



## Liebe Nachbarin, lieber Nachbar!

*Mit Schwung und Elan beginnt ein neues Jahr und auch das Nachbarschaftszentrum ist wieder mit bewährten Angeboten wie auch frischen Ideen für Sie da.*

*Sollten Sie vor Energie sprudeln und gerne viel mit anderen Menschen unternehmen wollen, dann finden Sie in diesem Programm vielleicht etwas Passendes!*

*Neben Veranstaltungen und Gruppen bieten wir auch Beratungen an und nehmen uns bei Fragen, Anregungen und Wünschen gerne für Sie Zeit.*

*Das Team des Nachbarschaftszentrums freut sich auf Ihren Besuch.  
Ihre Elisabeth Kausek*

## Jänner–März 2012 Veranstaltungen

### Flohmarkt

Do., 12. 1., 2. 2., 1. 3. von 9.00–16.00

### GRATIS-Flohmarkt

Fr., 13. 1., 3. 2., 2. 3. von 9.00–11.00

### Vernissage

von Hr. Martin Kocek

Di., 24. 1. von 13.00–14.00

### Faschingsfest für Erwachsene

Mo., 6. 2. von 15.00–17.00

Faschingsfest unter dem Motto „Von einem anderen Stern“ mit Anmeldung

### Faschingsparty für Kinder

Mi., 8. 2. von 14.00–15.30

Für Kinder von 5 bis 11 Jahre, mit Anmeldung

### Brettspiele für GROSS & klein

Mi., 14. 3. von 14.00–15.30

Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene jeden Alters

### Kasperl

Fr., 23. 3. um 10.00; mit Anmeldung

„Tri, tra, trallala, der Kasperl ist schon wieder da, und Kinder, seid ihr auch alle da???” UKB € 1,-/Kind

Weitere Veranstaltungs- und Gruppenangebote finden Sie auf den folgenden Seiten...

## Adresse:

Kardinal Rauscher Platz 4  
1150 Wien  
Tel.: 985 38 30, Fax: -18 DW  
e-mail: nz15@wiener.hilfswerk.at

## Öffnungszeiten:

Mo.: 9–12 & 13–18  
Di., Mi. & Do.: 9–12 & 13–16.30  
Fr.: 9–12 & 13–15

## Aktivitäten für Kinder

Mo., 15–17.00

Di., 14–16.00

### „Schau - wie schlau!“ Lernhilfe für Volksschulkinder

Unsere freiwilligen MitarbeiterInnen unterstützen Schulkinder bei der Erledigung ihrer Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes.

Meistens bleibt auch Zeit für gemeinsames Spielen.  
Mit Anmeldung. Unkostenbeitrag € 20,-/Semester.

Mi., 14–15.30

### Spiel-Insel

Spielgruppe für Kinder von 5 bis 11 Jahre.  
Gelegenheit zum Wuzzeln, Spielen, Spaß haben,  
Basteln und Malen.



Mi., 18. 1.  
14.00–15.30

### G'sunde Jause

Aus frischen Kräutern zaubern wir uns einen leckeren  
Brotaufstrich. Für Kinder von 5 bis 11 Jahre. Mit Anmeldung.

Mi.,  
16.00–18.00  
(außer 11. 1., 1.  
2., 29. 2.)

### Eltern & Kind-Gruppe

Spielgruppe für Kinder zwischen ein und zwei Jahren mit ihren  
Müttern und/oder Vätern. Es gibt ein Rahmenprogramm mit Lie-  
dern, welches die Eltern vorbereiten. Mit Anmeldung.

## Angebote für Erwachsene

Montag  
9–11.30

### SeniorInnen-Tischtennisclub

Tisch und Schläger sind vorhanden, mitzubringen ist nur die  
Freude an ein wenig Bewegung.

Montag  
13.15–14.15

### Heiteres Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben und Spaß dabei haben ist unser Motto.

Dienstag  
10.00–11.00

### Philosophische Plaudereien

Diskutieren Sie mit zu Fragen wie z. B. „Was lügt mehr - ein Wort  
oder die Körpersprache?“ oder „Gibt es Rezepte für bessere  
Lebenslösungen?“...

Unsere Angebote sind niederschwellig, freizeitpä

# Angebote für Erwachsene

jeweils von  
14.00–15.00

## Computer-Einschulung

Termine: 18., 19., 25., 26. Jänner, 8., 9., 15., 16., 22., 23. Februar, 7., 8., 14., 15., 21., 22. März jeweils von 14.00–15.00.

Schwerpunkte: Surfen im Internet, Windows-Betriebssystem, Word, Excel, Powerpoint... Laptop, Notebook, Netbook können, wenn vorhanden, mitgenommen werden. Mit Anmeldung!

jeweils von  
11.00–12.00

## Workshop Entspannungstraining

Termine: Mi., 18. 1., 25. 1., 8. 2., 15. 2., 7. 3., 14. 3., 21. 3., 28. 3.

Erlernen Sie eine Variante der progressiven Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson und steigern Sie damit Ihr allgemeines Wohlbefinden. Mit Anmeldung.

ab 19. 1.  
Donnerstag  
14.00–15.00

## Englisch für Erwachsene (außer am 2. 2., 1. 3.)

Sie können Ihre Englischkenntnisse auffrischen und Neues dazulernen. Anfängerniveau.

Mit Anmeldung!

Do.,  
15.00–16.00

## Russisch mit Malwina (außer am 12. 1., 2. 2., 1. 3.)

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Mit Anmeldung.

Fr.,  
10.00–11.00

## Singen mit Malwina (außer am 13. 1., 3.2., 2. 3.)

Wer gerne singt (z. B. Schlager, Volkslieder,...) und/oder ein Musikinstrument spielt, ist willkommen.

Mit Anmeldung.

Fr., 20. 1., 10.  
2., 24. 2., 9. 3.,  
30. 3.  
9.15–10.15

## Anno dazumal

Wir erinnern uns gemeinsam an den Lieblingsfilm, die erste große Liebe,... Bitte nehmen Sie Ihre persönlichen Erinnerungsstücke (z. B. Fotos, Musik, Gegenstände...) mit. Mit Anmeldung.

# Angebote für Erwachsene

Do., 12. 1.

## Museumsbesuch

### Hofmobiliendepot – Möbel-Museum Wien

Treffpunkt um 11.00 im Nachbarschaftszentrum. Eintritt ca. € 8,-/Person. Mit Anmeldung.

Di., 14. 2.

## Wiener Schuhmuseum

Treffpunkt um 16.00 Uhr im Nachbarschaftszentrum. Eintritt mit Führung ca. € 11,-/Person. Mit Anmeldung.

Do., 22. 3.

## Wanderung

Wanderung zum Pötzleinsdorfer Park (18. Bezirk) mit Einkehr in einem Schutzhaus am Schafberg. Treffpunkt um 11.00 Uhr im Nachbarschaftszentrum. Mit Anmeldung.

Mo., 9. 1., 27. 2.  
jeweils um 13.00

## Vorträge

### von Dr. Klaus Skoupy

Fr., 9. 3.  
13.00–14.30

## Nuad-passives Yoga

Entspannende und natürliche Methode der Körperarbeit. Durch sanfte, fließende Bewegungen wird Fr. Manuela Bartl, Dipl. Nuad-Praktikerin, Ihren gesamten Körper strecken und lockern. Wir bieten Ihnen Schnupperstunden zum Kennenlernen. Mit Anmeldung!

## Gesundheitsförderung und Gesundheitstreff

Mo.,  
14.15–14.45

## Gesundheitsberatung

Information rund um das Thema Gesundheit und kostenlose Blutdruckmessung.

Di., 10.00–11.00

## „Mach mit - bleib fit!“ 50+

Gymnastik für Erwachsene. Aufwärmen, dehnen, kräftigen... und sich danach noch besser fühlen! Mit Anmeldung.



Mittwoch  
10.00–11.00

## Tanzen ab der Lebensmitte

Kreis-, Block- und Paartänze zu internationaler Musik. Ohne Vorkenntnisse und auch ohne Partner/in möglich. Mit Anmeldung!

nicht anders angegeben, grundsätzlich kostenlos.

# Veranstaltungen

Während unserer  
Öffnungszeiten

## Flohmarkt-Spenden

Wir nehmen gerne Sachspenden in Form von Kleidung, Bücher, Geschirr, ... für unseren monatlichen Flohmarkt entgegen. Diese werden gegen geringe Spenden oder nach vorheriger Abklärung in einem Beratungsgespräch kostenlos an sozial benachteiligte Menschen weitergegeben.

Mi., 14. 3.  
14.00–15.30

## Brettspiele für GROSS & klein

Kinder und Erwachsene können bei verschiedenen Brettspielen miteinander Spaß haben und voneinander die besten Spielzüge lernen. Anmeldung erwünscht.

Mo., 6. 2.  
15.00–17.00

## „Von einem anderen Stern“

Faschingsfest für Erwachsene

Mit oder ohne Verkleidung sind unsere „außerirdischen“ BesucherInnen herzlich zu einem unterhaltsamen Abend mit Spiel & Spaß und zu einem kleinen Faschingsbuffet eingeladen.

Mit Anmeldung unter Tel.: 01-985 38 30.



Mi., 8. 2.  
14.00–15.30



## Faschingsparty für Kinder

Prinzessin & Prinz, Pirat & Piratin, Zauberer & Hexe, Spiderwomen & Spiderman... wir freuen uns auf euch mit oder ohne Verkleidung. Jedenfalls wird es ein lustiger Nachmittag mit Spielen, Musik, Tanz und einem Krapfenbuffet. Mit Anmeldung.

## Selbsthilfegruppen (SHG)

Wir bieten Raum und unterstützen Sie bei der Gründung einer eigenen Gruppe. Bei uns treffen sich:

- **SHG der Lymphödembetroffenen:** 14tägig am Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr
- **SHG SIA – für anonyme Inzest-Überlebende:** (12 Schritte); jeden 3. Samstag im Monat von 19.30–21.00 (Einlass ab 19.15)
- **SHG für Angsterkrankung:** 14tägig am Freitag von 13.30–15.00; Betroffene können sich austauschen, gemeinsame Strategien zur Bewältigung suchen und eventuell gemeinsame Aktivitäten planen
- **SHG Opfersolidarität:** jeden 1. und 3. Sonntag im Monat um 18.00
- **SHG für Sehbehinderte:** 14tägig am Mittwoch, 18.30 Uhr
- **SHG Brustkrebs:** Donnerstag, 19. 1., 16. 2., 15. 3. von 17.00–19.00 Uhr
- **SHG Adipositas:** letzter Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr
- **SHG „BI HAPPY - die Bipolaren“:** 14tägig am Mittwoch; 18.30 Uhr
- **SHG AAS- Anonyme Arbeitssüchtige:** Montag 18.15–19.15 Uhr



Nähere Informationen erhalten Sie im Nachbarschaftszentrum.

# Weitere Angebote

## Beratungen

Beratungen und Informationen erhalten Sie durch unser multiprofessionelles Team:

**Mag. Elisabeth Kausek, DSA Ingrid Klammer,  
DGKS Tanja Baminger, DSA Claudia Jahn-Reinwald,  
Mag. Karina Ortner**

## Diabetikerberatung

An jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat  
von 10.00–12.00. Um Anmeldung wird gebeten.



## Freiwillige Mitarbeit

Wenn Sie 1 bis 2 Stunden pro Woche freie Zeit haben und sich freiwillig engagieren möchten, können Sie unsere Arbeit unterstützen, indem Sie z. B. bei der Hausübungshilfe für Volksschulkinder oder bei Festen und Veranstaltungen mithelfen. Sie können auch selbst eine Gruppe gründen oder uns einfach Ihre Ideen mitteilen.



HILFSWERK

## Wissensbörse zwischen Generationen

Regelmäßige Treffen im Nachbarschaftszentrum 7

(Schottenfeldgasse 29/Stiege 3, 1070 Wien)

Jeweils Montag, von 15.00–17.00 Uhr

Informationen unter: 01 / 512 36 61-421 und auf [www.wissensboerse.at](http://www.wissensboerse.at)



HILFSWERK

## Zivildienst,

liebe Nachbarinnen und Nachbarn, ist eine lohnende Aufgabe zum Nutzen der Gesellschaft. Wenn Sie jemanden kennen, der den Zivildienst noch vor sich hat und nach einer Stelle Ausschau hält, wo er seine Zeit mit einer sinnvollen Arbeit verbringen kann, dann geben Sie bitte unsere Telefonnummer (985 38 30) weiter. Wir würden uns über eine tatkräftige Unterstützung sehr freuen!

*Mit freundlichen Grüßen Mag. Elisabeth Kausek*

### Impressum:

Fdlv.: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

E-Mail: [nz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz15@wiener.hilfswerk.at)

Grafik&Koordination: Alex Tissauer, [www.skydome.at](http://www.skydome.at); Änderungen vorbehalten.

Redaktion: Mag. Elisabeth Kausek (Zentrumsleitung)



— gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens.

Wöllg. Erntestrolch Druckerei und Verlag GmbH, UW-Nr. 8111

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)



HILFSWERK