








MONTAG

-  10.00–11.30 **Tanzen ab der Lebensmitte**
UKB € 5,- pro Gruppentermin
10er Block € 45,-.
-  10.00–11.30 **Deutschlerngruppe für Frauen mit Kleinkindern A1/A2**
Mama lernt, Kind spielt.
Teilnahme kostenlos!
-  10.00–12.00 **Computerkurs 50+**
Mit Erwin Zwölfer: Grundlagen, Internet, Fotobearbeitung. UKB € 10,- für eine Themeneinheit (=5 Termine).
-  17.30–18.30 **Rückenfit**
Bewegungsgruppe mit Smovey-Einheiten.
UKB € 5,-.


DIENSTAG

-  9.30–11.00 **Deutschlerngruppe A1/A2**
Teilnahme kostenlos!
-  15.00–17.00 **Wissensbörse**
Termine: 14.1. / 28.1. / 11.2. / 25.2.
10.3. / 24.3. / 14.4. / 28.4.
Themen auf Anfrage!
-  16.30–18.00 **Wiener Hilfswerk Chor**
Unterstützen Sie mit Ihrer Stimme unseren Chor!










DONNERSTAG

-  9.30–11.00 **Deutsch Dialog**
Teilnahme kostenlos!
-  15.30–17.00 **Heiteres Gedächtnistraining**
Halten Sie Ihr Gedächtnis mit einfachen Übungen in Schwung! UKB € 1,-/Termin.
-  13.30–16.30 **Töpferrunde**
Grundkenntnisse leicht erlernt!
-  14.00–16.00 **Kreatives Nähkisterl**
Tauschen Sie Nähtipps und -tricks aus, gestalten Sie Ihre kleinen Werkstücke.
-  15.30–18.00 **Rochaden-Café**
Treffpunkt für Schachspieler/innen!
Kommen Sie einfach vorbei und spielen Sie mit!

KASPERL UND KREATIV

-  jeweils 9.30 und 10.30 **Für Eltern mit Kleinkindern, anschließend gemeinsames Basteln**
jeweils 15.30–17.00
Do., 9.1. „Die Prinzessin hat Geburtstag“
Do., 20.2. „Die gestohlenen Faschingskrapfen“
Do., 19.3. „Das Osterfest ist in Gefahr“
Do., 30.4. „Der verzauberte Frühling“
Anmeldung bis 2 Tage vor dem Vorstellungstermin erforderlich!
UKB € 5,-/Kind (Begleitperson gratis).


MITTWOCH

-  9.00–10.30 **Yoga für Alle**
Termine: ab 8. Jänner
-  9.30–11.00 **Deutsch Dialog**
Teilnahme kostenlos!
-  10.00–11.30 **Deutschlerngruppe für Frauen mit Kleinkindern A1/A2**
Mama lernt, Kind spielt.
Teilnahme kostenlos!
-  11.00–12.00 **Feldenkrais und Beckenbodentraining**
Termine: 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4. / 8.4.
15.4. / 22.4. / 29.4.
Für Beweglichkeit und Kraft im Becken und Wirbelsäule.
-  13.00–14.00 **Russisch mit Malwina**
Für Erwachsene – auch ohne Vorkenntnisse!
-  13.15–16.00 **Acrylmalrunde**
UKB auf Anfrage!
-  14.00–15.00 **Bewegungsgruppe für Senior/innen**
Bewegungsgruppe mit Smovey-Einheiten.
UKB € 5,-.
-  15.00–17.00 **Polzer hilft!**
Termine: 15.1. / 29.1. / 12.2. / 26.2. / 18.3.
25.3. / 15.4. / 29.4.
Rat und Unterstützung rund um Computer und Handy. Anmeldung bis 1 Tag davor!
-  15.30–17.00 **Plauscherl-Café im 7.**
Gemütliche Kaffeerunde zum Plaudern und Kennenlernen!







FREITAG

-  9.30–11.00 **Deutschlerngruppe A1/A2**
Teilnahme kostenlos!
-  9.30–11.30 **Deutsch-Konversationsrunde B1**
Für Erwachsene mit Vorkenntnissen.
Teilnahme kostenlos!
-  10.00–11.00 **Rückenfit**
Bewegung mit Smovey-Einheiten.
UKB € 5,-.
-  14.30–15.30 **Englisch-Konversationsrunde**
Teilnahme kostenlos!
-  14.00–16.00 **Café Goldfisch – Das Interkulturelle Café**
Kaffee/Tee trinken – Vernetzen – Backgammon-/Schach/Tischfußball spielen.

KASPERL

-  **Zippedi, zappedi, zupp!**
9.+14.1. „Die Prinzessin hat Geburtstag“
18.+20.2. „Die gestohlenen Faschingskrapfen“
17.+19.3. „Das Osterfest ist in Gefahr“
28.+30.4. „Der verzauberte Frühling“
UKB € 4,-/Kind (Begleitperson gratis).

Legende

-  Gruppen
-  Kinder
-  Sprachen
-  Lernen
-  Bewegung
-  Gesundheit

SCHATTENTHEATER

Jeweils 10.00 und 16.00
Tauch ein in die Welt der Schatten!
Für Kinder und Junggebliebene.

Do., 16.1. „Die Schneekönigin“
Do., 13.2. „Dornröschen“
Do., 12.3. „Das tapfere Schneiderlein“
Do., 16.4. „König Drosselbart“

Anmeldung bis 2 Tage vor dem Vorstellungstermin
erforderlich! UKB € 6,- pro Person
und € 4,- pro Begleitperson von einem Kind.

REPARATUR-CAFÉ NEUBAU in Kooperation mit der Bezirksvorstehung 7

Samstag, 25.1. und Samstag, 28.3.
jeweils 10.00–15.00

„Gemeinsam reparieren
statt einsam wegwerfen!“

Wir suchen: Handwerklich geschickte und
interessierte Freiwillige (mit und ohne Werkzeug)
im Bereich Elektro Kleingeräte, Nähen, uvm.
Bei Interesse bitte bei uns melden!

Wir bieten: Unterstützung bei kleineren
Reparaturen tragbarer Gegenstände z.B.
elektrischer Geräte, Textilien, etc. gegen
einen UKB für Reparaturmaterial.

BERATUNG

- Soziale Orientierungsberatung
- Grätzel-Sozialberatung
- Gesundheitsberatung
- Pädagogische Beratung

Unsere Beratungsangebote sind kostenlos.
Terminvereinbarung erforderlich unter
T: +43 1 512 36 61-3360

SELBSTHILFE

SHG – Multiple Sklerose-Betroffene
Termine erhalten Sie unter
T: +43 1 512 36 61-3360

SAVE THE DATE
Nachbarschaftstag 2020
Freitag, 5. Juni 2020
Bitte vormerken!

VERANSTALTUNGEN

Flohmarkt jeweils 10.00–17.00
Die Schnäppchenjagd beginnt! Billiger
Hausrat, Bücher, Kleidung und vieles
mehr. Schauen Sie vorbei!
14.–16. + 21.–23. + 28.–30. Jänner
11.–13. + 18.–20. + 25.–27. Februar
10.–12. + 17.–19. + 24.–26. März
14.–16. + 21.–23. + 28.–30. April

Sachspenden werden gerne
entgegengenommen!

Floh-Café

9.30–14.00

Kaffee und Kuchen zur Stärkung vor
oder nach dem Flohmarktbesuch.
Termine: siehe Flohmarkttermine!

Smovey-Workshop

Do., 26.3., 15.00–17.00

Smoveys werden kostenlos zur
Verfügung gestellt. UKB € 5,-.
Anmeldung bis 17.9.

Kinderkleidertausch

Sa., 18.1., 10.00–12.00

Sa., 7.3., 10.00–12.00

UKB € 2,-. Nähere Infos erhalten
Sie im Nachbarschaftszentrum.

Mädchenschachttag

Sa., 15.2. 10.00–16.00

Für alle schachspielenden
Mädchen U14.

Workshop: Duft- und Klangreise

Di., 18.2., 10.00–12.00

Nähere Infos erhalten Sie im
Nachbarschaftszentrum.

Kids Flohmarkt

Sa., 29. 2., 9.30–14.00

(Anmeldestart: 29.1.)

Sa., 18. 4., 9.30–14.00

(Anmeldestart: 18.3.)

Zu viele Spiele im Kinderzimmer
oder eine Hose, die nicht mehr passt?
Suchst du wieder mal Neues?

Stöbern, verkaufen, tauschen.

Reserviere dir rechtzeitig deinen Tisch!

UKB € 8,- pro Tisch.

Flohmarkt-Kilo-Verkauf

Di., 21.4. + Mi., 22.4., 10.00–17.00

Do., 23.4., 10.00–12.00

Kleidung aus unserem Flohmarkt zu
stark reduzierten Preisen! Stellen Sie die
Wäsche auf die Waage, jedes Kilo zählt!

Pflanzenbörse

Di., 28.4., 10.00–14.00

Bei Interesse für Verkauf oder Tausch
von Pflanzen melden Sie sich bei uns.

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 7 – NEUBAU

Schottenfeldgasse 29/Eingang 2/ EG, 1070 Wien, T: +43 1 512 36 61-3360 – Jänner–April 2020