



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,

langsam neigt sich der Sommer dem Ende zu. Aber keine Sorge, auch im Herbst und Winter sind wir für Sie da und bieten Ihnen ein kreatives, unterhaltendes, unterstützendes und spannendes Angebot. Wenn Sie denken uns fehlt in unserem Programm noch etwas, das Sie der Nachbarschaft gerne zeigen wollen, dann melden Sie sich wie immer gerne bei uns.

Herzlichst, das Team des Nachbarschaftszentrum Landstraße

Mag.^a Jenny REUTER – Zentrumsleitung, Psychol. Beratung

Theresa GALANOS, BA – Stadteitarbeit

Eva GRANI, LSB – Soziale Orientierungsberatung, Mediation

Mag.^a Beate SCHMERL – Freiwilligenkoordination

Mag.^a Kordula STEPHAN, DGKP – Gesundheitsberatung

Elisabeth VOTYPKA DSAⁱⁿ – Freiwilligenkoordination

Emine IGDELI – Reinigungsfachkraft

Beratungstermine

nur nach telefonischer Vereinbarung!

www.facebook.com/NZ03.Landstrasse

PROGRAMM

September–Dezember 2018

Das detaillierte Programm unter
www.nachbarschaftszentren.at

NEU: Entspannungstechniken für den Alltag

Do., 13.9., 11.10., 15.11. & 13.12.
jeweils 9.00–9.30

Lassen Sie sich porträtieren

Mi., 26.9., 28.11. 10.00–12.00

Nikolokasperl

Mi., 5. 12. 15.30

Winterspaziergang!

Do., 6. 12. TP: 10.00–bis ca. 12.00

Adventkranzbinden für Groß & Klein

Fr., 30. 11. 10.30–16.00

Schließtage:

Dienstag, 25.9., Freitag, 2.11.,
Dienstag, 6.11. & Mittwoch, 14.11.

Vom 22.12.2018–1.1.2019 macht
das Zentrum Winterferien!

Vom 2.1.–4.1.2019 ist das Zentrum
von 9.00–14.00 geöffnet.

Adresse:

Barichgasse 8

1030 Wien

Tel.: +43 1 713 82 49, Fax: -18 DW

E-Mail: nz3@wiener.hilfswerk.at

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag 9.00–12.00 &

& Donnerstag : 13.00–17.00 Uhr

Mittwoch: 9.00–17.00 Uhr

Freitag: 9.00–15.00 Uhr

Anmeldung
ab 1. Sept.
möglich.

Nachhilfe für VolksschülerInnen

Wenn Du in einzelnen Fächern Unterstützung brauchst, helfen Dir unsere freiwilligen MitarbeiterInnen.
UKB € 40,- pro Semester (1x pro Woche).

Fr.,
9.30–12.00

Zwengerlcafé

Das (Groß-)Eltern-Kind-Café

Bei Kaffee und Kuchen entspannen, plaudern und Erfahrungen austauschen! Freie Spende.

Mi., 12.9.,
10.10. & 7.11.
15.30

Kasperltheater

Sei dabei, wenn Kasperl und seine FreundInnen aufregende Abenteuer erleben. Anmeldung bis Freitag in der Vorwoche erforderlich! UKB € 3,- pro Kind.

Mi., 5.12.
15.30

Nikolokasperl

Gemeinsam mit Kasperl und seinen FreundInnen warten wir auf den Nikolo. Anmeldung bis 28.11. erforderlich.
UKB € 6,-.

Veranstaltungen

Fr., 14.9.

Blick über den Tellerrand: Besichtigung von Bezirksmuseen rund um den 3. Bezirk

▶ *Bezirksmuseum Simmering,*

TP: 14.00 Haupteingang Post am Rochus

Do., 18.10.

▶ *Bezirksmuseum Innere Stadt,*

TP: 15.30 Haupteingang Post am Rochus

Mi., 14.11.

▶ *Bezirksmuseum Leopoldstadt,*

TP: 15.30 Haupteingang Post am Rochus

Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Sa., 15.9.

Wanderung: Baden-Helenental-Baden

TP: 9.15 Hauptbahnhof (Eingangshalle beim Löwen)

Gehzeit: ca. 4,5 Std. Anmeldung erforderlich.

Mo.,
Di.,

Lassen Sie sich fotografieren.

17. 9., 8. 10., 22. 10. 10.30–12.00

13.11., 20.11. 13.00–14.30

Fotos für Bewerbungsschreiben und Porträtfotos mit Andriana Pandilovic. Anmeldung erforderlich.

Freie Spende.

Mi., 26.9. &
28.11.
10.00–12.00

Lassen Sie sich porträtieren.

Aurelia Nicoladoni (Studium an der Universität für angewandte Kunst) porträtiert Sie. Freie Spende.
Anmeldung erforderlich.



Mi., 26.9.
Mi., 31.10.

Das Zauberfenster - eine Idee wird geboren

- ▶ *Vorstellung der Idee* 10.00–11.30
- ▶ *Kreativer Austausch* 9.30–13.00

In Kooperation mit der Agenda Wien werden kreative Menschen zur Planung, Konkretisierung und Umsetzung einer Idee gesucht. Anmeldung erforderlich.

Sa., 6.10.
14.00

Heilsames Singen

Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Sa., 6.10.

Wanderung: Bad Vöslau

TP: 9.10 Hauptbahnhof (Eingangshalle beim Löwen)
Gehzeit ca. 4 Stunden. Anmeldung erforderlich.

Di.,
10.30–11.45

Den Alltag gut bewältigen – psychische Widerstandskräfte stärken

Termine: 9.10., 16.10., 23.10. & 30.10.

Bei diesem Workshop erfahren Sie wie sie das Immunsystem bewusst stärken, um bei Belastungen körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Mit freiwilliger Mitarbeiterin Mag.^a Birgit Bachinger (Klinische- und Gesundheitspsychologin).
Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Fr., 12.10.
9.30–12.00

Alltag mit Kind – Spagat zwischen Liebe und Aufgabe

Hausmittel und Ayurveda für Kinder, österreichische Impfempfehlungen sowie Informationen zur Kinderbetreuung und Steuertipps. Anmeldung erbeten. Freie Spende.

Mi., 24.10.
Mi., 21.11.

Reisevorträge

- ▶ „Madrid“ 10.00
- ▶ „Andalusien“ 10.00

Charlotte Rastl erzählt bunte Reiseeindrücke. Freie Spende.

Mi., 7.11.

Stadtspaziergang Jugendstilvillen in Hietzing

TP: 9.30 im NZ3 (nicht bei Regen!)
Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Mi., 28.11.
15.00–17.00

Weihnachtsfotoshooting

Andriana Pandilovic fotografiert Sie im weihnachtlichen Ambiente. Perfekt für Geschenke und Grußkarten. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Fr., 30.11.
10.30–16.00

Adventkranzbinden für Groß & Klein

Reisig, Kerzen und Dekor werden bereitgestellt. Anmeldung bis 21.11. erforderlich! UKB € 9,-.



Mi., 12.12.
10.00–11.30

Vortrag: Ein Lied feiert seinen 200. Geburtstag – „Stille Nacht! Heilige Nacht!“

Christine Renner erzählt Wissenswertes über die Hintergründe des Liedes. Freie Spende.

Do., 13.12.

Wiens schönste Weihnachtsmärkte

▶ *Weihnachtsmarkt Blumengärten Hirschstetten*

TP: 14.30 Haupteingang Post am Rochus

Mo., 17.12.

▶ *Weihnachtsmarkt Schloss Wilhelminenberg*

TP: 15.30 Haupteingang Post am Rochus

Anmeldung erforderlich.

Di., 18.12.
14.00–16.00

Weihnachtsfeier

Besinnlich lassen wir gemeinsam das Jahr ausklingen. Anmeldung erforderlich.

Gruppenangebote

Mi.,
18.30–20.30

Landstraßer Ukulele Nights

Termine: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.

„Play around the Ukulele-sound“ mit Manfred Schrödl ... Ukulele-Gruppe für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist Voraussetzung. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Mi.,
9.30–11.30

Frühstückscafé

Mit NachbarInnen plaudern und sich dabei das Frühstück schmecken lassen. Kommen Sie vorbei! Freie Spende.

Ab 20.9.
Do.,
10.00–11.30

„Le Petit Cercle“ – Französisch Konversation

Frischen Sie mit Anne Calmette Ihr Französisch auf! Anmeldung erforderlich! Freie Spende.

Do.,
13.30–15.30

„Club der positiven DenkerInnen“

Termine: 4.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12.

Für all jene, die sich gerne mit positiven Gedanken und Themen befassen. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

**Anmeldung
Deutsch-
gruppen
ab Mo., 3.9.**

Deutsch für AnfängerInnen

Mo., 10.30–12.00, Di., 13.00–14.30

Deutsch für Fortgeschrittene

Mo., 10.30–12.00, Di., 13.00–14.30

Deutsch Konversation für Fortgeschrittene

Di., 14.30–16.00. Ab Sprachniveau B1

Termine auf
Anfrage!

„Singen im Nachbarschaftszentrum“ „Nadelkränzchen“



Aktivgruppen und bewegte Veranstaltungen

Do.,
6. 9.–18.10.
13.15–14.45

Bewusstes Bewegen mit Elementen aus Yoga und Qi Gong

Zur Harmonisierung des Energiekreislaufes und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Do.,
15.00–16.30

Feldenkrais®

Termine: 4.10., 11.10., 18.10. & 25.10.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Decke. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

NEU

After Work-Radeln

14 täglich, Termine auf Anfrage

Do. 20.9.
& 8.11.
10.00–11.00

Salsa, Cha Cha Cha & Co. - Latin Fitness mit Patrick Schmidt!

Lernen Sie an diesem Vormittag Salsa kennen. Keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bis 18.9. bzw. 6.11. erforderlich. Freie Spende.

Di.,
10.00–11.30

Nordic Walking

TP: 10.00 Busstation 77A Klaschkaweg
Nordic Walking im Prater mit unserer freiwilligen Mitarbeiterin Herta Ermidis.

Do.,
9.00–9.45

NEU: Körper – Fit – Intensivtraining

► 20. 9. & 27. 9. *Training mit dem eigenen Körpergewicht*
► 18. 10. & 25. 10. *Koordination- und Konditionstraining*
Nach einer kurzer Aufwärmrunde geht es mitunter sehr intensiv zur Sache! Bitte geeignete Turnschuhe und Handtuch mitbringen. Anmeldung für den jeweiligen Teil erwünscht. Freie Spende.

Do.,
9.00–9.30

NEU: Entspannungstechniken für den Alltag

Termine: 13.9., 11.10., 15.11. & 13.12.

Lernen Sie kurze aber sehr effektive Methoden um im manchmal doch recht hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

Do.,
10.00–11.00

Gesundheitsturnen

Gut gelaunt mit Gleichgesinnten turnen! Je nach Wetter gehen wir in den Arenbergpark oder zur FreeGym Anlage in der Hainburgerstraße. Bitte geeignete Kleidung wählen. Keine Anmeldung. Freie Spende.

Do.,
6.12.

Winterspaziergang! TP: 10.00 – bis ca. 12.00

Genießen Sie einen Spaziergang zum Weihnachtsdorf Belvedere. Anmeldung erbeten. Freie Spende.



Bücherflohmarkt jeden Mittwoch von 9.00–17.00

NEU

Grätzel-Café Landstraße für SeniorInnen aus dem 3. Bezirk

Kommen Sie in gemütlichem Rahmen mit Gleichaltrigen zusammen. Bei Kaffee und Kuchen bieten die Grätzel-Cafés der Wiener Gesundheitsförderung die Gelegenheit, sich zu unterhalten, über Gesundheitsthemen auszutauschen und neue Freizeit- und Gesundheitsangebote in Wien kennenzulernen.

Termine: Mi., 5.9. 15.00–16.30 / Fr., 21.9. 10.00–11.30 / Fr., 5.10. 10.00–11.30 / Mi., 24.10. 15.00–16.30 / Fr., 9.11. 10.00–11.30 / Mi., 21.11. 15.00–16.30 / Fr., 7.12. 10.00–11.30 / Mi., 19.12. 15.00–16.30

Mo.,
9.15–10.15

Monat der SeniorInnen Heiteres Gedächtnistraining

Geistig fit, mit Gedächtnisübungen die Ihnen auf die Sprünge helfen! Freie Spende.



Do. 4.10.
13.30

Club der positiven DenkerInnen – "Schönheit im Alter"

Wir beschäftigen uns mit der Frage nach der Schönheit im Alter. Wir wollen sie erkennen und positiv bewerten. Machen Sie sich mit uns Gedanken zu diesem Thema.

Mi., 19. 9.

Mobilitätswoche 16-22 SEPTEMBER **EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE**

Führung: Verkehrsmuseum Remise der Wiener Linien

TP: 12.45 Eingang Museum: Ludwig-Koeßler-Platz, 1030 Wien
Im Zuge der diesjährigen Mobilitätswoche erfahren Sie bei einer exklusiven Führung Wissenswertes über 150 Jahre Geschichte der Wiener Linien. Anmeldung erforderlich. UKB: € 8,—.

SACHSPENDEN



Wir freuen uns den **Wiener Hilfswerk Secondhand Shop** „NEW CHANCE“ im Haus begrüßen zu dürfen!

Die KollegInnen vor Ort freuen sich auch weiterhin über Ihre zahlreichen Warenspenden und nehmen diese gerne zu den Öffnungszeiten entgegen!

Alle Erlöse gehen an karitative Projekte des Wiener Hilfswerks.

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. 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.ª Jenny REUTER, E-Mail: nz3@wiener.hilfswerk.at

Fotos: Wiener Hilfswerk, fotolia.de – COVER: M.studio

Änderungen vorbehalten.

www.wiener.hilfswerk.at

