

Gestalte aktiv Deine Nachbarschaft!

Gute Nachbarschaft geht uns alle an.

Kontaktiere uns mit Deinen Ideen!

T: 0664 618 93 94; **E:** nachbarschaftstreff11@wiener.hilfswerk.at

Programm

Oktober 2018

für die **Bewohner*innen** der **Wien-Süd Gebäude**

Mautner Markhofgasse 58, Stiege 1, Erdgeschoss

Eltern | Kind | Runde (auch für die ganz Kleinen)

Donnerstag 04.10., 18.10. und 25.10., 16:00 – 17:30 Uhr

Raum **Jugendtreff** – Bauteil Ost, Stiege 1

Ohne Anmeldung

Nachbarschaftscafé für alle

Donnerstag 04.10., 18.10. und 25.10., 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsraum 1 – Bauteil Ost, Stiege 1

Ohne Anmeldung

Kreative Werkstatt für Kinder

Montag 22.10.2018 um **16:00 – 18:00 Uhr**

Gemeinschaftsraum 1 – Bauteil Ost, Stiege 1
Jede/r kann eigenes Material mitnehmen.

Anmeldung bei **Theresa Galanos:**

nachbarschaftstreff11@wiener.hilfswerk.at



Initiativen der Hausgemeinschaft

Babytreff

Montag 08.10., 10:00 – 12:00 Uhr
Raum **Jugendtreff** – Bauteil Ost, Stiege 1

Ohne Anmeldung

Bei schönem Wetter **auf der Wiese** vor dem
Gemeinschaftsraum1



Indischer Kochkurs mit Vandana

Samstag 13.10., 17:00 – 19:00 Uhr
Gemeinschaftsraum 1 – Bauteil Ost,
Stiege 1

Ein **indischer** Kochkurs mit **Vandana**:
Gemeinsam unterschiedliche Beilagen,
Süßspeisen und Hauptspeisen zubereiten,
essen und genießen!



Verbindliche **Anmeldung bis 10.10.** bei **Theresa Galanos**:
nachbarschaftstreff11@wiener.hilfswerk.at

Der Beitrag für die unterschiedlichen Zutaten ist **9 €** pro Person.
Max. Teilnehmer*innen Anzahl **10-12 Personen** und **min. 6 Personen.**

Yoga für alle!

Dienstag 09.10. und 23.10., 18:30 – 19:45 Uhr
Gemeinschaftsraum 1 – Bauteil Ost, Stiege 1
Ohne Anmeldung

Peter Lindemann, ein Bewohner der Mautner
Markhof Gründe bietet **Yoga Übungen** aus der **Yogatherapie** an. Yoga
kann bei Depression, Kopf-Nacken-Schulter-Knie-Rückenschmerzen, sowie
Tinnitus helfen.

Jung und Alt sind herzlich willkommen.
Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Yoga Matte ist **nicht vorhanden** – bitte eigene Matte mitnehmen.

