 und Dienstag 16:00 - 19:00 Uhr

Gerne veröffentlichen wir Fotos und Berichte zu diversen Festen/Veranstaltungen die für alle BewohnerInnen und EigentümerInnen im Kabelwerk zugänglich sind.

Sollten Sie Anliegen oder Anregungen an Ihre MitbewohnerInnen haben, veröffentlichen wir diese in unserer Rubrik „Von BewohnerInnen für BewohnerInnen“

Kontakt: d.hoesl@kabelwerk.at



SILVESTER GEDIEGEN FEIERN

EIN STILVOLL-GEMÜTLICHER ABEND
MIT KULINARISCHEM GENUSS IN DER
ORANGERIE. 31.12.2013, AB 19.30 UHR





Gartenhotel Altmannsdorf
Hotel 1: Hoffingergasse 26
Hotel 2: Hoffingergasse 33, Ecke Oswaldgasse
 A-1120 Wien | T: +43 1 80 123 0 | F: +43 1 80 123 51
 office@gartenhotel.com
 Mehr Informationen: www.gartenhotel.com

PROSIT 2014

SEKTEMPFANG
 Im Restaurant, 31.12.2013, 19.30 – 20.00 Uhr
 Unser neuer Direktor, Herr Reinhold Hofmann, freut sich, Sie persönlich begrüßen zu dürfen.

SILVESTERMENÜ
 Musikalisch begleitet von Pianistin Semova
 Ab 20.00 Uhr servieren wir unser Silvestermenü

Willkommensgruß zum Aperitif
 Canapés mit Prosciutto, Räucherlachs & getrocknetem Tomaten-Käse
 Kalbstafelspitz „Vitello Tonnato“
 Polenta Lauchsuppe mit Kernöl
 Geschmortes Bio Rindsscherzel in Burgundersauce mit Waldviertler Knödel, Schalotten und Pilzen oder Zander in Aromen gebraten auf warmer Zucchini-Peperonata und Gnocchi
 Warmes Schokoladen-Walnuss-Soufflé mit Beeren und Sabayon
 Silvesterkrapfen & Glücksbringer „2014“

EUR 69,00 pro Person inkl. Aperio Empfang.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tischreservierung: +43 1 80 123 DW 50