



Liebe Nachbarn und Nachbarinnen,

der Herbst kommt, und mit ihm viele bunte Angebote in Ihrem Nachbarschaftszentrum. Wir sind ein Ort der Vernetzung, ein Ort der Nachhaltigkeit, ein Ort mit spannenden Gruppenangeboten und Events... vor allem aber wollen wir ein Ort der Unterstützung für alle Leute aus der Nachbarschaft sein. Unsere Aktion „Suppe mit Herz“ und unsere Flohmarktwoche zugunsten der sozialen Orientierungsberatung sollen dies besonders deutlich machen. Kommen Sie am 7.11. vorbei und probieren Sie eine unserer Suppen mit Herz. Nähere Infos im Programminneren. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre StadtteilarbeiterInnen des NZ6-Teams

Mag. Jutta Rentmeister Zentrumsleitung

Mag. Andrea Manz

Pädagogische Beratung

Mag. Manuela Beran-Hochwarter

Freiwilligenkoordination, Psychologische Beratung

DGKP Karin Gerstl

Gesundheitsvorsorge, -beratung

DSA Margit Handl Soziale Orientierungsberatung

Monika Plöchl

Kultur-, TUWASIPASS, SOMA-Pass

Abdullah Khaled

Allgemeine Flüchtlingsberatung

PROGRAMM

September–Dezember 2018

Das detaillierte Programm unter
www.nachbarschaftszentren.at

Einige Highlights

- ▶ Herbstfest
- ▶ Yoga im Grünen
- ▶ Nachbarschaftsmediation
- ▶ PC Workshop für SeniorInnen
(in Kooperation mit Qualitätszeit)
- ▶ Vernissage „Urbane Fotografie und Portraits“, mit musikalischer Untermalung von „Wien Mitte“
- ▶ Workshop „Gesunde Ernährung“
- ▶ Workshop „Naturkosmetik“
- ▶ Workshop „Endlich handeln!“
- ▶ Gesundheitscoaching für Allein-
erziehende (und alle Interessierten)
- ▶ Herbstflohmarkt
- ▶ Aktion „Suppe mit Herz“
- ▶ Der Nikolo kommt
- ▶ Weihnachtskasperl
- ▶ Weihnachtsfeier

ACHTUNG!

Am 30.10., 14.11. und im Zeitraum von 24.12.2018–1.1.2019 hat das Zentrum geschlossen.
In der Flohmarktwoche finden keine Gruppen statt!

Adresse:

Bürgerspitalgasse 4–6

1060 Wien

Tel.: +43 1 597 36 50, Fax: -20 DW

E-mail: nz6@wiener.hilfswerk.at

Öffnungszeiten:

Mo./Mi./Do.: 8.30–12 & 13–17 Uhr

Di.: 8.30–12 & 13–16 Uhr

Fr: 8.30–13 Uhr

Veranstaltungen für Kinder

Di.,
9.30 & 10.30

Kasperl für Kindergruppen

Termine: 25.9., 23.10., 27.11. & 18.12. (Weihnachtsabenteuer!)

Spannende Abenteuer mit Kasperl und Co.

UKB: € 2,- pro Kind, Anmeldung: +43 1 597 36 50-11.

Do., 6.12.
15.30–16.30

Der Nikolo kommt!

Ob der Nikolo den weiten Weg zu uns ins Nachbarschaftszentrum schafft? Wir singen gemeinsam, damit er uns auch findet und jede/r seine Überraschung bekommt....

UKB: € 5,- pro Kind, Bezahlung im Voraus, Anmeldung erforderlich!

Do., 13.12.
15.30–16.00

Weihnachtskasperl

Ein ganz besonderes Kasperlabenteuer erwartet dich!

UKB: € 3,- pro Kind, Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungen für Erwachsene

Mi., 5.9.
13.00–15.00

Karin kocht!

Wir bereiten ein gesundes Herbstmenü zu. Ein kleiner UKB für die Zutaten wird eingehoben, Anmeldung erforderlich!

Mi., 12.9.
14.30–17.00

Herbstfest für Groß und Klein

Gemeinsam essen, plaudern, spielen. Kürbissuppe, Maroni und Kinderpunsch werden vorbereitet. Weitere kulinarische Beiträge sind erwünscht! Bei Schönwetter im Garten, bei Regen im Zentrum. Wir freuen uns auf Sie/dich!

Mi., 19.9.
13.30–15.00

Naturkosmetik aus der Küche

Gesund und schön, auch im reiferen Alter, mit einfachen Mitteln aus dem Küchenkasten....UKB für die Zutaten wird eingehoben, Anmeldung erforderlich!

Do., 20.9.
10.30–11.30

Yoga im Grünen!

EUROPÄISCHEMOBILITÄTSWOCHE
18-22 SEPTEMBER

Genießen Sie eine Yoga-Schnupperstunde im Garten! Unter Anleitung unserer DGKP erlernen Sie einige Übungen, die Sie auch im Alltag gut gegen Stress anwenden können. Anmeldung erbeten!

Mi., 26.9.
18.00–19.30

Gesundheitscoaching für Personen mit Betreuungspflichten Teil 1

Theoretischer Input und Übungen zum proaktiven Umgang mit Mehrfachbelastungen, alltäglichen Stressanforderungen und Gesundheitsförderung als Burnoutprophylaxe im Alltag. Der kostenlose Workshop ist offen für alle Interessierten und richtet sich an Personen mit Betreuungspflichten, insbesondere an Alleinerziehende.

(Finanziert durch die WIG Grätzelförderung)



Mi., 24.10.
18.00–19.15

Gesundheitscoaching für Personen mit Betreuungspflichten Teil 2

Nachbesprechung der Erfahrungen, Klärung von Fragen, etc.

Mi., 3.10.
10.00–11.00

Heiteres Gedächtnistraining

Probieren Sie in heiterer Runde unser Gehirnjogging aus!

Fr., 5.10.
19.00–21.30



Vernissage „Urbane Fotografie und Portraits“ mit Musik von „Wien Mitte“

Robert Pürzel und Wolfgang Schefstoss präsentieren ihre Werke.

Di., 25.9.
& 27.11.,
14.30–16.30

PC-Workshop für SeniorInnen «Qualitätszeit»

Eine Spende von € 5,- wird erbeten, die Workshops finden in der Qualitätszeit, Gumpendorferstraße 73, statt. Anmeldung erforderlich!

Mo., 8.10.–
Fr., 12.10.

Herbstflohmarktwoche!

Das NZ6 wird in einen Flohmarkt umgewandelt. In dieser Zeit finden keine Gruppen statt!

**Verkaufszeiten: Mo., Mi. & Do.: 9.00–12.00 & 13.00–17.00
Di.: 9.00–12.00 & 13.00–16.00 Fr.: 9.00–12.00 (Gratistag!)**

Der Erlös kommt unserer Sozialen Orientierungsberatung zugute!

Do., 18.10.
9.00–13.00

Endlich handeln!

Ein Workshop für Erwachsene mit einem Experten der WUK.Bildungsberatung. Lernen Sie Ihre Stärken kennen, werden Sie aktiv! Anmeldung erforderlich!

Mi., 7.11.
12.00–15.00

Suppe mit Herz!

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit bei unserer Suppenaktion! Genießen Sie eine von drei köstlichen Suppen und spenden Sie einen kleinen Betrag für einen guten Zweck. Bei dieser Gelegenheit lernen Sie unser Zentrum, seine Angebote und neue Leute kennen. Vielleicht haben Sie ja auch eine Idee, wie Sie Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten in Ihrer Nachbarschaft einbringen können? Wir helfen Ihnen gerne dabei!



Mi., 28.11.
10.00–12.00

Workshop „Gesunde Ernährung“ mit unserer DGKP einfache, aber sehr gesunde und sättigende Snacks für den Alltag ausprobieren. Es wird ein UKB für die Zutaten eingehoben. Anmeldung erforderlich!

StädteWiens
Monat der
SeniorInnen
2018



Mi., 19.12.
15.00–17.00

Weihnachtsfeier im NZ6!

Gemeinsam feiern, mit einem besinnlichen Rahmenprogramm und einem kleinen Buffet. Beiträge (kulinarisch und auch künstlerisch) werden gerne entgegengenommen. Bitte Bescheid sagen, damit wir Ihren Beitrag einplanen können. Wir freuen uns auf Sie/dich!



Unsere fortlaufenden Angebote und Gruppen

Angebote MIT Anmeldung:

Mo., 9.30–10.30

Französisch für Fortgeschrittene

Mo.,
10.15–12.00

Montag-Morgen-Café

Kommen Sie vorbei zum Plaudern und Frühstück!

Di., 10.30

Russisch für Fortgeschrittene

Do., 9.30

Englisch für Fortgeschrittene

Do., 11.00 & 12.15

Italienisch für Fortgeschrittene

NEU!

Nachbarschaftsmediation mit Mag. Ulrich Wanderer

Jeden 1. Mo. Im Monat um 19 Uhr ist ein kostenloses Erstgespräch möglich! Anmeldung erbeten!
Infos: www.mediation-wanderer.at



Angebote OHNE Anmeldung:

Mi., 10.00

Heiteres Gedächtnistraining

Fr., 10.00

Collagen und kreatives Schreiben



Mi.,
15.30–17.00

Café International.

Für „alte“ und „neue“ WienerInnen. Zusammenkommen, Kaffee trinken, plaudern, voneinander lernen. Alle sind willkommen!



Genauere Infos zu den Gruppen unter 01/ 597 36 50

Do.,
Fr.,

Deutsch üben

14.00–15.30 **Deutsch-Konversation** **Anmeldung!**

14.00–15.30 **Deutsch-Konversation** **Anmeldung!**



Beratung für AsylwerberInnen

(Beratung auf Arabisch möglich), auf Anfrage, Anmeldung!

Lernhilfe für Erwachsene, Termine auf Anfrage, Anmeldung!



Gesundheitsbuddys gesucht!

Werden Sie ehrenamtlicher Gesundheitsbuddy (GesundheitspartnerIn)! Leiten Sie nach einer Einschulung ein einfaches Training mit Ernährungstipps bei älteren Personen zu Hause an!
Nähere Infos bei unserer Freiwilligenkoordinatorin Mag. Manuela Beran-Hochwarter



Selbsthilfegruppen im NZ6

SHG Megastark (für MS Betroffene)

SHG Bipolar

SHG Lymphliga

Termine und Kontakte auf Anfrage!

Weitere Angebote und Initiativen:

Talente tauschen...



Jeden letzten Donnerstag im Monat treffen sich Interessierte um 19.00 Uhr. „Da in unserer Gesellschaft die materiellen Aspekte überhand nehmen, propagieren wir die Entfaltung und den Austausch unserer ganz persönlichen Talente als wesentliches, bereicherndes Element unserer Gemeinschaft.“

Nähere Infos: www.talenteverbund.at



Netzwerktreffen für Alleinerziehende

Jeden 1. Dienstag im Monat abends,

Infos und Anmeldung:

alleinerziehend.netzwerk@gmail.com



Gruppentreffen für hochsensible Personen

Jeden 1. Donnerstag im Monat abends,

Infos und Anmeldung: parlow@zartbesaitet.net

Kulturpass/SOMA Einkaufspass, TUWAS!PASS

Bei entsprechender Einkommenssituation und Hauptmeldung

im 4., 5. oder 6. Bezirk bei Monika Plöchl,

Terminvereinbarung: 01/ 597 36 50-13



Die Ehrenamtsbörse des Wiener Hilfswerks

Sie wollen sich freiwillig engagieren? Sylvia Ehrenreich findet mit Ihnen gemeinsam das passende Angebot.

Terminvereinbarung: 01/ 597 36 50

Allgemeine Flüchtlingsberatung

Abdullah Khaled, Beratung auch auf Arabisch möglich.

Juristische Beratung

Unser freiwilliger Mitarbeiter Dr. Wolfhardt Weibel bietet juristische E-Mail bzw. Telefonberatung an.

Info unter 01/597 36 50 oder nz6@wiener.hilfswerk.at





Gratis Bücher

Besuchen Sie unseren Bücherschrank mit gut sortierter Literatur, betreut vom Verein „Wiener Bücherschmaus“. Hier finden Sie literarische Schmankerln aller Sparten! Zudem gibt es eine NZ6-Bücherkiste, die nach Belieben befüllt und geleert werden darf.

Café International Jeden Mittwoch von 15.30–17.00 Uhr

Leute kennenlernen, erzählen, ein Spiel mitbringen, Kaffee oder Tee trinken, ... einfach eine nette Zeit gemeinsam verbringen.



Hilfswerk Fair-Teiler

Gerettete Lebensmittel zur freien Entnahme

Gemeinsam gegen die Lebensmittelverschwendung! Unser Fair-Teiler-Kühlschrank wird Mo., Di. und Do. von Foodsavern befüllt. Sie können zu den Öffnungszeiten vorbeikommen um sich Lebensmittel abzuholen. Einen Hilfswerk-Fair-Teiler gibt es auch in den Nachbarschaftszentren 8 und 17!



Raumvermietung für Kindergeburtstage

An Wochenenden Samstag oder Sonntag möglich, UKB € 130,- für den ganzen Tag und das gesamte Zentrum. Infos: +43 1 597 36 50-11



Unser Beratungsangebot

Psychologische Beratung

Mag. Manuela Beran-Hochwarter, Terminvereinbarung: 01/597 36 50-11

Gesundheitsberatung

DGKP Karin Gerstl, Terminvereinbarung Tel: 01/597 36 50-14

Pädagogische Beratung

Mag. Andrea Manz, Terminvereinbarung Tel: 01/597 36 50-11

Soziale Orientierungsberatung

DSA Margit Handl, Terminvereinbarung Tel: 01/597 36 50-13

Allgemeine Flüchtlingsberatung

Abdullah Khaled, Beratung auch auf Arabisch möglich. Tel: 01/ 597 36 50-11

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. Jutta Rentmeister, E-Mail: nz6@wiener.hilfswerk.at

Fotos: Wiener Hilfswerk/D.Nuderscher, fotolia.de

Änderungen vorbehalten.

www.wiener.hilfswerk.at

