

# ZEIT FÜR NEUES!



## Liebe Nachbarin, lieber Nachbar!

Eine neue Jahreszeit wartet auf uns – die beste Gelegenheit, um Neues zu entdecken, aktiv zu sein, etwas für die Gesundheit zu tun oder eigene Ideen umzusetzen. Kommen Sie ins Nachbarschaftszentrum, nutzen Sie das vielfältige Angebot mit unseren Gruppen, Veranstaltungen, Projekten und Beratungen für alle Altersgruppen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihre Ideen, spannende gemeinsam umgesetzte Projekte und einen gemeinsamen Herbst und Winter!

Herzlichst, Ihr Team des  
Nachbarschaftszentrums Leopoldstadt

**Mag. Iris Heinrich** - Zentrumsleitung,  
Freiwilligen-Koordination, Pädagogische Beratungen

**Mag. Pamela Sinko**  
Kulturpass, Lernbereich, Kinderbereich

**Magdalena Linek**  
Soziale Orientierungsberatung, Kleinkinder, Erwachsene  
**DGKP Cornelia Gabriel**  
Gesundheitsbereich, Gesundheitsberatungen

## PROGRAMM

**September–Dezember 2018**

Das detaillierte Programm unter  
[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

*Diese und viele weitere spannende  
Veranstaltungen warten auf Sie*

### Kindersachen-Flohmarkt

Wenn das Zimmer aus allen Nähten platzt – einfach einen Tisch reservieren, die Schätze verkaufen und andere damit glücklich machen oder selber stöbern & fündig werden. Anmeldung ab 20.8., UBK für Tische: € 10–12,–.  
Freitag, 21.9. von 8.30–12.30 Uhr

### Nachbarschaftsflohmarkt

Montag, 26.11., 13.00–16.00 Uhr

### Alles-Gratis-Flohmarkt

Dienstag, 27.11., 8.30–10.30 Uhr

### Bücherflohmarkt zu unseren Öffnungszeiten!

Mo., 19.11.–Fr., 23.11.

### Lebensmittelsammelwoche Mo., 3.12.–Fr., 7.12.

Wir freuen uns über Lebensmittel-spenden und Hygieneartikel! Nähere Infos im Zentrum!

**Achtung:**  
**Das Nachbarschaftszentrum hat  
am 27. und 28.12. geschlossen!**

### Adresse:

Vorgartenstraße 145-157  
1020 Wien  
Tel.: +43 1 212 04 90, Fax: -18 DW  
E-Mail: [nz2@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz2@wiener.hilfswerk.at)

### Öffnungszeiten:

Mo.: 9–12.00 & 13–17.00 Uhr  
Di.: 8.30–12.00 & 13–16.30 Uhr  
Mi.: 8.00–12.00 & 13–16.30 Uhr  
Do.: 8.30–12.00 und 13.00–15.00 Uhr  
Fr.: 8.30–13.30 Uhr

## Veranstaltungen für Kinder

Freitag,  
9.45 & 15.00

### Der Kasperl kommt ins Nachbarschaftszentrum!

Termine: 28.9., 19.10., 23.11. und 14.12.

Ab 2 Jahren, Dauer ca. 30 Minuten. Mit Anmeldung, UKB: € 2,-/Kind f. Gruppen, € 3,-/Kind f. Einzelbesucher/innen.

Donnerstag,  
8.11.  
15.00–16.30

### Laternen basteln für den Laternen-Umzug

Wir basteln wunderschöne, bunte Laternen für unseren Laternen-Umzug. Mit Anmeldung, UKB € 4,-.

Donnerstag,  
8.11.  
16.30

### Laternen-Umzug

Wir feiern einen stimmungsvollen Laternen-Umzug. Mit Anmeldung. Kostenlos.

Dienstag,  
13.11.  
15.00–16.00

### Lesewerkstatt für Kinder von 6–12 Jahren

Aus dem Steinzeitalter und dem spannenden Leben der Venus von Willendorf. Mit Anmeldung.

## Gruppen für Kinder

Mo.–Do.  
Mo. & Mi.

### Lernclub Start: 1.10., Anmeldung ab 17.9.

▶ 13.15–14.45 Lernclub für VolksschülerInnen

▶ 14.45–16.15 Lernclub für HauptschülerInnen

UKB € 30,- für 2 Einheiten pro Tag/Semester. Anmeldung.

### Leseclub für Kinder

Für nähere Informationen und Anmeldung zu unserer Leseförderung bitte ins Nachbarschaftszentrum kommen oder unter T: +43 1 212 04 90 anrufen.

## Veranstaltungen für Eltern und Kleinkinder

Donnerstag,  
9.30–11.00

### Karenz – und dann?

Termine: 6.9., 4.10., 22.11. und 13.12.

Wichtige Informationen zum Thema Karenz in gemütlicher Runde. Kostenlos.

Freitag, 14.9.  
9.30–10.30

### Die frühkindliche Entwicklung in den ersten 18 Lebensmonaten

Alltagstipps, Information, Austausch. Mit Anmeldung.

Montag, 17.9.  
10.00–11.00

### Herbst-Singwerkstatt für Kleinkinder – Kick off

von 1–2 Jahren und ihre Eltern

Mit Anmeldung, UKB € 3,50,-.

Di., 25.9.  
14.30–15.30

### Farbklecks von 1,5–4 Jahren

Mit Anmeldung, UKB: € 3,50.



Freitag,  
5.10.  
9.30–10.30

### **Schnupperstunde Babyshiatsu**

für Babys von 10 Wochen–ca. 7 Monaten und ihre Eltern  
Mit Anmeldung, UKB € 4,–.

Montag,  
8.10.  
15.30–16.30

### **Family-Yoga** ab 3 Jahren

Eine lustige Stunde für die ganze Familie.  
Mit Anmeldung, UKB €1,–.

Dienstag,  
9.10.  
15.00–16.00

### **Spielezirkel für Kinder**

von 2–5 Jahren und Eltern  
Werde vertraut mit der Welt der Spiele. Zum Kennenlernen  
und gemeinsam spielen! Mit Anmeldung, UKB € 2,–.

Dienstag,  
23.10.  
14.30–15.15

### **Märchenwerkstatt**

von 2–4 Jahren und ihre Eltern  
Egal ob groß oder klein – die magische Welt der Märchen  
und des Vorlesens bezaubert uns alle!  
Mit Anmeldung, UKB € 2,50.

Dienstag,  
20.11.  
14.30–16.00

### **Offener Spielraum**

von 1–3 Jahren und ihre Eltern  
Raum zum Ausprobieren, Spaß haben, Kennenlernen,  
Entdecken und Spielen! UKB € 1,50.

Donnerstag,  
6.12.  
15.00 & 17.00

### **Nikolo-Feier**

Eine stimmungsvolle Feier für unsere Kleinen und ihre  
Eltern. Mit Anmeldung, UKB € 5,–.

Di., 11.12.  
14.30–16.00

### **Keksbackstube**

für kleine Weihnachtsengel und Eltern  
Mit Anmeldung, UKB € 3,50.

Montag,  
17.12.  
10.00–11.00

### **Weihnachts-Singwerkstatt**

von 1–2 Jahre  
Eine stimmungsvolle Stunde mit (Bewegungs-)Liedern und  
ganz viel Spaß! Mit Anmeldung, UKB € 3,50.

## **Gruppen für Eltern und Kleinkinder**

Montag,  
10.00–11.00

### **Singwerkstatt für Kleinkinder**

von 1–2 Jahren  
**Start: 1.10.** Kurs von 10 Einheiten, UKB € 30,–.  
Mit Anmeldung.

Donnerstag,  
9.30–11.00

### **Eltern-Kind-Runde**

Freie Spende. Ohne Anmeldung.

## **Veranstaltungen für Erwachsene**

Dienstag,  
13.00–15.00

### **Kegeln**

**Termine: 4.9., 25.9., 16.10., 6.11., 27.11., 11.12.**  
Mit Anmeldung, UKB je nach Gruppengröße.

Mo., 10.9.,  
17.9. & 24.9.  
9.30–10.30

### **NEU: Beckenboden- und Rückentraining**

Einfache Übungen für mehr Wohlbefinden in netter Runde.  
Mit Anmeldung, UKB € 2,–.



Di., 11.9.  
9.00

### **Herbstwanderung**

Gemeinsam die Natur entdecken! Mit Anmeldung, UKB €1,-.

Donnerstag,  
20.9.  
9.30–11.30

### **Zuckerfrei Backen**

Gemeinsam entdecken wir die Welt des zuckerfreien Backens und backen leckere Köstlichkeiten.  
Mit Anmeldung, UKB.

Donnerstag,  
20.9.  
9.30

### **Das Nachbarschaftszentrum unterwegs in der Mobilitätswoche**

Wir ergehen und entdecken besondere Plätze im Grätzl, die uns bewegen. Mit Anmeldung.

EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE  
16-22 SEPTEMBER

Freitag, 28.9.  
10.00

### **Sags durch die Blume**

Blumenbilder von Waldmüller bis Klimt im Unteren Belvedere mit anschließendem Spaziergang und Erklärung des barocken Blumenparketts. Mit Anmeldung, Eintritt: € 9,-.

Montag, 1.10.  
14.00–16.00

### **Kling, Entspannung, Kling!**

Ein Workshop rund um Entspannung und Wohlbefinden mit Klangschalen. Mit Anmeldung.



Montag,  
15.10.  
13.30–15.30

### **Herbstfest**

Gemeinsam läuten wir den Herbst ein mit live Klaviermusik, herbstlichen Köstlichkeiten und einem besonderen Nachbarschaftsprojekt!

Montag,  
22.10.  
14.00–16.00

### **Hearst Oida vs. Entschuldigen Sie bitte**

Wie man mit der richtigen Kommunikation Konflikte vermeiden und bestehende Konflikte lösen kann. Tipps für die Praxis im Arbeits- und privaten Umfeld. Mit Anmeldung.

Mittwoch,  
7.11.  
14.15

### **Auf den Spuren von Sissi**

Gemeinsam besuchen wir das Schloss Schönbrunn.  
Mit Anmeldung, UKB € 2,-, kostenlos mit Kulturpass.

Freitag,  
16.11.  
9.30–10.30

### **Samurai-Shiatsu Praxisstunde für Senior/innen**

Mit einfachen Übungen aktiv und flexibel im Alltag!  
Mit Anmeldung, UKB € 2,-.

Donnerstag,  
22.11.  
9.30–11.30

### **Schnupper-Klangschalen-Massagen**

Eine wohlthuende Auszeit aus dem Alltag!  
Mit Anmeldung, UKB € 2,-.



Freitag,  
23.11.

### Kulturspaziergang für Frauen

► *Das eigentliche Herz von Wien  
der Karlsplatz und sein Stadtpavillon*

14.12.  
jeweils  
10.00

► *Geschichten und Sagen über den Platz am Hof*

(mit gemeinsamen Besuch des Adventmarktes)  
Mit Anmeldung, kostenlos. Infos im Zentrum erfragen.

Freitag, 30.11.  
14.00–15.00

### Ausflug ins Pratermuseum

Anschließend besuchen wir um 15.00 gemeinsam den Christkindlmarkt vorm Riesenrand. Mit Anmeldung, Eintritt € 5,-.

Freitag, 30.11.  
9.00–11.30

### Adventkranz binden für Erwachsene

Mit Anmeldung, UKB je nach Materialien.

Montag, 3.12.  
13.30–14.30

### Lasst uns singen!

Eine besinnliche Singstunde in der Vorweihnachtszeit!

Mo., 10.12.  
13.30–15.30

### Adventfeier

Ein stimmungsvoller, vorweihnachtlicher Nachmittag.



Donnerstag,  
13.12.  
9.30–11.30

### Gesunde Backstube

Weihnachtskekse, die Körper und Seele gut tun!  
Mit Anmeldung, UKB je nach Lebensmitteln.

## Gruppen für Erwachsene

Montag  
14.00–15.30

### Nachbarschaftscafe ab 10.9. 14täglich

Gemeinsam in gemütlicher Runde in die Woche starten.

Montag  
14.30–16.00

### Woll-und Nähstübchen ab 3.9. 14täglich

In netter Runde nähen, stricken, Nachbar/innen kennenlernen, plaudern,...

Dienstag  
9.15–10.15

### Heiteres Gedächtnistraining

UKB € 1,-.

Dienstag,  
19.00–24.00

### Spieleabend

ab 11.9. 14täglich



Mittwoch  
9.30–11.00

### Nordic Walking ab 5.9.

Mit Anmeldung, UKB €1,-.

Mittwoch  
9.30–10.30

### Bewegung und Entspannung Start: 19.9.

Bewegungen und Entspannungsübungen für Körper und Geist. Mit Anmeldung, UKB € 2,-

**NEU!**

Freitag  
10.00–11.30

### Tischtennis

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen!





## Deutsch lernen im Nachbarschaftszentrum

Dienstag,  
9.00–10.30

### Deutsch im Alltag ab 4.9.

Konversationsgruppe zu wichtigen Alltagsthemen wie Gesundheit, Bildung und vieles mehr! Ohne Anmeldung.

Mittwoch  
9.00–9.30

### Informationsdreh Scheibe „Neu in Wien“ ab 5.9.

Direkt vor der Konversationsgruppe gibt es Raum zum Informieren über relevante Themen wie Wohnen, Leben, Familie ....

Mittwoch,  
10.00–10.50  
10.50–11.40

### Deutsch-Konversationsgruppe ab 5.9. für Anfänger/innen

Ohne Anmeldung.

Mittwoch,  
14.00–15.30

### Deutsch-Café Rose – Interkulturelles Deutsch Cafe

Deutsch lernen, Austauschen, Kennenlernen. Ohne Anmeldung.

## Besondere neue Angebote im Gesundheitsbereich

Die Gesundheitsstunde – wertvolle Informationen und Austausch zu verschiedenen Themen. Mit Anmeldung, kostenlos.

- ▶ **Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge** Donnerstag, 27.9., 9.30–11.00
- ▶ **Wie beuge ich einer Erkältung vor?** Donnerstag, 11.10., 9.30–11.00
- ▶ **Hausmittel, Tipps und Tricks für unsere Gesundheit** Dienstag, 4.12., 10.15–11.45

## Tag des Wohlbefindens – Montag, 19.11. von 10.00–16.00

Ein ganzer Tag rund um Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden mit interessantem Input, Angeboten zum Mitmachen, Nachbar/innen kennenlernen und vielen Tipps für zu Hause. Genaues Programm im Zentrum erfragen!

## FLAUSCHMARKT – Freitag, 21.9. von 8.30–19.00

Alles was es im Norbahnviertel zu Teilen und Tauschen gibt! Besuchen Sie uns und tauschen Sie Flohmarktschätze, Bücher, Wissen, Spaß und Kontakte zu Nachbar/innen!

8.30–12.30 **Kindersachen-Flohmarkt** Mit Anmeldung.

8.30–14.00 Das Nachbarschaftszentrum wird zum **Offenen Bücherschrank!** Bring ein Buch, nimm ein Buch- Bücher reisen durchs Grätzl

14.00–15.00 **Living Books**

17.00–19.00 **Speed Friending** – Nachbar/innen kennenlernen, Kontakte austauschen, das Grätzl zusammenbringen!

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 [www.hilfswerk.at/wien/datenschutz](http://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](mailto: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. Iris Heinrich, E-Mail: [nz2@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz2@wiener.hilfswerk.at)

Fotos: Wiener Hilfswerk, Fotos: fotolia.de, Cover: fotolia.de © Robert Kneschke

Änderungen vorbehalten.

[www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

