



ZEIT:

Um den Wert eines Monats zu verstehen, frage eine Mutter, deren Kind zu früh geboren wurde.

Um den Wert eines Tages zu verstehen, frage jemanden, der noch einen Tag Urlaub hat.

Um den Wert einer Stunde zu verstehen, frage zwei Frischverliebte, die darauf warten, sich treffen zu können.

Um den Wert einer Minute zu verstehen, frage einen, der gerade den Zug verpasst hat.

Um den Wert einer Sekunde zu verstehen, frage denjenigen, der gerade knapp einem Verkehrsunfall entgangen ist.

Um den Wert einer Millisekunde zu verstehen, frage den 100 Meter-Läufer, der die Silbermedaille bekommen hat.

Jeder Augenblick ist wertvoll! Mögen im Jahr 2012 viele angenehme, erholsame und kräftigende Momente für Sie/Dich dabei sein!

Das Team des NZ22

Mag. Sigrd Karpf: Zentrumsleitung, Selbsthilfe- und Gastgruppen

Tanja Hodosi: Kinder-/Jugendbereich, Deutsch für MigrantInnen

DGKS Christine Grabner-Speiser: Gesundheitsvorsorge

DSA Angela Muhr: Sozialberatung, Erwachsenenbereich

Mag. Sabine Schrefl: Sozialberatung, Erwachsenenbereich

Martin Blöschl: Zivildienstleistender

Adresse:

Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1
1220 Wien (Eingang über Austerlitzg.)
Tel.: 256 57 90, Fax: DW 18
E-Mail: nz22@wiener.hilfswerk.at

Angebote

Jänner–März 2012

WANDERUNGEN

zum Kolpeterberg:

Fr., 20. 1.: 10.00–13.00

zum Agnesbründl:

Mi., 28. 3.: 9.00–15.00

BENEFIZ-FLOHMARKT-WOCHE

Ihre Sach- bzw. Geld-Spenden werden 1:1 bei unserem Flohmarkt zur Sozialberatungsspende, mit dem wir bedürftige NachbarInnen unterstützen.

Wir danken Ihnen für Ihren Beitrag!

Di., 31. 1.–Do., 2. 2.:

9.00–12.00 & 13.00–16.30

Nimm-Mit-Tag

Flohmarktware gratis zu vergeben.

Fr., 3. 2.: 9.00–12.00

BERATUNGSANGEBOT

- Sozialberatung
- Gesundheitsberatung & Blutdruckmessung
- SOMA-Einkaufspass
- Kulturpass

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag

8.30–12.00 & 13.00–16.30 Uhr

Freitag

9.00–12.00 Uhr

Kinder & Jugendliche

Mo.–Do.
14–16.30



Lernhilfe für Kinder & Jugendliche Mit Anmeldung

Wir helfen euch bei den Hausaufgaben und beim Lernen und haben auch für eure anderen Sorgen ein offenes Ohr! (UKB)

Mittwoch
15.15–16.30

Spielend Deutsch üben Mit Anmeldung

Bei spielerischen Übungen macht das Lesen, Schreiben und Sprechen mehr Spaß! Diese neue Gruppe ist für Volksschulkinder mit nicht deutscher Muttersprache und/oder Schwierigkeiten im Schulfach Deutsch geeignet.

Do., 15.00–16.30

19. 1.

8. 3.

22. 3.

Kinder in Aktion Mit Anmeldung

Coole T-Shirts – bemale dein T-Shirt nach deinem Geschmack

Wir gehen kegeln: 15.00–17.30!!!

Kleine Kochprofis

Mi., 8. 2.
14.00–16.00

Faschingsfeier Mit Anmeldung

Wir laden alle Monster, Hexen, Prinzessinnen, Cowboys, Clowns... zum Krabbenessen & Spielen ein! Hast du kein Kostüm – kein Problem – wir schminken dich!

Veranstaltungen für Erwachsene

Di., 17. 1.
13.00–14.00

Wuzzelturnier/Tischfußball – im Café

Fr., 20. 1.:

Mi., 28. 3.:



WANDERUNGEN Mit Anmeldung

10.00–13.00 **Kolpeterberg**

9.00–15.00 **Bärlauchwanderung zum Agnesbründl**

Di., 31.01.
bis Do., 2. 2.
9.00–12.00 &
13.00–16.30

Benefiz-Flohmarkt-Woche

Sie spenden – wir helfen.

Bringen Sie uns ab 9. 1. Geschirr, Kleidung, Spielzeug und andere Dinge, die Sie nicht mehr brauchen.

Der gesamte Erlös kommt Bedürftigen zugute. Vielen DANK!



Di., 21. 2.
10.00–12.00



Faschingsfeier Mit Anmeldung

Genießen Sie mit uns einen lustigen Vormittag mit Spielen und Faschingsjause! Verkleidungen sind willkommen aber kein Muss!

Di., 6. 3.
13.00–14.00

Bücherrunde – im Café

Stellen Sie Ihr Lieblingsbuch vor und holen Sie sich neue Leseanregungen!

Mo.,
16.30–17.30



Kreis- und Folkloretänze aus aller Welt

Die schönen Tänze sind auch für Ungeübte ganz einfach zu erlernen und es macht Spaß, in der Gruppe gemeinsam zu tanzen. Wunderschöne Musik aus aller Welt sowie Geschichten rund um die internationalen Tänze erwarten Sie/Dich!

Gruppen für Erwachsene

Di.,
9.30–10.30

Heiteres Gedächtnistraining

In einer lustigen Runde mit Zahlen, Wörtern etc. jonglieren.
Trainieren auch Sie Ihr Gedächtnis!



Di.,
10.45–12.45

Gesund und gut kochen Mit Anmeldung

Wir kochen und essen gemeinsam vollwertige, vegetarische Speisen, die kostengünstig sind. (UKB ca. € 2,50)

Di., 13.00–15.00
Do., 14.00–15.30

Café Aktiv

Bei uns wird geplaudert, gespielt, gebastelt - je nach Lust und Laune!



Di., 10. 1., 14. 2.,
& 13. 3.
13.30–16.00

Kreativ Basteln Mit Anmeldung

Frau Friederike bastelt mit Ihnen wunderschöne Schmuck- und Dekorationsgegenstände. Sie können T-Shirt, Regenschirm, Tasche, Tischdecke etc. zum Bemalen mitbringen.

Do.,
15.15–16.15

Frauen reden Deutsch – Konversationsgruppe

Reden mit Frauen aus anderen Kulturen, spielerisches Erlernen der deutschen Sprache – gratis Kinderbetreuung! (UKB € 1,-)

Do.,
9.00–10.30

Line-Dance Mit Anmeldung

Es gibt freie Plätze für leicht Fortgeschrittene – tanzen Sie mit!

Do.,
13.00–14.00

Bewegung-Koordination-Entspannung

Die körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit bleibt durch gezielte Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen erhalten (vorwiegend im Sitzen).

12. 1., 9. 2., 8. 3.
23. 2., 22. 3.

Bewegung im Sitzen Koordination & Entspannung

Do., 26. 1., 23. 2.,
& 29. 3.
14.30–16.30

Kegeln Mit Anmeldung

Treffpunkt: 14.30 Uhr - Station Kagran, Straßenbahn 26 Richtung Aspern
(UKB € 2,-). Kegeln: 15.00–16.30 Uhr

Do.,
13.00–14.00

Tischtennis Mit Anmeldung

Termine: 19. 1., 16. 2., 1. 3., 15. 3., 29. 3.



Do.,
15.00–16.00

NEU!!! Lichttankstelle Mit Anmeldung

In der kalten, dunklen Jahreszeit können Sie bei Wohlfühlampe, Musik und Duftlampe ein wenig entspannen und Energie tanken.

Do.,
10.30–12.00

English Tea Time Mit Anmeldung

Lustiges Plaudern in englischer Sprache bei Tee & Keksen.



Rückblick 2011 Internationales Jahr des Waldes



Gastgruppen

Gitarre für Erwachsene – Einzelunterricht, Informationen im Nachbarschaftszentrum
La Leche – Stillberatung: 3. Mittwoch im Monat, ab 16.30 Uhr

Paradox - KreativWorkshop:

Manchmal gibt es Dinge in uns, die da sind - spürbar, greifbar nahe sind, - aber keine Worte haben. Diese Sprachlosigkeit wollen wir versuchen durch Kreativität auszudrücken.

Sa., 17. 3.: 10–17 & So., 18. 3.: 10–15 (€ 90,- inkl. Material) www.barbaratiwari.com

Selbsthilfegruppen (SHG)

- ⇒ **SHG Adipositas:** 1. Mo. im Monat ab 19 Uhr
- ⇒ **SHG Anonyme Alkoholiker:** Jeden Do. 17–20 Uhr
- ⇒ **SHG Diagnose- und Behandlungsoffer:** 1. Fr. im Monat 18–20.30 Uhr
- ⇒ **SHG Rheumatis - Eltern rheumakranker Kinder:** 3. Fr. im Monat ab 17 Uhr
- ⇒ **SHG „In Beziehung sein“ - Gesprächsgruppe:** 1. & 3. Mi. im Monat.
E-Mail: selbstwert-mayer@gmx.at
- ⇒ **SHG Mehrlingstreffen:** ab September wieder: 1. & 3. Freitag im Monat 10–12 Uhr, 4. Freitag 15–17 Uhr



Impressum:

Fdlv.: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, www.hilfswerk.at

E-Mail: alexander.tissauer@wiener.hilfswerk.at, www.skydome.at;

Grafik&Koordination: Alex Tissauer, Änderungen vorbehalten.

Redaktion: Mag. Sigrid Karpf (Zentrumsleitung)

www.nachbarschaftszentren.at

