

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

APROPOS – Inseratpreise



APROPOS – Mediadaten

» Richtung: Apropos ist ein parteiunabhängiges, soziales Zeitungsprojekt und hilft seit 1997 Menschen in sozialen Schwierigkeiten, sich selbst zu helfen. Die Straßenzeitung wird von professionellen JournalistInnen gemacht und von Männern und Frauen verkauft, die obdachlose, wohnungslos und/oder langzeitarbeitslos sind oder waren. Apropos erscheint monatlich. Die Hälfte des Verkaufspreises von 3,00 Euro geht an die VerkäuferInnen. Apropos ist Mitglied beim internationalen Netzwerk der Straßenzeitungen (INSP).

» Auflage: 10.000-12.000 Stück

» Herausgeberin: Gesellschaft mit Gemeinnützigkeitsstatus Soziale Arbeit gmbH, Breitenfelderstraße 49

» Koordination: Mag. Michaela Gründler
Adresse: Glockengasse 10, 5020 Salzburg
Telefon: +43/ 662/ 87 07 95 - 22
Fax: +43/ 662/ 87 07 95 -30
e-mail: michaela.gruendler@apropos.or.at
www.apropos.or.at

» Format: Halbberliner (kleines Zeitungsformat), 23,5 cm x 31,5 cm
Seitenspiegel: 20,3 cm x 28,1 cm
Umfang: 32 Seiten

» Papier: Zeitungspapier, 60g

» Druckverfahren: Rollenoffset, s/w, 4C

» Druckerei: Landesverlag Druckservice GmbH, Wels

» Erscheinung: Jeweils bis zum 4. des Monats

» Vertrieb: Straßenverkauf durch vorwiegend Wohnungslose, Langzeit-Arbeitslose und andere sozial benachteiligte Personen. Im Abonnement ist Apropos nur für Förderinnen und Förderer per Postversand erhältlich.

» Verkaufsgebiet: Hauptsächlich im Stadtgebiet von Salzburg: Verkauf auf der Straße, in Kulturstätten, Beisl, etc. Ein Teil der Auflage wird auch im Salzburger Umland verkauft

Inseratpreise: laut gültiger Liste Stand: Jänner 2020

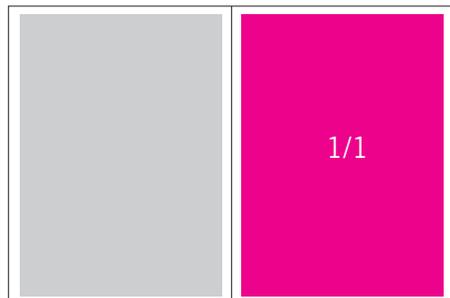
APROPOS – Inseratpreise Übersicht

Auflage 10.000 – 12.000

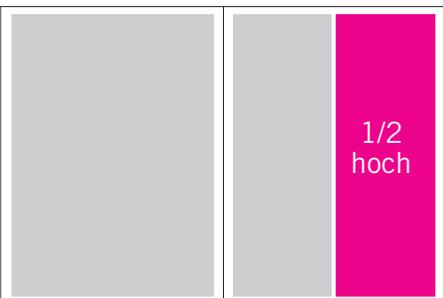
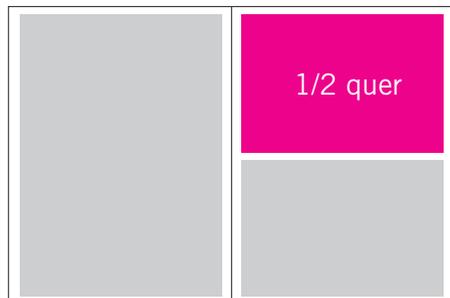
Angaben in Breite x Höhe in mm

APROPOS

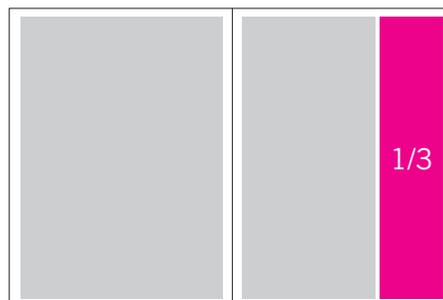
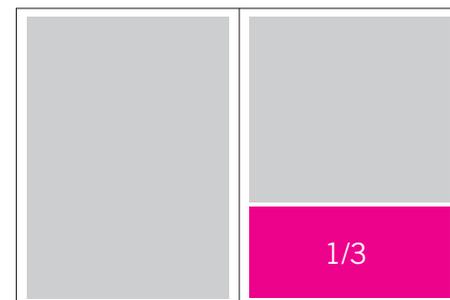
DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG



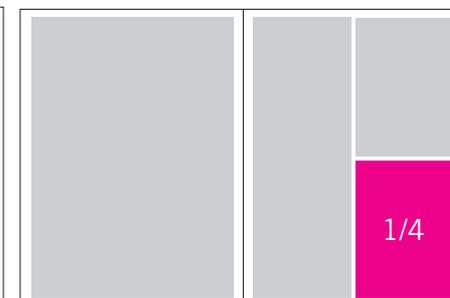
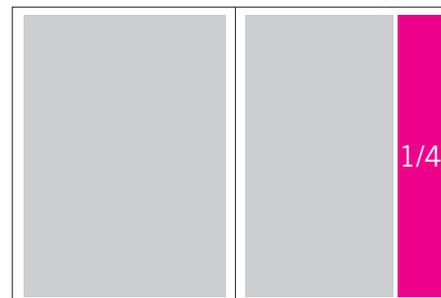
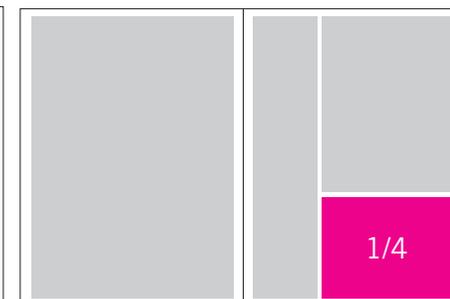
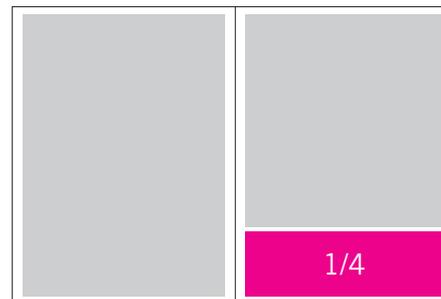
1/1 Seite 1.608 €
 Format 203 x 281 mm



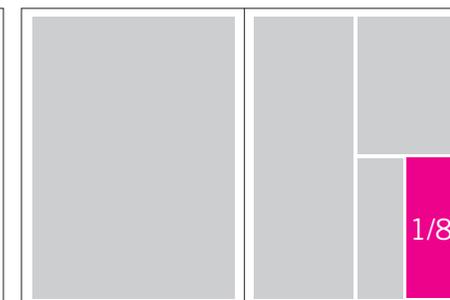
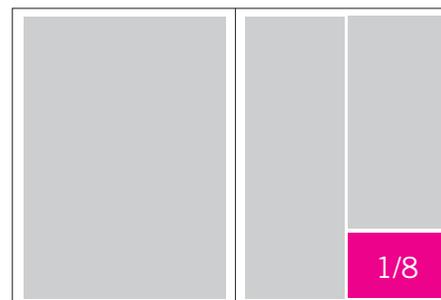
1/2 Seite 972 €
 Format quer 203 x 138 mm
 Format hoch 100 x 281 mm



1/3 Seite 624 €
 Format quer 203 x 91 mm
 Format hoch 65 x 281 mm



1/4 Seite 552 €
 Format quer/schmal 203 x 65 mm
 Format hoch/schmal 50 x 281 mm
 Format quer 134 x 101 mm
 Format hoch 100 x 138 mm



1/8 Seite 372 €
 Format quer 100 x 65 mm
 Format hoch 50 x 140 mm

APROPOS – Inseratpreise

Auflage 10.000 – 12.000

Angaben in Breite x Höhe in mm

Formate

1/1 Seite	1.608 €	203 x 281	
1/2 Seite	972 €	203 x 138 (quer)	100 x 281 (hoch)
1/3 Seite	624 €	203 x 91 (quer)	65 x 281 (hoch)
1/4 Seite	552 €	203 x 65 (quer/schmal)	50 x 281 (hoch/schmal)
		100 x 138 (hoch)	101 x 134 (quer)
1/8 Seite	372 €	100 x 65 (quer)	50 x 140 (hoch)

Platzierungen

U4	50%
U2, U3	30%

Nachlässe

2-malige Schaltung	10%
3-malige Schaltung	15%
5-malige Schaltung	20%

Anzeigenabgabe	0%
Mehrwertsteuer	0%

Achtung: Die Preise verstehen sich exklusive Agenturprovision.
15% Agenturprovision wird aufgrund der niedrigen Tarife auf den Grundpreis aufgeschlagen.

Inseratpreise Stand: Jänner 2020

APROPOS – Beispiele

Auflage 10.000 – 12.000

10 (AUFWÄRTS)



NAMT Natalie Zettl
IST schnell begeistert
über Erlebnisse
WISSEN viel Spaß beim Making

„Maker“ auf der Tribüne Leben **DIE KUNST DES SCHAFFENS**

Etwas Neues ausprobieren. Eigenhändig etwas erschaffen. Zusammen etwas gestalten – generationenübergreifend. Dafür stehen die School MakerDays und die Mini Maker Faire, die im Herbst in Salzburg stattfinden und zahlreiche „Maker“ zur Tribüne Leben locken.

von Natalie Zettl



Anfang November wird die Tribüne Leben zum Schauplatz für Innovation, Inspiration und Kreativität: Die Mini Maker Faire lockt mit zahlreichen Mischmaschinen. Für alle, die den Begriff nicht kennen: „Making“ steht für digitales Werkeln und Tüfteln – aber bei der Mini Maker Faire gibt es auch viel mehr. Es geht um digitales und analoge Experimentieren und die Förderung von Schicksalserpopen für die digitale Zukunft“, erklärt Projektleiterin Julia Eder von Salzburg Research. „Dabei entsteht ein reger Austausch zwischen Ausstellern und Besuchern – und gerade Kinder und Jugendliche genießen es, durch das Selbstmachen Erfolgserlebnisse zu haben.“ Aber auch Unternehmen können von dieser kreativen Umgebung profitieren.

Maker-Veranstaltungen in Salzburg
Making gibt es in verschiedenen Formaten: Aufstich der Stadt Salzburg findet am 17. Oktober die MakerDay in Salzburg statt – mit verschiedenen Workshops für Schulklassen und Vernetzung mit einem für alle Interessierten offenen Programm am Nachmittag. In der Landeskapitalliste ist es im November so: Am 7. und 8. November finden die School MakerDays in der Tribüne Leben statt, am 9. November startet am selben Ort die Mini Maker Faire.

Nicht nur für Schüler
Gerade für Schulklassen ist ein Besuch bei den MakerDays ein spannender Ausflug, der durchaus lebendige Einblicke in die Welt der Maker bietet. „Viel mehr hat er zu tun mit dem, wie es sich anfühlt, mit dem eigenen Handeln etwas zu erschaffen“, so Julia Eder. Das haben Erinnerung an der Satz eines jungen, sehr ambitionierten Besuchers: „Da war der schönste Tag in meinem Leben – ich habe einen Schweißperle gehabt, obwohl ich vorher auch nie einen Hammer in die Hand hatte.“ Das Besondere an den MakerDays: Die Schüler können vor Ort selbst entscheiden, welche Angebote sie nutzen wollen. Durch das direkte Team mit technischer Ausstattung entstehen wichtige Innovationskompetenzen und Fertigkeiten. „Wir lernen mit Robotern

experimentieren, hat das Zeug dazu, in Zukunft Lösungen für die Herausforderungen dieser Welt zu entwickeln.“ Ist Julia Eder überzeugt.

Maker-Spaß für alle
Die Salzburg Maker Veranstaltungen richten sich dadurch aus, dass sie für jedes Alter geeignet sind – Kinder, Eltern und Großeltern sind gleichermaßen willkommen. „Gerade beim digitalen Making können Jugendliche oft ihren Eltern und Großeltern etwas beibringen“, so Julia Eder. „Das ist ein interessanter Aspekt und für viele ein Einstieg in eine ganz neue Welt.“ Apropos neue Welt: Die Besucher der Mini Maker Faire beschränken sich bei Weitem nicht auf Österreich. Neben regionalen und nationalen Ausstellern sind auch internationale Gäste vertreten. Bei der letzten Mini Maker Faire war eine Klassen aus Südkorea vor Ort, die die Besucher dazu anregt, Stoffe zu bemalen – was Hand in Hand mit den nächsten Stationen ging, bei denen man sich Handtaschen aus Stoff bastelt und ein LED-Licht einbauen konnte.

Kreativität ohne Grenzen
Bei der Mini Maker Faire sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ein beeindruckendes Beispiel hierfür ist die sogenannte Tea Time Machine: Besucher basteln gemeinsam eine Maschine, die selbstständig Tee macht. Julia Eder erinnert sich: „Es war absolut faszinierend, zu sehen, wie diese Maschine entstand – immer Stück für Stück, jeder trug seinen Teil bei, bis sie schließlich einsatzbereit war.“ Ebenfalls ein Publikumsmagnet: der 3D-Drucker. Mit ihm können Interessierte allerlei Elemente drucken – auch aufwändige Kleinigkeiten wie Makelosen-Köder Figuren.

APROPOS Nr. 134, Oktober 2019

11 (AUFWÄRTS)



NAMT Eva Daxingerhuber
VERBÄHNDET sechs Stunden pro Woche im Gefängnis
BELEGTE die meisten beim Deutschlernen
BEWUSST über die Fortschritte der Kursleiterin
BEWUSST von deren Aufmerksamkeit, Motivation & Wissbegierde
MOCHTE ehrenamtliche Bewährungshelfern werden

Zimmer mit Hofblick **IST EINSPERREN IMMER DIE BESTE LÖSUNG?**

Seit ein paar Monaten unterrichte ich Deutsch in einem österreichischen Gefängnis. Ich war vorher nie in einer Justizanstalt und das Thema Haft war so gut wie nicht präsent in meinem Leben. Das ist jetzt anders. Ich denke, dass es schwierig ist, nach einer Zeit hinter Gittern wieder in der Gesellschaft Fuß zu fassen. Und ich frage mich, ob es Sinn macht, all diese Menschen für kurze oder lange Zeit wegzusperren.

von Eva Daxingerhuber

Es ist immer ein besonderer Moment, wenn ein paar Häftlinge mit mir in mein Zimmer zurückkommen und man sie Tagelicht trifft – in die Freiheit. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kursleiterinnen bereits wieder in ihren Zellen. Ich trinke dann immer noch einen Kaffee, denn ich brauche eine kurze Pause, bevor ich mich an Führung schreibe – für den Übergang zwischen Gefängnis und „reinem Leben“.

Und dann frage ich mich, wie sich der für einen Menschen anfühlt, der längere Zeit hinter Gittern verbracht hat. Am Tag der Entlassung die Schritte nach draußen zu tun – ausgerollt mit



ein paar Häftlingen und ein wenig Geld. Und ich frage mich, ob-wieviel jeder zittert, um, oder ob es andere Möglichkeiten gibt, die nicht eines so radikalen Schnitt ins Leben nach sich ziehen. Denn nach der Haft und Wahrung und Arbeitsplatz, die Freunde und vielleicht auch die Familie.

Ende Juli saß ich auf Platz 3.720 Euro pro Monat – insgesamt eine betriebl. Nam werden müssen. Der deutsche Justiz, Kriminologie und Psychologie.

Manuel wie es nichtwissen ist. Besucher eine mehr Chance zu geben, statt sie zu bestrafen zu sperren.

Thomas Gull spielte von einem Zehntel aller Verbrechen, auf die das stufenweise wieder. Für die meisten 90 Prozent sollte es seiner Meinung nach nach Jahren gehen. Eine Alternative zur Gefängnisstrafe ist unter bestimmten Umständen der „Tatortplatz“.

1/3 Seite quer: 203 x 91 mm

18 (AUFWÄRTS)

Burn-out rechtzeitig erkennen und (re-)handeln

WENN DIE BATTERIE LEER IST

von Christian Wiegarter

Ich Job lief alles bestens, auch wenn er viele Überstunden machte. Nur manchmal spürte ich eine leichte Beklemmung und das Kennen mit so schwerer Zonen hat meine Willigkeit H mit dem beruflichen Druck umzugehen, doch die Belastung wurde immer größer. Es war ein schmerzhaft Prozess, ein Auf und Ab, bis er eines Morgens eine völlige Leere spürte. Wie ein Monat, der einfach keinen Sinn. Willigkeit H schüttelte langsam in ein Burn-out. Er hat dann einer von rund 220.000 Menschen in Österreich, die an dieser psychischen Krankheit leiden. Mehr als 60.000 Personen gingen aufgrund dessen bereits in Frühpension. Aus einem „Mildeort“ ist inzwischen eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte Krankheit geworden. Doch der Weg dorthin war lang und beschwerlich. Offiziell ist die Klassifizierung ICD 11 kann Burn-out allerdings erst 2022.

Alle Schichten betroffen
Der Begriff Burn-out wurde von New Yorker Psychiater Herbert Freudenberger in den 1970ern geprägt, ab er an einem Körper einen Erschöpfungszustand wahrnahm und eine Erklärung dafür suchte. Er füllte sich angestrengt (burned out).

Die Belastung im Beruf ist meist der Auslöser für dieses Dilemma. „Es fehlt oft die Anerkennung, obwohl man es alles richtig machen will. Man ist dann überfordert, wird missgünstig, flüchtet Konkurrenz und flüchtet in Distanzierung und Zynismus, in eine sogenannte Depressivität. Daran resultiert dann die völlige Erschöpfung. Physisch, psychisch und geistig“, erklärt Dr. Agnes Pöhlhammer, berufliche Leiterin der Ambulanten Psychosozialen Rehabilitation in Salzburg (APR). Stark gefährdet sind Menschen in Pflegeberufen und anderen sozialen Berufen, aber auch Lehrer und generell Leute, die einen strengen Job haben. Von Burn-out betroffen sind können aber grundsätzlich alle Sozial- und Arbeitsberufe. Obwohl die meisten Fälle aus einer beruflichen Enttarnung entstehen, kann man Burn-out auch als Arbeitnehmer oder in Teilzeit bekommen.

Es geht um emotionale, physische und geistige Erschöpfung, um eine innere Leere und die Frage nach dem Sinn allen Tuns. Man ist angebrannt und fühlt sich wie eine leere Batterie. Burn-out ist in aller Munde. Eine Erkundung.

Was erkennt man Burn-out?
Auch wenn sich die Krankheit schleichend über Monate oder sogar Jahre entwickelt, deuten einige äußere Anzeichen auf ein mögliches Burn-out hin. Dazu gehören etwa der Zwang, sich ständig bewegen zu müssen, alles selbst erledigen zu wollen und die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Man geht Konflikte aus dem Weg, lässt Freunde links liegen und verweigert generell aufmerksames Handeln. Näheres Burn-out kündigt sich nach durch Inszenieren an, indem andere als dummsüß und dumm dargestellt werden. Manchmal wird aus einem energetischen Menschen ein lethargischer. Und: Die Schlafqualität nimmt immer mehr ab.

Kann man Burn-out vorbeugen?
Oh, ja! In ein Burn-out zu schlittern, hängt von vielen Faktoren ab. Einigen kann man aber auch selbst dazu beitragen, damit die Krankheit gar nicht erst ausbricht. Neben regelmäßigen Entspannungsphasen spielen auch moderate sportliche Bewegung und die Erhaltung einer wesentlichen Rolle. „Gründe: Ausdauer erport kann helfen, sich von negativen Gedanken zu befreien und sein Selbstbewusstsein zu stärken. Sport hat eine ähnliche Wirkung wie Ausdauer.“

Es schafft zudem eine soziale Kontrolle“, betont Pöhlhammer. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung hilft zudem, sein Immunsystem und damit seine Widerstandskraft zu stärken. Außerdem sollte man sich keine unersättlichen Ziele setzen und sich zu viel vornehmen. Stichwort: Zeitmanagement. Demos können feste Freundschaften, die gepflegt werden, auch vorbeugend wirken.

Behandlungsmethoden bei Burn-out
Über das Hausarzt muss ein Antrag für die Aufnahme in eine Reha-Station wie die APR (Ambulante Psychosoziale Rehabilitation) gestellt werden. Nach erfolgreicher Aufnahme kommt es in ei-

nem Gespräch zu einer Einweisung auf medizinisch-psychologischer Ebene. Agnes Pöhlhammer: „Wir haben verschiedene Behandlungsmethoden aus Kernen, Psychologen, Psychotherapeuten, Ernährungsberatern, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern und

Sportwissenschaftlern, die sich in Einzel- und Gruppensitzungen um die Patienten kümmern.“

Maximal 35 Personen werden aufgenommen, die über einen Zeitraum von sechs Wochen wöchentlich 23 Therapieeinheiten absolvieren müssen. Entspannungs- und Bewegungsübungen werden ebenso eingesetzt wie Achtsamkeitsübungen, welches Kompetenztraining oder Umgang mit Medikamenten.

Letztlich geht es darum, dem Patienten wieder Sinn in seinem Tun finden zu lassen und zusätzlich auch um die Reintegration in den Beruf. Daher werden vor allem drei wichtige Aspekte im Mittelpunkt der Behandlung stehen: Gesundheitsförderung, Arbeitsfähigkeit und Berufszugehörigkeit. <<

1/3 Seite hoch: 65 x 281

19 (AUFWÄRTS)



NAMT Christian Wiegarter
IST trotz unruhiger Welt optimistisch
WISSEN ich Age Vital!
WISSEN weniger Egoismus

Es gibt mehr als 100 Symptome, die auf Burn-out hinweisen.“

Dr. Agnes Pöhlhammer

Kontakte von Anlaufstellen
APR (Ambulante Psychosoziale Rehabilitation) | www.primoer-reha.at
Psychosoziale Rehabilitation St. Veit (Prgang) | st.veit.at
Pro Mensa Salzburg | www.primoer-reha.at
Psychosozialer Dienst des Landes Salzburg | www.gesundheitssalzburg.at

APROPOS Nr. 134, Oktober 2019

APROPOS – Beispiele

Auflage 10.000 – 12.000

20 [MITTELMÄNDLICH]

Miteinander

Das Thema Gleichberechtigung von Mann und Frau spielt auch 2019 eine große Rolle. Es ist noch viel zu tun. Eine Ausstellung im Schloss Mirabell nimmt sich genau das zum Thema – und zeigt Frauen, die Stärke und Selbstbewusstsein verkörpern.

SALZBURGS STARKE FRAUEN

von Christine Graun

16 Frauen blühen einem ab dem 14. Oktober in der Welt Deutsch-Halle im Schloss Mirabell entgegen. Es sind Frauen, die sich für ihr eigenes Geschlecht stark- und von patriarchalen Einflüssen frei machen, ihr Leben individuell gestalten. Die Umgebung, Kleidung, Pose – sämtliche Umstände der Fotografien, die Künstlerin Rochus Gratzeff auftrug, haben alle 16 dabei selbst ausgewählt. Gratzeff, der auch als Sozialwissenschaftler tätig ist, betrachtet sich selbst als bekennenden Feministen. „Ich beschäufte mich schon seit 40 Jahren mit Frauen“, erklärt der gebürtige Döbriacher, „während ich anfangs noch auf der Welle der eher charismatischen Züge der ersten Bewegungsbewegungen lag, haben sich meine Ansichten gravierend verändert.“ Seit 20 Jahren setzt er sich für die Gleichberechtigung der Frauen ein.

Die Auswahl der teilnehmenden Frauen geschah auf unterschiedliche Weise – während er die einen bereits im Telefokus sehen kann, kennt er andere über die Vermittlung des Salzburger Frauenbundes oder durch das Internet kennen. Dabei gibt es bestimmte Kriterien. „Die Frauen sollen entgegen der Salzburger Frauenbundes und durch das Internet kennen. Dabei gibt es bestimmte Kriterien. „Die Frauen sollen entgegen der Salzburger Frauenbundes oder durch das Internet kennen. Dabei gibt es bestimmte Kriterien. „Die Frauen sollen entgegen der Salzburger Frauenbundes oder durch das Internet kennen. Dabei gibt es bestimmte Kriterien.“

denke Verbindung miteinander haben: Sie alle sind starke Frauen. Eine der Frauen stammt aus Ghana, eine aus Indien, eine aus Argentinien. Zwei Frauen trafen sich eine Tafel, die ihre homosexuelle Beziehung dargestellt wird. Eine andere Frau wiederum hat sich entschieden, ein Mann zu sein, und eine tritt in Rollstuhl. Auch Apropos ist mit Fotografin von Chefkassiererin Michaela Gröndler und Verkäuferin Evelyn Almer vertreten.

Der Veranstaltungsraum von 14. Oktober bis 6. November ist nicht zufällig gewählt, sondern auslöste die sogenannte Equal Pay Days arrangiert – jener Tag, der symbolisch für das geringere Einkommen steht, das Frauen noch immer im Vergleich zu Männern verdienen. Am 10. Oktober sollten sie im Land Salzburg im übertragenen Sinne greifbar, während Männer weiter bezahlt werden. „Man muss dabei insbesondere die unbezahlte Arbeit betrachten“, erklärt Alexandra Schmidt von Frauenbüro Salzburg. „Alle unbezahlte Arbeit wird immer in einem höheren Anteil an der Frau liegen. Dadurch kann sie nicht auf denselben Anteil an bezahlter Arbeit wie der Mann gelangen.“ Die Lösung liegt klarerweise darin, die unbezahlte Arbeit von Haushalt über die Erziehung der Kinder bis zur Pflege von Angehörigen – all diese Geschlechter gleichermäßen aufzuteilen.

Auch Gratzeff sieht es gerade in der heutigen Zeit als wichtig an, auf die noch immer zurecht Gleichberechtigung aufmerksam zu machen. „Allerlei machen wir der Blick als Fortschritt. In der gegenwärtigen politischen Situation mit starkem Rechtsruck und der gesellschaftspolitischen Orientierung

[SCHREIBERKRAFT] 21



16 selbstbewusste Frauen präsentieren sich ab 14. Oktober auf Fotografien in der Welt Deutsch-Halle im Schloss Mirabell.

1/2 Seite quer:
203 x 138 mm

APROPOS Nr. 134 Oktober 2013

24 [SCHREIBERKRAFT]

Verkaufsin und Schreibwerkstatt-Autorin Andrea Hoesche

Das versteht jeder



ANDREA HOESCHE freut sich auf die Käfer

Manchmal habe ich Angst, dass all die Versuche, etwas zu ändern an der Zerstörung der Umwelt, doch nur so ein kurzer Anflug sind. Ich meine die natürlich gestalteten Wälder, die von den stärksten gepflegt werden rund um die siedelnden mit zigtausend Menschen. Eine wahre Wohltat, dass sie dabei auch wieder mit Hache und Schaufel arbeiten und biologisch denken. Der Mensch braucht sich ja wirklich nur selbst das Leben, wenn er auf den reinen Haasen pocht und jedes Pflanzenlein kritisch ausscheidet mit dem Handrasenmäher.

Leider sind die Plauer von den Wohnsiedlungen nicht daran interessiert, den Menschen mehr Natur und Lebensqualität zu bieten, sondern nur mehr Wohnraum. Dabei geht es ja auch darum zu überlegen, was die Menschen in Zukunft essen werden. Der Fleischkonsum fördert nur das Tierleid und ist tatsächlich wenig kontrollierbar, das zeigen auch die immer wiederkehrenden Fleischskandale: Tierkadaververwertung, Dioxin im Futter – Überhang scheint es, ist ein Tier nur noch zum Schlachten oder Milcherzeugen geeignet.

Für mich sind alle Tiere Lebewesen mit einem Bewusstsein und einen normalerweise gesunden Überlebenstrieb. Also ist – finde ich – tatsächlich der Mensch gut dran, da er grundsätzlich entscheiden kann, was er essen will. Das können Tiere nicht und sie müssen

sich auf ihre Fähigkeiten verlassen, um zu überleben. In den Achazipern sang eine Gruppe einen Protestsong „Käfer, der Käfer, wurde nicht gefragt, er wurde einfach verjagt.“ Gemeint war wahrscheinlich die Verdrängung von lebenswichtigen Böden. Heute, bei all den Giften, die ausgetrennt werden, müsste es eigentlich heißen: „Käfer, der Käfer, kann nicht mehr leben hier, drum streckt er von sich alle vier.“ Pflanze vergiftet – Käfer tot, das versteht jeder.

Wie enorm wichtig Pflanzen sind und wie lange es gedauert hat, dass sie sich so entwickelt haben, und wie viele Veränderungen sie durchleben haben, ist ein Wunder. Der Mensch als Art ist sich ja sehr ähnlich meinsten, trotz aller Unterschiede im Aussehen und der Kultur. Ich finde, es ist wirklich ein Wunder, dass es so viele Pflanzenarten gibt, die sich und uns in wahrstem Sinne schützen. Trotzdem erdet der Mensch permanent das natürliche Wachstum der Pflanzen und das der wertvollen Mikroorganismen im Boden. Ich befürchte auch, dass nach dem Verlust von Glyphosat einfach ein anderes Gift zum Einsatz kommt, gegen das sich die armen Pflanzen nicht verteidigen können. Haben nicht auch Pflanzen und Mikroorganismen ein Recht auf eine gesunde Umwelt? Ich finde schon! <<

[SCHREIBERKRAFT] 25

Verkaufsin und Schreibwerkstatt-Autorin Monika Fiedler

Aufwärts



MONIKA FIEDLER freut sich auf die Wohnung

Ich wohne jetzt in Linz. Mir gefällt es sehr gut hier. Ich bin hier in ein neues Leben gestartet. Ich habe sehr gute Arbeit. Am Montag nach ich morgendliche, am Dienstag weinige ich immer ein fünfstöckiges Stiegenhaus und die etablierte Garage. Es ist keine schwere Arbeit. Die Baubehörde fragten mich, ob ich ein neues Putzmittel hätte, weil der Lift so sehr ältet. Am Mittwoch verkaufte ich Agropose und am Donnerstag bin ich Thobekraft in Lutal. Bapaga. Ich helfe dort auch öfter an Samstag aus. Ich kenne schon viele Menschen dort, die regelmäßig kommen, eine Malerin zum Beispiel. Am Freitag bin ich frei und möchte in Zukunft regelmäßig von Freitag bis Sonntag nach Salzburg fahren. Ab Oktober beginnt für mich ein neuer Abschnitt, denn mit Ende September läuft nach fünf Jahren mein Betreuungsvertrag mit Exit aus, den ich nach meiner Entlassung aus der Berufsklinik abgeschlossen hatte. Ich liebe dann in eine eigene Wohnung, wo ich frei bin und keine Vorgaben mehr habe. Ich muss niemanden mehr fragen wegen dem Salzburger fahren oder Triasnahmen, nur mehr meinen Arbeitgeber. Ich war nur drei Wochen bei der ÖWG als wohnungsneuschel gemeldet, denn habe ich schon eine Wohnung angeboten bekommen, die ich nehmen werde. Sie ist 44 m² groß und liegt an Stadtrand. Ich freue mich. Ich habe auch einen Hund, sie heißt Trixi. Also eigentlich gehört sie meinem Freund, aber er hat keine Zeit für sie. Sie ist ganz brav bei mir und sie schläft auf einer Bank bei mir im Zimmer. Ich gehe ihr morgens und abends etwas zu fressen und gebe ihr Wasser.

Wenn ich arbeite, bringe ich sie in die Wohnung von meinem Freund, der nur einige Häuser weiter wohnt, und nach der Arbeit hole ich sie wieder ab. Wenn ich in der Straßbahn

1/4 Seite hoch:
100 x 138 mm

APROPOS Nr. 134 Oktober 2013

Verkaufsin und Schreibwerkstatt-Autorin Sonja Stockhammer

Was mir hilft



SONJA STOCKHAMMER freut sich über jedes verkaufte Apropos

Mein Leben ging aufwärts nach einem schweren Unfall. Mein Leben ging aufwärts nach einer schweren Fraktur. Mein Leben geht aufwärts, wenn ein schöner Tag ist. Mein Leben geht aufwärts, wenn das Wetter schön ist. Mein Leben geht aufwärts, wenn es mir gut geht. Mein Leben geht aufwärts, bei einem guten Essen. Mein Leben geht aufwärts, wenn es meinen Pferd gut geht.

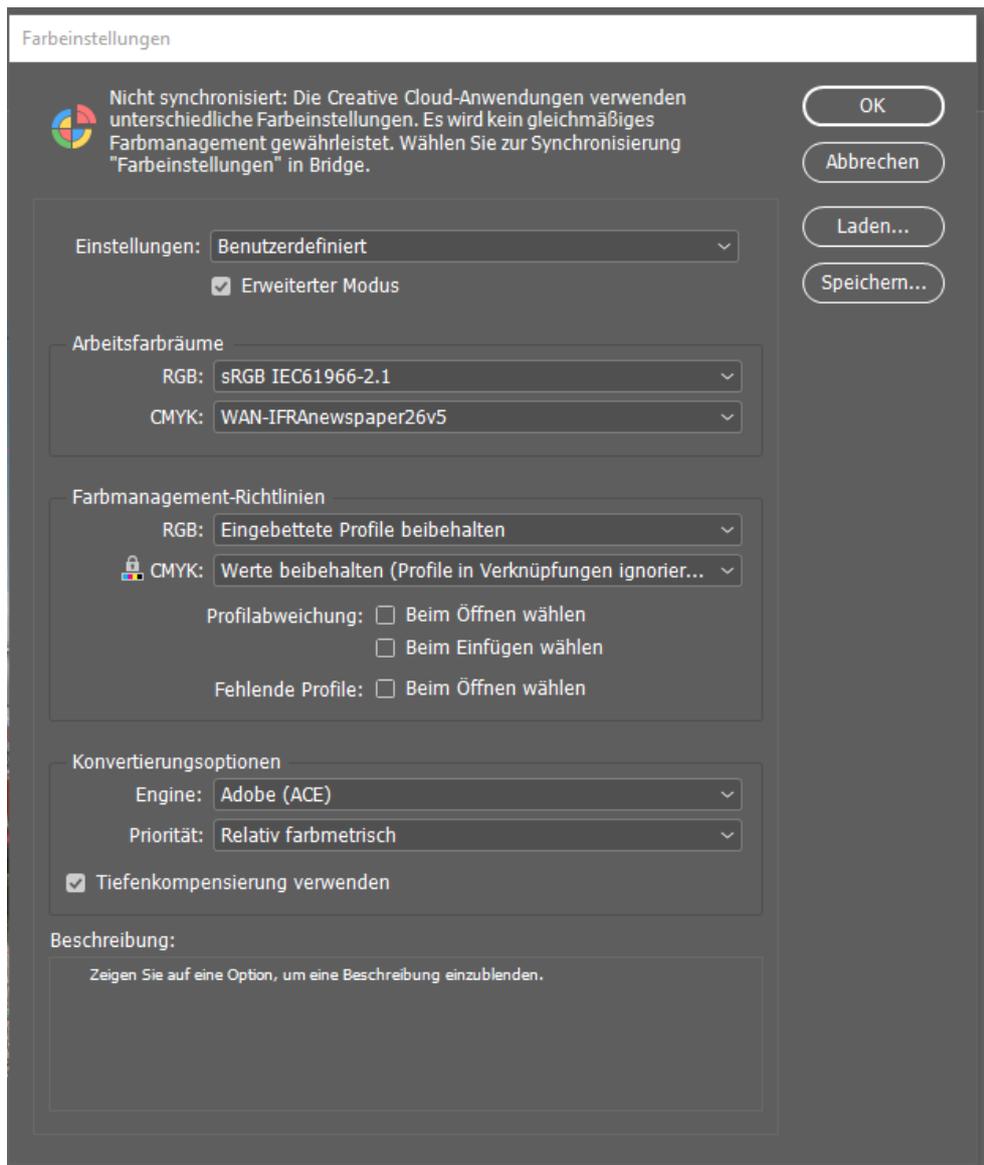
Datenformat

Bilder im Profil:

WAN-IFRANewspaper26v5.icc (steht online zum Download bereit)

Anleitung zum .pdf export aus InDesign:

Farbeinstellungen im InDesign:

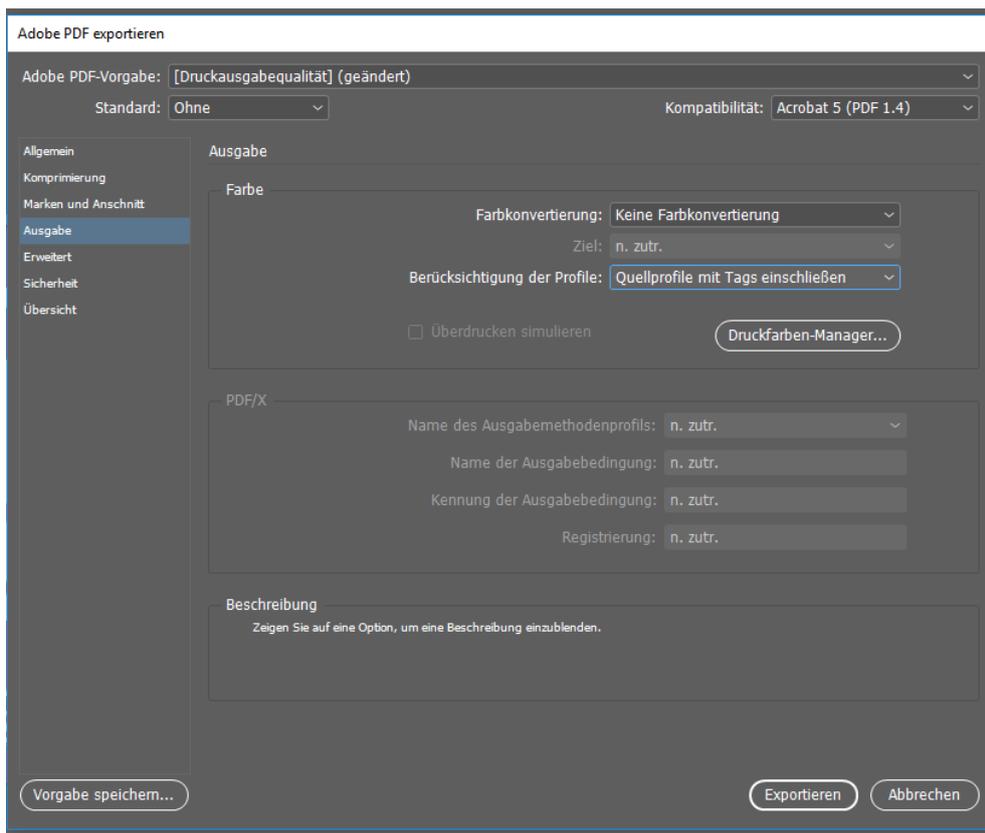
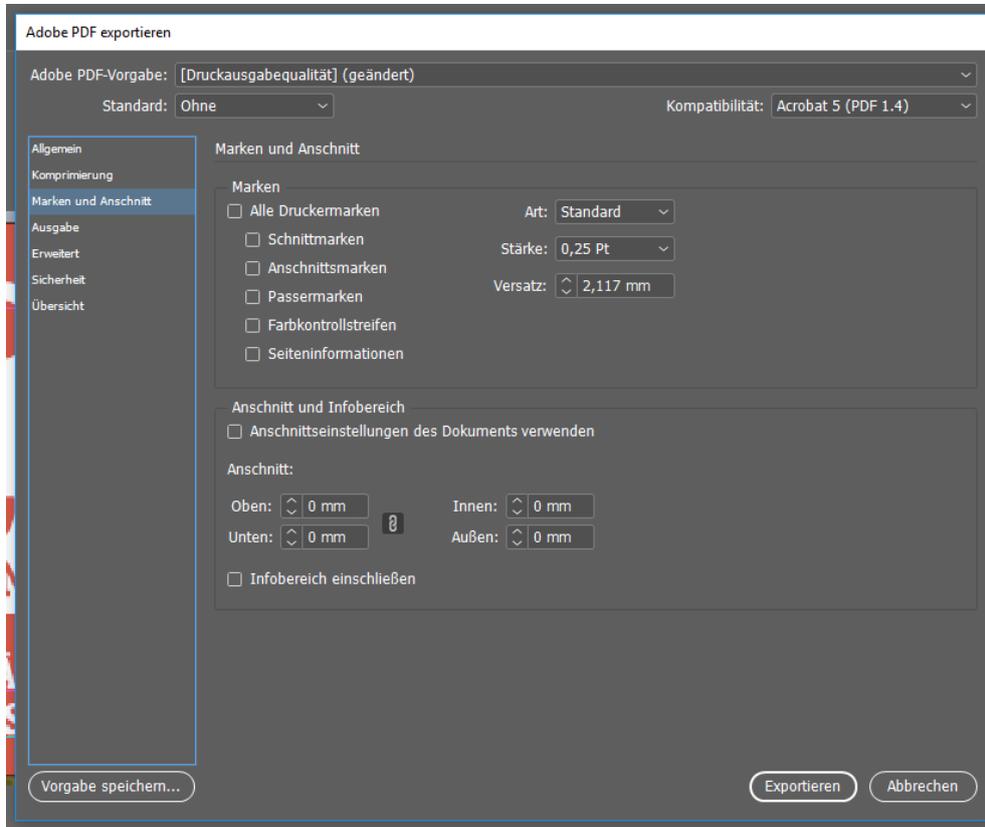


Datenformat

Einstellungen um das pdf zu speichern:

The screenshot shows the 'Adobe PDF exportieren' dialog box with the 'Allgemein' (General) tab selected. The 'Adobe PDF-Vorgabe' is set to '[Druckausgabequalität]' and 'Standard' is 'Ohne'. The 'Kompatibilität' is 'Acrobat 5 (PDF 1.4)'. The 'Beschreibung' text reads: 'Verwenden Sie diese Einstellungen zum Erstellen von Adobe PDF-Dokumenten, von denen Sie hochwertige Prepress-Drucke erzeugen möchten. Erstellte PDF-Dokumente können mit Acrobat und Adobe Reader 5.0 oder höher geöffnet werden.' Under 'Seiten', 'Alle' is selected, 'Bereich' is '1', and 'Exportieren als' is 'Seiten'. Under 'Anzeige', 'Standard' is selected for both 'Ansicht' and 'Layout', and 'PDF nach Export anzeigen' is checked. Under 'Optionen', 'Für schnelle Webansicht optimieren' is checked, and 'Ebene exportieren' is 'Sichtbare und druckbare Ebenen'. Under 'Einschließen', 'Lesezeichen', 'Hyperlinks', 'Nicht druckende Objekte', and 'Sichtbare Hilfslinien und Grundlinienraster' are unchecked, while 'Interaktive Elemente' is 'Nicht einschließen'. Buttons at the bottom include 'Vorgabe speichern...', 'Exportieren', and 'Abbrechen'.

The screenshot shows the 'Adobe PDF exportieren' dialog box with the 'Komprimierung' (Compression) tab selected. The 'Adobe PDF-Vorgabe' is '[Druckausgabequalität] (geändert)'. The 'Standard' is 'Ohne' and 'Kompatibilität' is 'Acrobat 5 (PDF 1.4)'. Under 'Farbbilder', 'Bikubische Neuberechnung auf' is selected, '240' is entered for 'Pixel pro Zoll', 'bei Bildern mit mehr als:' is '360', 'Pixel pro Zoll' is '360', 'Komprimierung' is 'Automatisch (JPEG)', and 'Kachelgröße' is '128'. Under 'Graustufenbilder', the same settings are applied. Under 'Einfarbige Bilder', 'Bikubische Neuberechnung auf' is selected, '1200' is entered for 'Pixel pro Zoll', 'bei Bildern mit mehr als:' is '1800', 'Pixel pro Zoll' is '1800', and 'Komprimierung' is 'CCITT Group 4'. At the bottom, 'Text und Strichgrafiken komprimieren' and 'Bilddaten auf Rahmen beschneiden' are both checked. Buttons at the bottom include 'Vorgabe speichern...', 'Exportieren', and 'Abbrechen'.



Adobe PDF exportieren

Adobe PDF-Vorgabe: [Druckausgabequalität] (geändert) ▼
Standard: Ohne ▼ Kompatibilität: Acrobat 5 (PDF 1.4) ▼

Allgemein
Komprimierung
Marken und Anschnitt
Ausgabe
Erweitert
Sicherheit
Übersicht

Erweitert

Schriftarten
Schriften teilweise laden, wenn Anteil verwendeter Zeichen kleiner ist als: 100 %
① Alle Schriftarten mit entsprechenden Embedding-Bits werden eingebettet.

OPI
Für OPI auslassen: EPS PDF Bitmap-Bilder

Transparenzreduzierung
Vorgabe: [Mittlere Auflösung] ▼
 Abweichende Einstellungen auf Druckbögen ignorieren

Barrierefreiheitsoptionen
Titel anzeigen: Dateiname ▼
Sprache: Deutsch: 2006 Rechtsch ▼
Beschreibung
Halten Sie den Mauszeiger über eine Option, um die Beschreibung anzeigen zu lassen.

Vorgabe speichern... Exportieren Abbrechen

Adobe PDF exportieren

Adobe PDF-Vorgabe: [Druckausgabequalität] (geändert) ▼
Standard: Ohne ▼ Kompatibilität: Acrobat 5 (PDF 1.4) ▼

Allgemein
Komprimierung
Marken und Anschnitt
Ausgabe
Erweitert
Sicherheit
Übersicht

Sicherheit

Verschlüsselungsstufe: Hoch (128 Bit RC4) - kompatibel mit Acrobat 5 und höher

Kennwort zum Öffnen des Dokuments
 Zum Öffnen des Dokuments muss ein Kennwort eingegeben werden
Kennwort zum Öffnen des Dokuments:

Berechtigungen
 Für Drucken, Bearbeiten und andere Aufgaben Kennwort verwenden
Berechtigungskennwort:
① Dieses Kennwort muss eingegeben werden, um Dokumente in Anwendungen zu öffnen, die das Bearbeiten von PDFs ermöglichen.

Zulässiges Drucken: Hohe Auflösung ▼
Zulässige Änderungen: Alle außer Entnehmen von Seiten ▼

Kopieren von Text, Bildern und anderen Inhalten ermöglichen
 Textzugriff für Bildschirmlesehilfen für Sehbehinderte aktivieren

Vorgabe speichern... Exportieren Abbrechen