

Hilfestellung für den „Neustart“

VN-Sozialaktion „Ma hilft“ unterstützt Verein mit 15.000 Euro.

BREGENZ Rund 550 Menschen hilft der Verein Neustart Vorarlberg im Monat bei der Wiedereingliederung in die Gesellschaft nach einer Haftentlassung. Darunter sind auch straffällige Personen, die jedoch nicht verurteilt worden sind. Auch Opfer von Gewalt werden beim Neustart unterstützt. „Die Spende ist eine wundervolle Unterstützung, die uns ermöglicht, unseren Klienten mehr unter die Arme zu greifen“, sagt Geschäftsführer Johannes Pircher-Sanou. Dabei bezieht sich Pircher-Sanou auf den Beitrag von „Ma hilft“, der dank der Spenden der VN-Leserfamilie zusammengelassen ist.

Resozialisierung

„Wir bereiten die Menschen auf die Haftentlassung vor, sprechen mit ihnen über das Delikt, wie es dazu kam und wie man es in Zukunft präventieren kann“, erläutert der Geschäftsführer. Für viele bietet der Verein eine zweite Chance, den Weg zurück ins Leben zu finden. „Wir unterstützen sie außerdem bei der Wohnungs- und Jobsuche genauso wie bei gesundheitlichen Problemen und Schuldenregulierung, also im Grunde bei den alltäglichen Lebensfragen.“ Dokumentenbeschaffung spielt dabei ebenfalls eine große Rolle, da viele nach jahrelanger Haft oder im Umzug wichtige Unterlagen verlieren. „Urkunden, Reisepass und Geburtsurkunden beschaffen ist wichtig, damit die Leute wieder einige Anträge stellen können“, schildert Pircher-Sanou. Der



VN-Redakteurin Petra Milosavljevic (r.) übergab den Scheck an Geschäftsführer Johannes Pircher-Sanou und Mitarbeiterin Christina Nachbaur (l.).

Vorarlberger kennt die Problematik sehr gut, da er zuvor sechs Jahre ehrenamtlich als Bewährungshelfer gearbeitet hat.

„Wir werden die Spenden vorwiegend für Monats- oder Jahreskarten für öffentliche Verkehrsmittel einsetzen. So können unsere Klienten ihre Termine bei uns oder bei Vorstellungsgesprächen einhalten und finden auf legalem Weg zurück in die Normalität. Sie müssten also nicht schwarzfahren.“ Auch Lebensmittelgutscheine werden durch die „Ma hilft“-Spende ermöglicht. Das sei von großer Bedeutung, denn die Menschen, die vom Neustart betreut werden, seien von der Teuerung doppelt betroffen, da sie aus der Haft kommen und somit keinen Anspruch auf das Arbeitslosengeld oder Mindestsicherung haben. „Wir machen eben alles, was dazu beiträgt, dass die Menschen nicht straffällig werden“, sagt der Geschäftsführer. **VN-PEM**



Freude über Genuss-Gewinne

SCHWARZACH Genussvolle Preise gab es im Rahmen des Gewinnspiels der Herbstausgabe des VN-Magazins „Einfach genießen“ zu gewinnen. Dieser Tage wurden aus allen Rezepteinsendungen und Gewinnspielteilnehmenden die drei Hauptgewinne ermittelt. Über zwei Übernachtungen inklusive Halbpension für zwei Personen in der Fuchsegg Eco Lodge in Schetteregg darf sich Karin Meyer aus Hittisau freuen. Für Margit Berlinger aus Mellau geht es nach Alberschwende zu Maan Spirituosen. Dort erwartet sie und fünf Begleitpersonen eine Verkostung von Edelbränden inklusive Jause. „Vorarlberg isst...“-100-Euro-Genussgutscheine gewann Gabriele Heberger aus Nenzing.



Sarah Raid von Russmedia überreichte Karin Meyer (r.) den Gutschein für die Fuchsegg Eco Lodge.

www.rupp.at

S'Beschte eck vom Käs
S'Beschte mit Cheddar
RUPP
neu!
8+ ECKEN

Rezepte und Tipps von Betty alias @mundgefühl

RUPP HAT S'BESCHTE ECK VOM KÄS

Grundlage für den Musikunterricht

BREGENZ Die seit dem Schuljahr 2018/19 laufende Kooperationen zwischen Musikschulen und Volksschulen zur musikalischen und gesanglichen Grundausbildung werden vom Land weiterhin kräftig unterstützt. Im aktuellen Schuljahr beläuft sich die Fördersumme auf mehr als 190.000 Euro. „Die Zusammenarbeit ist ein Erfolgsmodell. Die Zahl der beteiligten Schulen steigt jährlich an, wodurch immer mehr Kinder von einem hochwertigen Musikschulunterricht profitieren“, begründet Bildungslandesrätin Schöbi-Fink die finanzielle Unterstützung aus der Landeskasse. Aktuell kooperieren 13 Musikschulen mit 70 Volksschulen. Im laufenden Schuljahr werden rund 5000 Kinder in 252 Stunden pro Woche unterrichtet.



Kolumne
Doris Knecht

Eine Art Erweckungserlebnis

Wer Instagram regelmäßig nutzt, weiß, dass es nicht nur ein brutaler Zeitfresser ist und ein Medium, in dem man das Schauen verlernt, weil man nur noch nach instagrammablen Bildern Ausschau hält. Aber daneben ist Instagram auch eine ganz passable Sport-Trainerin.

Ich beispielsweise folge einer Frau, die sich @swolewomen

„... dass meine Einstellung, wie Frauen auszusehen haben, völlig aus der vorgegebenen Spur geraten ist.“

nennt - geschwollene Frau - und sich nach Jahren sinnlosen Fastens jetzt mit Langhanteln eindrucksvolle muskelförmige Schwellungen antrainiert, irgendwo in einem New Yorker Hinterhof, eine Katze ist auch oft dabei. Ich sehe auf der Seite von @portalmud einer älteren Brasilianerin dabei zu, wie sie auf einem Bein tanzt, während sie mit dem anderen elegante Kreise und Schlingen in die Luft zeichnet: eine Gleichgewichtsübung zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, die wir in unserem wöchentlichen Workout ebenfalls praktizieren, nur schaut's bei uns weniger wie Tanzen aus und mehr wie riskant wackeliges Luftstochern. Ich folge einer Frau (@redefiningstrength), die jede eines Besseren belehrt, die behauptet, es gäbe ein Alter, in dem es zu spät sei, um Muskeln und Kraft aufzubauen. Und ich verehere schon seit Jahren leidenschaftlich die amerikanische Autorin und Yogalehrerin Jessamyn Stanley (@mynameisjessamyn), die mich ein völlig neues Schauen

auf den weiblichen Körper gelehrt hat. Stanley hat eine halbe Million Follower, und sie ist nicht die klassische dünne weiße Yoga-Instruktorin, wie es sie auf Instagram zu Tausenden und Abertausenden gibt. Sie ist ein bisschen verrückt, sehr gelenkig und ziemlich dick oder fett, wie sie es selber nennt. Ihr Körper entspricht nicht den gängigen Schönheitsidealen, wie wir Frauen sie seit jeher eingimpft bekommen: dünn sollen wir sein und athletisch und makellos, und wenn nicht, dann auf irgendeiner Diät. Mit diesem über Jahrzehnte angelernten Blick habe ich zunächst auch Stanley betrachtet, und hatte dann schnell eine Art Erweckungserlebnis: Weil ich sie gleich derart schön fand und weil mir das Selbstbewusstsein so taugt, mit dem sie die ganze Pracht ihres Körpers zeigt, gerne auch nackt. Sie hat nichts zu verstecken. Auch die Sängerin Lizzo, die als @lizzobeeating auf Instagram 13 Millionen Follower hat, trägt dazu bei, dass meine Einstellung, wie Frauen auszusehen haben, völlig aus der vorgegebenen Spur geraten ist. Und das ist eine Befreiung.

Momentan stellt sich Jessamyn Stanley, genau wie du und ich ein bisschen faul, einer Herausforderung: Sie macht jetzt jeden Tag zumindest ein bisschen Yoga, egal wie wenig Lust sie gerade darauf hat. Ich glaube, das auf ihrer Yogamatte sind Bröseln, und auch dafür liebe ich sie.

DORIS KNECHT
doris.knecht@vn.at

Doris Knecht ist Kolumnistin und Schriftstellerin. Sie lebt mit ihrer Familie in Wien und im Waldviertel.

Es weihnachtet auch im Vorarlberger Kinderdorf

BREGENZ Bis 23. Dezember geht es im Vorarlberger Kinderdorf in Bregenz ganz schön weihnachtlich zu. Die beliebten Weihnachtskarten werden stimmungsvoll präsentiert, und handgefertigte Geschenke, kulinarisches, kreative Deko-Artikel fürs Fest sowie Krippen können für den guten Zweck erworben werden. Darüber hinaus ist das Buch „Kindheit(en) in Vorarlberg“ erhältlich, in dem 34 Persönlichkeiten berührende Erinnerungen an ihr Großwerden in Vorarlberg teilen.

Gut durch den Advent begleiten soll auch der Mutmach-Kalender. Hinter 24 Türchen warten optimistische Aussagen von Vorarlbergern, die in der Initiative „Wir KINDER VORarlbergs!“ die Perspektivengeber ihrer Kindheit Revue passieren lassen. Jedes einzelne Türchen wurde von Illustratorin Barbara Drexel mit viel Liebe zum Detail handgemalt. Öffnet sich ein Türchen, zeigt es den Weg zur Geschichte vom Großwerden und Mut, der hinter jeder Botschaft steckt.



Zur Weihnachtszeit gehört in jedem Fall eine Krippe. Das Angebot im Vorarlberger Kinderdorf ist handgefertigt.