



Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe BesucherInnen!

Neuen Schwung, Zufriedenheit, Gesundheit, Freude und viel Glück wünschen wir Ihnen für das Jahr 2012!

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches und interessantes Programm im Nachbarschaftszentrum anbieten zu können. Im ersten Quartal erwarten Sie unter anderem viele neue Gesundheitsangebote sowie Neues im Bereich der Kreativität.

Lesen Sie mehr dazu auf den Innenseiten dieses Programmes. Wir würden uns freuen, Sie im Zentrum zu dem einen oder anderen Angebot begrüßen zu dürfen!

Mag. Gabriele Frötscher
Zentrumsleitung

Unsere Angebote Jänner–März 2012

„Damals und heute“ – Gesprächskreis mit Herrn Swoboda

Mo., 23. 1., 20. 2., 26. 3., 14.00–16.00 Uhr

Kasperltheater

Di., 31. 1., 28. 2., 27. 3., um 16.00 Uhr

Karaokenachmittag

Mi., 15. 2., 14.00–17.00 Uhr

Kulturausflüge

Fr., 24. 2. & 23. 3. ca. 15.00 Uhr

Informationsveranstaltung zum Thema „Osteoporose“

Mi., 14. 3., 14.00 Uhr

Frühlingsfest

Mi., 21. 3., 14.00 Uhr

Gesundes & kreatives Kochen

Mi., 21. 3., 11.00–14.00 Uhr

Raus ins Grüne!

Do., 29. 3., TP: 13.00 Uhr im Zentrum

Flohmarktschnäppchen für Klein & Groß

Fr., 13. 1., 10. 2., 9. 3. von 9.00–13.30 Uhr

Das Nachbarschaftszentrum hat von 23. 12. 2011 bis 9. 1. 2012 geschlossen!

Adresse:

Barichgasse 8
1030 Wien
Tel.: 713 82 49, Fax: -18 DW
e-mail: nz3@wiener.hilfswerk.at

Öffnungszeiten

Mo & Di:	9–12 & 13–17 Uhr
Mi:	9–12 & 13–18 Uhr
Do:	9–12 & 13–17 Uhr
Fr:	9–12 & 13–15 Uhr

Kinder & Jugendliche

Mo. & Do.
14.00–16.00

Lernhilfe

Wir helfen Dir bei Deinen Hausübungen.
Anmeldung erforderlich. UKB: € 40,- für das Schuljahr.



Mo., Di. & Do.,
14.00–17.00;
Mi.,
14.00–18.00

Nachhilfe

Wenn Du in einzelnen Fächern Unterstützung brauchst, helfen Dir gerne unsere freiwilligen MitarbeiterInnen (1 Stunde pro Woche). UKB: € 40,- für das Schuljahr



Fr., 9.30–12.00
(außer an Floh-
markttagen)

Zwengerlcafé – Das (Groß-)Eltern-Kind-Café

Sie haben bei uns die Möglichkeit, in kindgerechter Atmosphäre einen gemütlichen Vormittag mit Gleichgesinnten zu verbringen und bei Kaffee und Kuchen zu entspannen, zu plaudern, Erfahrungen auszutauschen oder einfach Ihren (Enkel-) Kindern beim Spielen zuzuschauen. Um Anmeldung wird gebeten. Freie Spende



Di.,
31. 1., 28. 2.,
& 27. 3.
16.00

Kasperltheater

„Kinder, seid Ihr alle da?“ Sei dabei, wenn Kasperl und seine Freunde aufregende Abenteuer erleben. Anmeldung bis Freitag in der Vorwoche UNBEDINGT erforderlich! UKB: € 2,50



Mo.–Do.
14.00–16.00

NZone3 – exklusiv für Mädels & Jungs:

Endlich Raum für Dich! Nutze unseren Keller in Deiner Freizeit! Wuzzler, Tischtennis, Musikanlage, ...



Erwachsene

Mo.,
A: 9.15–10.15
B: 10.45–11.45

Heiteres Gedächtnistraining

Gemeinsam mit Anderen bringen Sie in einer lustigen Runde Ihr Gedächtnis in Schwung.



Mi.,
14.00–17.00

Nachbarschafts-Café

Kommen Sie in unsere lustige Caférunde! Hier wird bei Kaffee und kleinen Köstlichkeiten gelacht, geplaudert, gespielt und ein gemütlicher Nachmittag verbracht.



Mi.,
9.15–10.15

Deutsch-Übungs-Runde

In einer kleinen Gruppe wollen wir gemeinsam durch Lesen, Schreiben und viel miteinander Sprechen Ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Um Anmeldung wird gebeten. Freie Spende.



Für alle Veranstaltungen: Anmeldung und Info im Zentrum!

Erwachsene/SeniorInnen

Di. & Fr.
10.00–12.00

Tischtennis

Spielen Sie gerne Tischtennis? Dann kommen Sie zu uns ins Zentrum! Bei uns finden Sie alles, was Sie dazu brauchen! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Mi.,
10.15–11.45

„Philosophische Plaudereien“ mit Malwina

Diskutieren Sie mit zu Fragen wie z.B. „Was lügt mehr – ein Wort oder die Körpersprache?“, „Gibt es Rezepte für bessere Lebenslösungen?“ ... Malwina Kranich freut sich auf Ihr Kommen und einen spannenden Austausch!



Fr.,
9.30–11.00
(außer an
Flohmarkttagen)

„Sternenklar“ – Astrologie-Workshop

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Astrologie. Erkunden Sie die Geheimnisse der Sterne. Im Kurs lernen Sie durch die Deutung von Horoskop, sich selbst und Andere besser kennen. Unsere freiwillige Mitarbeiterin Frau Zimmermann freut sich auf Sie! UKB: € 2,-* pro Einheit



Fr.,
13.00–14.45
14-tägig
(ab 20. 1.)

„Nadelkränzchen“ mit Frau Kroupa

Ob Häkeln, Stricken, Sticken – hier haben Sie Gelegenheit, sich in gemütlicher Runde wie zu Omas Zeiten diesen Handwerkskünsten zu widmen und erhalten Erklärung und Anleitung von unserer freiwilligen Mitarbeiterin Frau Kroupa. Anmeldung und nähere Infos im Zentrum! UKB: € 2,-*



Di.,
13.30–17.00
(ab 10. 1.)

NEU: Auf malerischem Weg zu meinen „inneren Helfern“

Über Malen und andere kreative Methoden, Imaginationen und Körperübungen machen Sie sich auf den Weg zu Ihren „inneren Helfern“ und lernen dabei sich selbst besser kennen. Nähere Infos und genaue Termine erfahren Sie bei Mag. Gabriele Frötscher. Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)! UKB: € 2,-/Einheit.*



Mo.,
23. 1.,
20. 2. & 26. 3.
14.00–16.00

NEU: „Damals und heute“ – Gesprächskreis mit Herrn Swoboda

Einmal pro Monat unterhalten wir uns z.B. über Briefe und Briefeschreiben, Gedichte und Dichter oder über die Sprache. Alle, die diese Themen interessieren und die gerne auch alte Zeiten aufleben lassen, sind herzlich willkommen. Nähere Infos und Anmeldung im Nachbarschaftszentrum!



Mi.,
15. 2.,
14.00–17.00

Karaokenachmittag

„Er hat ein knall-rotes Gummiboot“, „Marmor, Stein und Eisen bricht“, „Aber bitte mit Sahne“, „Es lebe der Zentralfriedhof“ ... an diesem Nachmittag singen wir beliebte und bekannte Hits aus unserer Vergangenheit nach! Für kleine Snacks ist gesorgt. Falsch und schief singen erlaubt :-)
Um Anmeldung wird gebeten. UKB: € 2,-*



Gesundheitsangebote

Mi. & Do.,
11.00–13.00

NEU: Gesundheits- & Ernährungsberatung
oder nach Terminvereinbarung



Mi.,
21. 3.,
11.00–14.00

NEU: Gesundes & kreatives Kochen
An diesem Tag kochen wir gemeinsam für das Frühlingsfest.
Um Anmeldung wird gebeten!



Mi.,
14. 3., 14.00

Informationsveranstaltung zum Thema „Osteoporose“
Um Anmeldung wird gebeten!



dienstags (außer:
3. & 10. 1., 7. 2., 6.
3., 9.15–10.45)

Integrales Yoga

Integrales Yoga legt seinen Schwerpunkt nicht nur auf das körperliche Training, sondern bezieht alle Aspekte von Körper, Geist und Seele mit ein. Unsere freiwillige Mitarbeiterin Frau Hebling freut sich auf Ihre Anmeldungen.



Mi.,
9.30–10.30

Rücken-Fit

In dieser Gruppe wird Ihre Rückenmuskulatur aktiviert, damit Sie wieder ‚aufrecht‘ durchs Leben gehen können.
Um Anmeldung wird gebeten.



Do.,
10.00–11.00

Gesundheitsturnen

Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen zur Steigerung Ihrer Vitalität und Ihres körperlichen Wohlbefindens.



Veranstaltungen

Mi.,
14.00–17.00

Ausstellung „nachbar schaf(f)t kunst II“

Wir laden Sie sehr herzlich zu unserer aktuellen Ausstellung ins Nachbarschaftszentrum 3 ein, welche noch bis Mitte Februar läuft! Die „Künstler“ der letzten Acrylmalworkshops präsentieren wieder ihre Kunstwerke im Rahmen des Nachbarschaftscafés. Für kleine Snacks ist gesorgt.



Di., 7. 2. & Mi.,
8. 2.,
jeweils
10.00–12.00 &
13.15–16.30

2-tägiger Acrylmalworkshop für Erwachsene

Alle Malfreudigen, die sich gerne zwei Tage lang ohne Stress und in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten auf ein kreatives Erlebnis einlassen wollen, sind herzlich eingeladen! Wie immer können Sie je nach eigenen Vorlieben unterschiedliche Maltechniken kennenlernen. Bitte Leinwände mitbringen!
UKB: € 20,- *. Anmeldung bei Mag. Gabriele Frötscher!



Veranstaltungen

Mi., 18. 1.
16.00–17.00

Vortrag zum Thema „Altersbilder und persönliche Zukunftsplanung“

Die Altersbilder der Gesellschaft und die eigenen haben einen starken Einfluss darauf, wie wir unsere Pension gestalten. Auch unsere Interessen und unsere Bereitschaft zur Weiterbildung entscheiden unsere Zukunft mit. Herr Roiser, freiwilliger Mitarbeiter des Nachbarschaftszentrums 3, möchte Ihnen ein paar Beispiele erzählen und sie mit Ihnen diskutieren.

Mi., 29. 2.
16.00–17.00

Vortrag zum Thema „Verinnerlichte Glaubenssätze und persönliche Entscheidungen“

Aus unseren inneren Bildern erwachsen unsere Entscheidungen. Aber auch die Kräfte in unserem „Gefühls-Hirn“ arbeiten stark mit und haben auch einen starken Einfluss auf unsere Kommunikation. Reden wir darüber !?! Vortrag: Friedrich Roiser, freiwilliger Mitarbeiter des Nachbarschaftszentrums 3

Mi.,
21. 3., 14.00



Frühlingsfest

Wir laden Sie herzlich zu unserem Frühlingsfest ins Nachbarschaftszentrum 3 ein. Freuen Sie sich auf selbstgemachte Köstlichkeiten! Um Anmeldung wird gebeten.

Fr.,
24. 2. & 23. 3.
ca. 15.00

Kulturausflüge

Unsere freiwillige Mitarbeiterin Frau Renner führt Sie am 24. 2. durch das Historische Museum am Karlsplatz und am 23. 3. durch das Schloss Schönbrunn. Um Anmeldung wird gebeten. Nähere Informationen im Zentrum.



Do.,
29. 3.
TP: 13.00 im NZ



Raus ins Grüne!

Dieser Spaziergang führt uns in den Schlosspark von Schönbrunn. Gemeinsam lassen wir den Nachmittag bei Kaffee & Kuchen ausklingen. Um Anmeldung wird gebeten.

Flohmärkte

Mi.,
25. 1., 22. 2.,
& 28. 3.
10.00–17.00

Bücherflohmarkt

Kommen und stöbern Sie in unserem sortierten Bücherflohmarkt. Viele Romane (auch in Englisch), Kochbücher, Kinderbücher, Fantasyromane, Krimis, Thriller und vieles mehr zu kleinen Preisen.



Fr., 13. 1.,
10. 2. & 9. 3.
9.00–13.30



Flohmarktschnäppchen für Klein & Groß

Sie sind auf der Suche nach preisgünstiger Kleidung, Haushalt, Kinderspielsachen, etc.? Dann kommen Sie zu unserem Flohmarkt und stöbern Sie in unserem großen Fundus! Inklusive Bücherflohmarkt!

* Ermäßigung für freiwillige MitarbeiterInnen des Wiener Hilfswerks

In eigener Sache / Gastgruppen

Das Team des NZ3

Mag. (FH) Doris David (Sozialberatung)

Mag. Gabriele Frötscher (Zentrumsleitung, Psychologische Beratung, Freiwilligenkoordination)

Beate Schmerl (Stadtteilarbeit, Gruppenbetreuung)

Mag. DGKS Kordula Stephan (Gesundheitsberatung)

Beratungstermine nach Terminvereinbarung!

In eigener Sache

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 noch nach einer Stelle Ausschau hält, wo er seine Zeit mit einer sinnvollen Arbeit verbringen kann, dann geben Sie bitte unsere Telefonnummer (713 82 49) weiter. Wir würden uns über eine tatkräftige Unterstützung sehr freuen!

Mit freundlichen Grüßen, Mag. Gabriele Frötscher

Gastgruppen

Österreichisch-kroatischer Kulturverein

➔ **Kroatische Schule:** Montag/Dienstag/Freitag von 17.00–18.30 Uhr

➔ **Folkloregruppe „Anno '93“:** Montag/Freitag abends

➔ **Qui Gong:** Dienstag von 19.00–20.30 Uhr (Hr. Dr. Kolb, Tel.: 01/713 16 80)

➔ **Int. Folkloretanz:** Donnerstag von 19.00–21.00 Uhr
Informationen unter (Fr. Brigitte Jauk, Tel.: 0699/111 70 281)

➔ **Gorran:** Kurdischer Verein für Kultur, politische Bildung und Integration
1. & 3. Mittwoch im Monat (Hr. Bause, Tel.: 0664/621 72 06)

➔ **ATA - African Taxi Association Wien:** Afrikan. Gruppe, immer am
3. Sonntag im Monat; Informationen unter <http://ata.omotech.com>

➔ **Enymba – afrikan. Trommelgruppe:** 1x/Monat am Wochenende (Hr. Vitus, Tel.: 0664/487 87 72)
Genauere Informationen zu den einzelnen Gastgruppen erhalten Sie im Nachbarschaftszentrum!



Sie brauchen Raum?

...wir geben Ihnen Raum für BürgerInneninitiativen, Nachbarschaftstreffen, Kindergeburtstagsfeiern, Vernissagen, für die Umsetzung Ihrer eigenen Ideen...


Impressum:

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

E-Mail: nz3@wiener.hilfswerk.at

Grafik&Koordination: Alex Tissauer, www.skydome.at; Änderungen vorbehalten.

Redaktion: Mag. Gabriele Frötscher (Zentrumsleitung)

 gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltrates,
Wolfgang Ernstleiner Druckerei und Verlag GmbH, UWW Nr. 8111

www.nachbarschaftszentren.at

