**CS Adventkalender „Fit mach mit“ verbindet die Tradition des Türchenöffnens mit dem Gedanken "Schau auf dich" in der Pflege**

Jeden Tag wird auf der Website der CS Caritas Socialis cs.at/adventkalender ein Türchen geöffnet. Jeden Tag lädt eine kurze, aber effektive – maximal 5-minütige Übung – zum Mitmachen ein.
"Kopf und Geist kurze Auszeiten gönnen und in die bewusste Körperwahrnehmung gehen, um die innere Kraft wieder zu finden, ist in diesem Corona-Advent für jeden wichtiger denn je. Gönne dir das selbst! Darum ist der CS Adventkalender eine kostenlose Gesundheitsprävention", so die Trainerin & Gesundheitscoach Christin Jeske, die die einfachen Übungen zusammengestellt hat.

**Gesunder Adventkalender nicht nur für Mitarbeiter\*innen in der Pflege**

Konzipiert wurde der CS Adventkalender für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der CS Caritas Socialis, die in den letzten acht Monaten sehr intensiv bei hochaltrigen und pflegebedürftigen Menschen zu Hause, in den Tageszentren, Pflegeheimen und im CS Hospiz Rennweg eingesetzt waren. Körperliche und psychische Gesundheit sind Voraussetzung, um diesen anspruchsvollen und auch erfüllenden Job gut machen zu können.

**"Schau auf dich – Schau auf mich“ – Grundpfeiler des Mäeutischen Führungsmodells in der CS Caritas Socialis**

Das mäeutische Führungsmodell stellt – so wie das Mäeutische Pflegemodell (Beziehung Pflegekraft und betreute Person) – die Beziehung Führungskraft zu Mitarbeiter\*in auf dieselbe Ebene. Eine wertschätzende Beziehung und eine gute Betreuung und Begleitung von hochaltrigen und schwerkranken Menschen kann nur gelingen, wenn die Bedarfe und Bedürfnisse beider wahrgenommen werden. "Wenn es gelingt, dieses Wechselspiel in Austausch zu halten, entsteht eine gelingende Unternehmenskultur, von der Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen profitieren. Der CS Adventkalender ist ein weiteres Highlight unserer betrieblichen Förderung der CS Mitarbeiter\*innen und ich hoffe, dass er auch über die Grenzen der CS hinweg zum Mitmachen anregt", so Robert Oberndorfer, Geschäftsführer CS Caritas Socialis.

**100+ Jahre Pflege – CS Caritas Socialis am Beginn und am Ende des Lebens**
„Gesellschaftlichen Nöten begegnen“ und Menschenleben zu stärken, ist Auftrag der CS Gründerin Hildegard Burjan. Seit mehr als 100 Jahren leisten Schwestern, Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtliche Sorgearbeit in den Nöten der jeweiligen Zeit. Schon von Beginn an gehörte die Pflege zu einem der Tätigkeitsfelder der CS: von der Säuglingspflege, der Familienpflege, der Arbeit in den Lazaretten, bis hin zur Altenpflege, der Aktion ‚Diene dem Alter‘, der Ausbildung für sozialen Berufe und der Pionierarbeit für Hospiz und Palliative Care. Spezialisierte Angebote in der stationären Langzeitpflege, das CS Hospiz Rennweg, sowie die Tageszentren und die Dienste der CS Betreuung zu Hause sind heute an vier Standorten in Wien gebündelt. Bekannt ist die CS Caritas Socialis für ihre spezialisierten Angebote für an Demenz, Alzheimer  und Multipler Sklerose erkrankte Menschen. Schwerkranke Menschen werden in sechs Einrichtungen des CS Hospiz Rennweg in den letzten Lebenstagen und -wochen begleitet. Die jüngsten Betreuungsformen sind die spezialisierten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Weiters betreibt die CS Caritas Socialis Kindergärten, einen Hort, Hilfs- und Beratungseinrichtungen und das CS Haus für Mutter und Kind.