



WILLKOMMEN im Nachbarschaftszentrum!

Wenn du fühlst, die Welt lastet kalt und schwer, ein jedes Lächeln schmilzt die Öde leer. (© Beat Jan)

In der kalten Jahreszeit werden wir Ihre Lunge mit Lachyoga stärken, ihren Geist mit Achtsamkeitsübungen beruhigen, ihr Gleichgewicht mit Körperübungen verbessern und die Seele mit einem herzlichen WILLKOMMEN nähren.

Kommen Sie zu unseren Gruppen und Veranstaltungen, nutzen Sie die Beratungen oder mieten Sie die schönen Räume für Ihr Fest.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Nachbarschaftszentrum 22

Mag. Sigrid Karpf

Zentrumsleitung, Selbsthilfe-/Gastgruppen

Mag. Andrea Kirchmayr-Lotfi

Erwachsenenbereich, Kulturpass

Denise Luckeneder

Kinder-/Jugendbereich

DSA Angela Muhr

Freiwilligen-Koordination, SOMA-Pässe

DGKP Christine Grabner-Speiser

Gesundheitsvorsorge

DSA Sibylle Lamatsch

Soziale Orientierungsberatung, Gemeinwesenarbeit

PROGRAMM

September–Dezember 2018

Das detaillierte Programm unter
www.nachbarschaftszentren.at

HIGHLIGHTS

BENEFIZ-FLOHMARKT

Spenden, Stöbern, Kaufen, Helfen!
Di., 18.9. und Mi., 19.9.2018
9.00–12.00 und 13.00–16.00

LACHYOGA

Do., 11.00–12.00 im Oktober

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP

Montag, 8.10.: 18.00–20.00

ELTERNTISCH

Kinder stark machen / Bücher helfen
/ Grenzen setzen / Geschwister /
Kinder und Medien: Einzeltermine
im Oktober

VON KOPF BIS FUSS IM GLEICH- GEWICHT

Di., 9.10., 16.10., 23.10.2018

BERATUNG

Gesundheitsthemen, Soziale Orientierung,
Handkraft- und Blutdruckmessung,
SOMA und Kulturpass etc.

Adresse:

Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1/Erdgeschoß
1220 Wien (Eingang über Austerlitzg.)
Tel.: +43 1 256 57 90, Fax: DW 18
E-Mail: nz22@wiener.hilfswerk.at

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag
8.30–12.00 & 13.00–16.30 Uhr
Dienstag: 8.30–12.00 & 13.00–15.00 Uhr
Freitag: 9.00–12.30 Uhr

Do., 13.9.
14.30–18.00

HERBST SIEDLUNGSFEST

Das Regionalforum lädt zum alljährlichen Fest im schönen Festhof (Stiege 1-3) ein.

18.9.&19.9.
9.00–12.00
13.00–16.00

BENEFIZ-FLOHMARKT

Bei uns können Sie nach Herzenslust stöbern und finden sicher ein neues Lieblingsstück für Zuhause!
Der Erlös kommt bedürftigen NachbarInnen zugute.

Mo., 1.10.
9.30–15.00

WANDERN BEWEGT *Anmeldung*

Wandern in netter Gemeinschaft bewegt Körper, Geist und Seele. Informationen im NZ.

Mo., 8.10.
18.00–20.00

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP – DIE ZEIT *Anmeldung*

Künstlerin und Kunstpädagogin Jasmin Scheitl vermittelt Ihnen verschiedene Achtsamkeitsübungen. Bringen Sie Offenheit und Experimentierfreudigkeit mit!

Do., 11.10.
13.30–14.00

SENIOREN/INNEN-MONAT

2. Chance für Bio-Gemüse und Bio-Obst!

Essen Sie sich gesund – mit köstlicher Ware vom BioHof ADAMAH, die nicht der perfekten Norm entspricht (gebogene Karotten, ungleich große Erdäpfel etc.).

Dienstag
9.30–11.30

ELTERNTISCH *Anmeldung*

Hier können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und bekommen pädagogische Materialien und Tipps zu wichtigen Themen:

- 16.10. *Kinder stark machen*
- 23.10. *Bücher helfen*
- 30.10. *Grenzen setzen, aber wie?*
- 6.11. *Geschwister*
- 13.11. *Kinder und Medien*

Di., 11.12.
13.00–14.30

WEIHNACHTS-CAFÉ *Anmeldung*

Advent Advent ein Lichtlein brennt...



Selbsthilfe- (SHG) und Gastgruppen

SHG Polyneuropathie: 2. und 4. Mittwoch im Monat: 10.00–11.30
www.selbsthilfegruppe-polyneuropathie.at

SHG Beziehungswerkstatt: 1. und 3. Mittwoch im Monat: 17.00

SHG FASD Hilfe Austria – FetalesAlkoholSyndrom: Montag, 10.9.: 17.45–20.00
Di., 25.9.: 10.00–17.00 & Mi., 26.9.: 9.00–15.00; www.fasdhilfeaustria.at

SHG Anonyme AlkoholikerInnen: Donnerstag, 17.00; www.anonyme.alkoholiker.at

Talente Tauschkreis: 2. Mittwoch im Monat: 17.00–21.00; www.talentetauschkreis.at

Aktivverein Afghansicher Jugendlicher: Sonntag Einzeltermine.

Kontakt: aemalsafi@gmx.at / www.facebook.com/aktivverein



Gruppen für Erwachsene

- Montag,
14.00
Kegeln
24.9., 29.10., 26.11.
Treffpunkt: ASVÖ, Anton Sattler Gasse 92–96 (UKB: € 3,—)
- Dienstag,
9.30–10.30
Heiteres Gedächtnistraining *Anmeldung*
Termine: 11.9., 25.9., 16.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.
Trainieren Sie spielerisch & lustvoll Ihr Gehirn.
- Dienstag,
16.10. &
23.10.
11.00–12.00
Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht *Anmeldung*
1. Termin am Di.: 9.10., 10.00–11.30 Uhr
Trainieren Sie mit einfachen Übungen effizient Ihr Gleichgewicht, Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination.
- Dienstag,
13.00–14.30
Nachbars-Café
Bei Kaffee & Kuchen treffen sich Nachbar/innen zum Plaudern und Spielen!
- Dienstag,
13.00–14.30
Tischtennis
Lustiges Tischtennispielen zu zweit, dritt oder viert ...
- Dienstag,
15.30–17.00
Chor
Kommen Sie und singen Sie mit!
- Dienstag,
19.00
Energetische Körperübungen
Mehr Lebensfreude, Kraft und Klarheit durch gezielte, angenehme Übungen. Anmeldung: 0680/1281051
- Mittwoch,
9.30–11.30
Café Farsi-Deutsch *Anmeldung*
Hier können Sie Farsi und Deutsch sprechen und bekommen Unterstützung beim Deutschlernen.
- Donnerstag
9.00–11.30
Deutsch-Konversation *Anmeldung*
Wir sprechen Deutsch und üben dabei die Sprache. Nur für Fortgeschrittene!
- Donnerstag,
11.00–12.00
Lachyoga *Anmeldung*
Termine: 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.
Mit effektiven Atem- und Lachübungen tun Sie sich was Gutes und fördern Ihre Gesundheit!
- 1x wöch.
am Abend
Deutsch lernen für das B1-Zertifikat *Anmeldung*
Wir lernen mit Ihnen Deutsch (B1) und machen auch Test-Prüfungen.



Sie können das Nachbarschaftszentrum gerne für Ihre eigene Gruppe oder Veranstaltung nutzen!

20 JAHRE HILFSWERK-NACHBASCHAFTSZENTRUM 22



Unser Beratungsangebot

Wir bieten professionelle Soziale Orientierungsberatung und Gesundheitsberatung (inkl. Blutdruckmessung und Handkraftmessung) an.

Unsere **Freiwilligen**-Koordinatorinnen beraten Sie, wenn Sie aktiv mitarbeiten möchten.

Gerne stellen wir Ihnen den Einkaufspass für unsere zwei **Sozialmärkte**, den **Kulturpass** und/oder den **TUWAS!PASS** aus.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin damit wir uns für Sie Zeit nehmen können!

Liebe InteressentInnen, im Rahmen der EU-Datenschutz-Grundverordnung versichern wir Ihnen, dass das Wiener Hilfswerk – wie auch bisher – verantwortungsvoll mit Ihren Daten umgeht. Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter <https://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz>. Das Wiener Hilfswerk verwendet Ihre Daten ausschließlich für den Versand von Informationen über die Arbeit des Wiener Hilfswerks. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung Ihrer Daten sowie auf Einschränkung der Verarbeitung. Wenn Sie keine Informationen des Wiener Hilfswerks mehr erhalten wollen, senden Sie bitte einen Brief an das Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien oder eine E-Mail an datenschutz@wiener.hilfswerk.at mit dem Betreff „Abmeldung NZ-Programm“.

Mit besten Grüßen, Ihr Wiener Hilfswerk-Team

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien

UID-Nr.: ATU 53113107, ZVR-Zahl: 814134410

Redaktion: Mag. Sigrid Karpf, E-Mail: nz22@wiener.hilfswerk.at

Fotos: Wiener Hilfswerk/D. Nuderscher

Änderungen vorbehalten.

