

Интеграционное Русскоязычное Женское Сообщество Австрии

IRF | Integrative Russian-speaking Vienna Women's association



Лекции | Мастер-классы | Праздники

Выпуск №1 01/2021



С Новым 2021 годом и Рождеством Христовым!

Встречая двадцатый, мы точно не знали,
И даже представить не смели тогда,
Как сложно нам будет, каких испытаний
Нам всем приготовит Злодейка-судьба.



Грустили, болели и дома сидели,
И дом заменил нам салон красоты.
И маски носили, локдаун терпели,
Теряли работу, на отпуск мечты.



Пусть трудностей было в двадцатом немало,
Мы справимся с ними, и в будущий год
Мы станем добрее, начнем всё сначала,
И счастье в наш дом непременно придет.



Мы сможем немало найти аргументов
Забыть о проблемах и мыслях плохих.
Ведь было и много хороших моментов,
И в ночь новогоднюю вспомним о них.



Пусть год, уходя, заберёт наши беды,
И много удачи оставит взамен.
А новый приносит нам только победы,
И будет галантным он, как Джентльмен.

Желаю вам сил и здоровья большого.
Забойтесь о близких. Любите себя.
Пусть всё, что желаете, сбудется снова,
Улыбок вам, легкости, света, тепла!



Надёжных мужей и друзей настоящих,
Финансов больших, и подарков, и роз,
Желаю, друзья, чтобы год предстоящий
Вам много удачи и счастья принёс!



Автор - Марина Стариченко

Праздники в AMS?! Пора в личный кабинет!

1 ноября в рамках проекта «Австрия Онлайн» состоялся прямой эфир на тему «AMS – у меня есть личный кабинет, но зачем же он мне?», который провела Елена Шерман, основатель интегративных порталов ТехноАвстрия и ИнфоАвстрия.

Arbeitsmarktservice = Служба занятости Австрии (AMS) – государственная австрийская биржа труда. Основными задачами службы занятости являются: предоставление соискателям вакантных рабочих мест, поддержка безработных и работодателей путём предоставления консультаций, а также оказание финансовой помощи.

Во время пандемии личное общение с AMS – вещь практически невозможная. Их электронная почта переполнена, телефоны разрываются, а двери закрыты до лучших времён. Поэтому проект «Австрия Онлайн» расскажет вам о вариантах получения данных к электронной учётной записи eAMS, чтобы вы могли не только сами зарегистрировать себя в качестве безработной, но и общаться с AMS в удобном и безопасном формате.



■ Электронный формуляр на сайте eAMS.

Самый простой и удобный способ получить данные к личному кабинету eAMS, это заполнить формуляр на сайте: www.e-ams.at/eams-sfa-account.

■ **FinanzOnline.** Любой, у кого уже есть доступ к FinanzOnline, может получить данные к учётной записи eAMS. Необходимо зайти в учётную запись FinanzOnline, опуститься вниз по странице и нажать на «Links» → «eAMS-Konto», после чего вас переадресует на страницу регистрации и смены пароля.

■ **Лично в офисе AMS.** Вы можете получить логин и пароль через консультанта AMS. Однако в данный момент остаётся актуальным только написать E-mail или позвонить. Время ожидания ответа может значительно увеличиться из-за карантина.

После того, как вы сделаете запрос на получение своих данных для входа в личный кабинет eAMS, вы получите письмо по почте с логином и паролем. Обычно этот процесс занимает несколько дней, но из-за текущего наплыва заявок время получения письма часто увеличивается до 2-х недель. В этом случае лучше всего терпеливо ждать.

Важно знать:

- Офисы AMS в Вене по-прежнему открыты с 8:00 до 12:00, однако посещение возможно только по предварительной записи.
- Регистрация в качестве безработного возможна за три недели до окончания трудовой занятости.
- Лучше всего зарегистрироваться в качестве безработного через eAMS или по электронной почте – ams.wien@ams.at.

Автор статьи и проекта
«Австрия Онлайн» - Елена Шерман

НОВОГОДНЕЕ ЖЕЛАНИЕ: ХОЧУ СТАТЬ ПИСАТЕЛЕМ!

Советы начинающим

В настоящее время советов молодым авторам – больше, чем картинок котят в Интернете. Среди огромного количества мусора очень тяжело найти действительно нужную и полезную информацию. В связи с этим 21 ноября в рамках сообщества IRF состоялся онлайн мастер-класс на тему «Писательские техники. Работа над своим произведением», который провела Марина Стариченко, автор и ведущая проекта «Я – ПИСАТЕЛЬ».

**Количество
затраченного
времени на
книгу не равно
качеству**

Итак, с чего же начать?

В первую очередь, придумайте персонажа. Как только вы создадите своего героя, он начнет действовать сам, а вам останется только записывать за ним всё, что он делает и говорит. Но здесь недостаточно придумать только имя и внешность – вам нужно хорошо знать и понимать вашего персонажа, знать его сильные и слабые стороны и вникнуть в мотивы его поступков. Кроме того, вы должны верить в своего героя и чувствовать, что он реален. Только тогда вы сможете придумывать для него подходящие события. Вложите в него свои чувства и свой жизненный опыт, пусть он станет живым, ярким и настоящим. Тогда у вас не будет трудностей с написанием истории о нем.



**Не пишите о
страданиях,
болезнях,
тюрьмах, не нужно
превращать своё
творчество в
жалобную книгу**

Потакумужепринципуможно создать список всех ваших персонажей, обозначив их роль в произведении, распределить их обязанности и взаимодействие между собой (друзья, враги). Сразу определитесь, кто из них будет положительным, а кто отрицательным, и придерживайтесь этого списка, чтобы потом не распутывать нелогичную последовательность событий.

Не пытайтесь превзойти своих предшественников – вряд ли вам это удастся. Старайтесь, прежде всего, превзойти самого себя. Пусть ваш новый роман будет лучше предыдущего, а для этого нужна практика и теоретические знания.

Помните, что любое художественное произведение должно иметь начало, развертывание мысли, кульминацию и конец как завершение истории. Даже если ваш рассказ задуман небольшим, и в нем не показаны все этапы жизни героя, но вы как писатель должны знать, что происходило ДО описываемых вами событий, и что ждет героя ПОСЛЕ. Многие начинающие авторы пренебрегают этим правилом, и в результате структура их произведения часто рассыпается, не находя логического развертывания или упираясь в тупик событий.

Не ждите, когда вас настигнет вдохновение – учитесь работать без него. Для того, чтобы работа над романом эффективно продвигалась, выделяйте на творчество хотя бы один час в день и желательно в одно и то же время. Тогда написание вашего романа перейдет в автоматический процесс, и вы не будете зависеть от вдохновения.

**Не бойтесь
грамматических
ошибок, их можно
исправить потом**

Если вам не нравится то, что вы пишете – не расстраивайтесь. Многие писатели, перечитывая свои черновики, разочаровываются в своем таланте. К сожалению, этот путь нужно пройти всем, ведь другого способа стать лучше не существует. Помните, что перфекционизм – первый враг писателя. Желание сделать текст идеальным будет преследовать вас всегда, поэтому старайтесь не идти у него на поводу и просто творите.

Никогда не пишите ради денег – пишите ради своего удовольствия. Творчество должно воодушевлять вас, доставлять радость, вы должны этим гореть. Попробуйте создавать вокруг себя благоприятную обстановку для творчества, ищите то, что вдохновляет именно вас, и тогда у вас всё получится.

Автор статьи и проекта

«Я - Писатель» - **Марина Стариченко**

В НОВОМ ГОДУ МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ

или Зачем нужны медицинские профилактические осмотры

Современный человек стремится достичь многого. Время расписано по минутам. В этой гонке у него не остается времени заниматься собственным здоровьем, а профилактический медосмотр воспринимается как ненужная потеря времени, особенно если ничего не болит. В результате пациенты часто обращаются к врачу, когда заболевание требует принятия экстренных мер, а восстановить здоровье очень трудно.

Профилактические медосмотры призваны выявлять заболевание на ранних стадиях или предрасположенность к ним с тем, чтобы начать применять превентивные меры и своевременное лечение, что поможет продлить здоровую, активную жизнь, снизить заболеваемость и предупредить тяжелые осложнения.

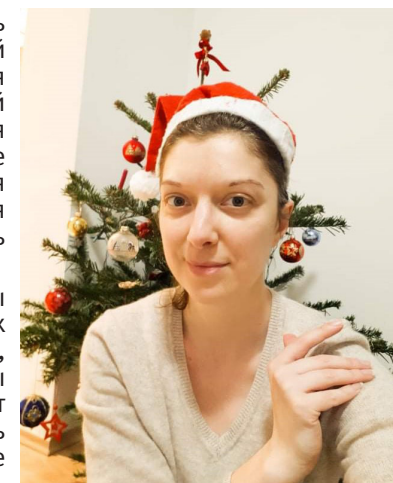
Наблюдая за австрийцами, можно заметить, что многие из них один раз в год делают профилактические медицинские осмотры.

По данным ассоциации австрийских компаний социального страхования, профилактические медицинские осмотры сыграли важную роль в увеличении продолжительности жизни за последние несколько десятилетий: когда медицинские осмотры были введены в Австрии в 1974 году, средняя продолжительность жизни женщин составляла около 75 лет, а мужчин – 67 лет.

Хотя австрийцы и не относятся к числу долгожителей, сегодня женщины живут в среднем на семь, а мужчины – на восемь лет дольше.

Даже если у вас нет страховки в Австрии, но есть в другой стране, вы всё равно имеете право проходить контрольные осмотры (обязательное условие – прописка в Австрии). Только перед этим важно позвонить и уточнить все сопутствующие вопросы, как будут проводиться оплата и возврат денег вашей страховой компании.

За Vorsorgeuntersuchung можно обратиться в Österreichische Gesundheitskasse (есть во всех Bundesländer) или найти приватные, также бесплатные клиники. Не забываем взять с собой e-card!



Автор статьи - **Ирина Мишанич**

НАСТУПАЮТ ПРАЗДНИКИ, НО ПОЧЕМУ-ТО НЕ ВЕСЕЛО?

Предновогодняя депрессия

Предпраздничная суета, колокольчики, новогодние ёлки, повсюду огоньки, покупки подарков... Все эти моменты и не только каждый год присутствуют в нашей жизни в той или иной мере, а вместе с ними – разнообразные мысли и риторические вопросы, а также анализ своей жизни за прошедший год.

«Вот и конец года. Что было в этом году? Что я сделал/сделала? Что не успел/успела? Что я хочу для себя в следующем году?». Эти и другие вопросы пролетают в голове у многих людей, а иногда задерживаются надолго, приводя к самокопанию, чувству неудачи, самобичевания, обиды, злости и понижению самооценки. На данный момент это достаточно распространенное психологическое явление, именуемое «предновогодняя депрессия».



Часть людей обвиняют самих себя в том, что не смогли реализовать задуманное до конца года. Называют себя неудачниками, испытывают глубочайшее сожаление и разочарование в самих себе. Остальная часть в своих нереализованных мечтах обвиняет других людей, Вселенную, начальника, государство и прочее, говорит о том, что их не слышат, что другим везет больше, что государство плохое и т.п. Так в чем же причина этой предновогодней хандры?

Причины могут быть разными, но самые распространенные – это переданные предками традиции, а также тренды нового «социально-медийного» мира. Если говорить о традициях, то людям исторически присуще придавать особое значение датам и закладывать в них какой-то определенный смысл. Нашим предкам это давало веру и надежду в трудные минуты на выживание. Например, есть такие популярные устойчивые выражения: «Дожить до весны», «Утро вечера мудренее» и т.д. Таким образом, они по-своему расслаблялись или наоборот собирались духом в сложные минуты. Сейчас уже другое время. Однако большинство людей, которые придают огромное значение подведению итогов именно в канун нового года, в детстве наблюдали такую же картину и у своих близких. Они наблюдали радость, разочарование, грусть, печаль, злость, счастье или успех именно в особые даты, такие как Новый год или День рождения. И поэтому, сами того не осознавая, мы проносим традиции предков сквозь времени и придаем им значение в нашей современной жизни.

Второй распространенной причиной являются социальные сети, в которых повсюду можно читать, видеть, слышать, что Новый год совсем скоро, а это – то, чего я достигла/достиг. Владельцы аккаунтов делятся своими итогами, порой с провокационными вопросами: «А чего достиг ты по сравнению со мной?», тем самым вызывая противоречивые чувства у своих читателей. Всё большее количество людей в мире проводит больше времени в соцсетях, всё больше читают информацию о настоящих или «вымышленных» достижениях других. Таким образом, они не живут своей жизнью. Живут памятью из детства, где их семьи придавали значение датам, а также сравнивают достижения из соцсетей разных людей со своими. В итоге, большинство людей, столкнувшихся с «предновогодней депрессией», ставят себе непреодолимые задачи, которые выглядят порой достаточно нереально для достижения их за один год. И впоследствии, разумеется, испытывают разочарование.

Для снижения «предновогодней депрессии» я бы предложила в первую очередь,

каждому человеку осознать свою уникальность, исключительность своей личности, укреплять уверенность в себе, осознавать свои истинные желания и цели. В этом вам, дорогие читатели, могут помочь ответы на несколько вопросов: «А чего бы вы хотели именно для себя?» «А эти достижения, о которых вы жалеете, что они не были достигнуты, разве они ваши? Как вы к ним пришли? И кто определил время их достижения? И почему время именно такое?». После осознания своих истинных целей и желаний очень важно разделять крупные цели на мелкие, потом оценивать реальность реализации каждой из них в пределах какого-то времени. И это время не должно иметь привязки к общественно-принятым датам, таким как Новый год. Это может быть любая другая дата, которую выберете именно вы, и которая будет ориентиром для вас.

А Новый Год пусть будет приятным праздником радости, наслаждения и счастья, а не очередным дедлайном в забеге под названием Жизнь.

Автор статьи - **Юлия Акимова**



Автор кроссворда - **Ольга Шкирмантова**

IRF. Интеграционное Русскоязычное Женское Сообщество



Кто мы? - Мы женщины, которые уверенно идут к своей цели.

Наша миссия - Интеграция и Самореализация!!

Что мы делаем? - Мы поддерживаем друг друга и делимся знаниями, опытом. Зачем мы объединились в сообщество? - Для Развития и Взаимопомощи.

Наше сообщество официально зарегистрировано в реестре Австрийских сообществ. Каждая из вас может принимать активное участие, создавать проекты и помогать другим женщинам.

Наша Ассоциация - это творческое пространство для самореализации, для поддержки друг друга в условиях эмиграции и, как помощь, в процессе интеграции.

Актуальную программу мероприятий всегда можно найти в нашей группе на Facebook: www.facebook.com/groups/irf.wien

Над выпуском работали:



**Анастасия
Ионас**

главный
редактор



**Елена
Шерман**

дизайнер-
верстальщик



**Марина
Стариченко**
редактор-
корректор



**Юлия
Афанасьева**

организатор
сообщества IRF

Авторы проекта:

Юлия Афанасьева, София Парфенова

Фотографы сообщества:

Анастасия Проходцева, Анастасия Ионас

Sponsoring: www.ztp.at



По вопросам сотрудничества:

 [groups/irf.wien](https://www.facebook.com/groups/irf.wien)

 [@irf_wien](https://www.instagram.com/irf_wien)

 IRF Wien

 www.irf.wien