





### MONTAG

-  9.00–10.00 **Sanftes Qi Gong**  
Zur Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens. Übungen im Sitzen und im Stehen. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.
-  9.15–10.15 **Heiteres Gedächtnistraining**  
Achtung! Neue Uhrzeit!
-  10.30–12.00 **Deutschgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene**
- 16.30–17.30 **NEU: Langsam-Lauf-Treff**  
ab 16.3.

### DIENSTAG

-  10.00–11.30 **Yoga NEU!**  
ab 14.1. Yogagruppe für alle. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.
-  10.00–11.30 **Nordic Walking im Prater**  
ab 14.1. Treffpunkt 10.00 Busstation 77A Klaschkaweg.
-  13.00–14.30 **NEU: Gemeinsam leichter. Abnehmen und das Gewicht halten.**  
ab 14.1. 14.1. und in Folge jeden letzten Dienstag im Monat. Wir geben einfache Tipps – Sie finden Ihr persönliches Wohlfühlgewicht. Ohne Anmeldung, UKB € 1,-.
-  13.00–14.30 **Deutschgruppen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

### DONNERSTAG


-  10.00–11.00 **Gesund bewegen**  
Bewegung hält fit und ist in jedem Alter empfehlenswert! Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen. Keine Anmeldung erforderlich. Freie Spende.
-  10.00–11.30 **„Le Petit Cercle“ Französisch Konversation**  
Anmeldung erforderlich. Freie Spende.
-  13.30–14.45 **Qi Gong**  
Zur Harmonisierung des Energiekreislaufes und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.
-  15.00–16.45 **Kinder im Zentrum**  
Eltern-Kind-Gruppe. Spielkontakte knüpfen, Austausch mit anderen Eltern, in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Für Kinder von 0–5 Jahren. Freie Spende.

-  14.30–16.00 **Deutsch Konversation für Fortgeschrittene**  
Ab Sprachniveau B1
-  15.00–17.00 **Nachbarschaftscafé**  
Achtung! Neue Uhrzeit!
-  15.00–17.00 **Internationales Frauencafé**  
Neue Uhrzeit! Termine: 7.1./ 4.2./ 3.3./ 7.4.  
Andere Frauen treffen, Themen ansprechen. Freie Spende.

### MITTWOCH

-  13.00–14.30 **„Durchs Reden kommen die MÄNNER zusammen“**  
Termine: 15.1./ 19.2./ 18.3./ 28.4.  
Offene Männergruppe zum Erzählen, Zuhören. Alle Männer sind willkommen. Anmeldung erbeten. Freie Spende.
-  14.30–16.30 **Singen im Nachbarschaftszentrum**  
Termine: 22.1./ 29.1./ 19.2./ 26.2./ 4.3.  
18.3./ 1.4./ 15.4.
-  19.00–21.00 **NEU: Landstraßer Gitarrenstammtisch**  
Termine: 8.1./ 5.2./ 4.3./ 1.4.  
Gemeinsames Musizieren für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist mitzubringen. Freie Spende. Anmeldung erforderlich.
-  19.00–21.00 **Landstraßer Ukulele Nights**  
Neue Uhrzeit! Termine: ab 15.1., 14-täglich  
Ukulele-Gruppe für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist Voraussetzung. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.









### FREITAG

-  12.15–14.45 **Kreatives Pastellkreidemalen**  
Termine: 24.1./ 31.1./ 21.2./ 28.2./ 6.3.  
20.3./3.4./ 24.4.  
Es erwartet Sie ein Mix aus Theorie und Praxis. Grundlagen der Bildgestaltung und Theorie der Farben werden unter anderem Themen sein. Anmeldung erforderlich. UKB € 4,- pro Termin.

### FLOHMARKT

Jeweils 9.00–13.30  
Termine: Fr. 17.1./ 14.2./ 13.3./ 17.4.  
Es gibt es Kleidung, Schuhe, Spielsachen, Geschirr, Hausrat und vieles mehr um € 5,- pro Sack.

#### Legende

- |  |   |
|--|---|
|  Gruppen  |  Kultur/Ausflüge |
|  Sprachen |  Kinder          |
|  Feste    |  Eltern/Kind     |
|  Bewegung |  Lernen          |

#### Nachhilfe für Volksschülerinnen und Volksschüler

UKB € 40,- pro Semester/ 1x Woche

## WANDERN

### Winterwanderung Lainzer Tiergarten

Sa., 29.2., Treffpunkt: 10.00 Bahnhof Hütteldorf  
Kassenhalle unten Gehzeit ca. 3,5 Stunden,  
Schwierigkeit:\*. Anmeldung erforderlich.

### Wanderung von Hochrotherd nach Rodaun

Sa., 14.3., Treffpunkt: 10.15 Bahnhof Liesing  
vorm Blumengeschäft. Gehzeit ca. 3,5 Stunden,  
Schwierigkeit:\*. Anmeldung erforderlich.

### Wanderung vom Höllenstein zur Perchtoldsdorfer Heide

Sa., 4.4., Treffpunkt: 9.45 Bahnhof Liesing  
vorm Blumengeschäft. Gehzeit ca. 4 Stunden,  
Schwierigkeit:\*\* Anmeldung erforderlich.

## KASPERLTHEATER

### Kasperltheater

Termine: Mi., 8.1./ 12.2./ 11.3./ 8.4.,  
jeweils 15.30  
Anmeldung bis Freitag in der Vorwoche  
erforderlich! UKB € 3,50 pro Kind.

## FOTOSHOOTINGS

### Familienfotoshooting

Fr., 24.1./ 20.3./ 24.4. jeweils 10.00–12.00  
Kinder mit Eltern, Großeltern mit Enkelkindern,  
Geschwisterfotos. Lassen Sie sich und Ihre Liebsten  
fotografieren. Die Fotos erhalten Sie in digitaler Form  
gegen eine freie Spende. Anmeldung erforderlich.  
Bitte USB-Stick mitbringen.

## SACHSPENDEN

### Wiener Hilfswerk Secondhand Shop „NEW CHANCE“

Die Kolleginnen/Kollegen vor Ort freuen sich  
auch weiterhin über Ihre Warenspenden und  
nehmen diese gerne zu den Öffnungszeiten  
entgegen! Alle Erlöse gehen an karitative  
Projekte des Wiener Hilfswerks.

## SAVE THE DATE

### Nachbarschaftstag 2020

Freitag, 5. Juni 2020

Bitte vormerken!

## VERANSTALTUNGEN

### Vortrag: „Alles Walzer“

Fr., 31.1., 10.15–11.45  
Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

### Acrylmal-Workshop

Mo., Di., 3.2./ 4.2. und  
Mo., Di., 6.4./ 7.4.,  
jeweils 10.00–15.30  
Lernen Sie unterschiedliche Techniken  
kennen und lassen Sie ihrer Kreativität  
freien Lauf. Anmeldung erforderlich.  
UKB € 12,-.

### Workshop Töpfern

Fr., 7.2., 10.4., 10.30–14.00  
Ton-Kunstwerke gestalten.  
Auch Glacieren ist möglich.  
Anmeldung erforderlich. UKB € 12,-

### Unser Energiehaushalt – wo sind die Antreiber, wo die Quellen der Kraft?

Fr., 28.2., 10.00–11.30  
Sich Zeit nehmen, innehalten und dann  
gestärkt weitergehen. In diesem Work-  
shop wollen wir uns auf die Suche nach  
den Quellen unserer Kraft machen.  
Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

### Internationaler Frauentag im Zentrum

Mo., 9.3., 9.00–12.00 und 13.00–17.00  
Überraschungsbücher, Pflückkompli-  
mente und Informationen, zu Themen,  
die Frauen interessieren.

### Grenzenloser Mittagstisch 3.0

Fr., 27.3., 12.00–14.00  
Wir laden Sie ganz herzlich zur dritten  
Auflage des Mittagstisches der Vielfalt  
ein. Jeder ist willkommen und gemein-  
sam möchten wir mitgebrachte Köstlich-  
keiten aus aller Welt kennenlernen und  
probieren.

### Vortrag:

#### „Vom Tafelspitz zur Brennsuppe. Esskultur im Wandel der Zeit.“

Fr., 24.4., 10.15–11.45  
Anmeldung erforderlich. Freie Spende

### Reisevorträge

Mi., 15.1., 13.15 „Normandie“  
Mi., 12.2., 13.15 „Loiretal“  
Mi., 11.3., 13.15 „Paris“  
Anmeldung erwünscht.  
Freie Spende.

Persönliches Bewerbungstraining Bei Fragen zu

einem Motivationsschreiben, dem Le-  
benslauf oder dem Vorstellungsgespräch  
bieten wir individuelle Unterstützung.  
Terminvereinbarung unbedingt erfor-  
derlich. Freie Spende.

## MINISEX Christoph & Lollo

Donnerstag, 2. April 2020  
Beginn: 20.00, Einlass: 19.00

Wiener Metropol  
Hernalser Hauptstraße 55, 1170 Wien  
T: +43 1 407 77 407  
www.wiener-metropol.at

Tickets:  
Vorverkauf € 30,- / Abendkassa € 35,-  
Benefizkonzert zugunsten sozialer  
Projekte des Wiener Hilfswerks.

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3 – LANDSTRASSE

Barichgasse 8, 1030 Wien, T: +43 1 512 36 61-3260 – Jänner–April 2020