

MONTAG

- 
10.00–11.00
Eltern-Kind-Café
 Erwachsene können sich bei Kaffee/Tee austauschen, während Kinder in kinderfreundlicher Umgebung spielen. Anmeldung. UKB € 2,-.

- 
14.00–15.00
Gesundheitszirkel für Frauen
15.00–16.00
 NICHT am: 20.1./ 3.2./ 17.2./ 16.3./ 20.4.
 Gesundheitlicher Nutzen und Freude an der Bewegung. In einer Kleingruppe werden die körpereigenen Ressourcen aktiviert und gestärkt. UKB € 3,-/Termin. Anmeldung unbedingt notwendig.

- 
14.30–16.00
Schnitzgruppe
 Nutzen Sie die Möglichkeit mit Holz zu arbeiten und selber ein Kunstwerk zu schnitzen. UKB.

- 
14.30–16.00
Häkeln und Stricken
 Frau Hofer und Frau Schuckert helfen mit Tipps und Tricks. Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialien bitte mitbringen.

DIENSTAG

- 
10.00–11.00
Heiteres Gedächtnistraining
 UKB, Anmeldung.

- 
15.00–17.00
Deutsch-Café
 Deutsch lernen, Spaß haben, Freunde finden. UKB.

DONNERSTAG

- 
9.30–11.00
Deutsch lernen Fortgeschrittene (A2/B1)
 Sprechen, Hören, Lesen, Grammatik. Anmeldung, UKB.


- 
11.30–13.30
Gemeinsam sind wir leichter
 NICHT am 6.2.!
 Möchten Sie in einer Kleingruppe Gewicht verlieren? Kombination aus Gymnastik, gemeinsam Essen, Vortrag und Gesprächsrunde. Mit Anmeldung. UKB.


- 
14.30–16.30
Donnerstag-Nachmittag-Café
 In gemütlicher Atmosphäre laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein.

- 
16.00–18.00
Italienische Eltern-Kind-Gruppe
 Termine: 23.1./ 20.2./ 19.3./ 23.4.
 Eltern und ihre Kinder mit italienischer Muttersprache treffen sich einmal im Monat zum Plaudern, Spielen und Lachen.

- 
17.00–18.00
Arabisch Lerngruppe für Kinder
 Termine: 9.1./ 13.2./ 12.3./ 9.4.
 Kinder lernen Lesen und Sprechen auf Arabisch. Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene. Anmeldung. UKB € 2,-

- 
17.00 –20.00
Abendkochen: Fusionsküche
 Termine: 9.1./ 13.2./ 12.3./ 9.4.
 Ein Geschmackserlebnis aus der Mischung klassischer Regional- und Nationalküchen. Abschließend gemeinsames Essen. Anmeldung notwendig. UKB.

- 
10.00–10.30
Deutsch lernen Fortgeschrittene (B1)
 Gesprächsrunde mit kleinen Übungen, nur für Frauen, Anmeldung, UKB.

- 
10.00–11.30
Deutsch lernen Anfänger/innen (A1)
 Sätze bilden, Wörter lernen, Anmeldung, UKB.

MITTWOCH

- 
11.00–13.00
Nähzimmer
 Nähen für einen guten Zweck! Gemeinsam Projekte fürs NZ umsetzen. Stoffe, Nähzubehör, etc. werden von uns zur Verfügung gestellt. Kein UKB.


- 
14.00–16.15
Lernclub
 Für Schülerinnen und Schüler der Volksschule und NMS. Nähere Informationen und Anmeldung im Zentrum. UKB.

- 
15.3 –16.30
Offene Singgruppe
 Termine: 22.1./ 19.2./ 18.3./ 22.4.
 Singen bringt Körper und Geist in Schwung und macht Freude! Gerne kannst du dein Lieblingslied oder ein Instrument mitbringen. UKB. Anmeldung.

- 
14.30–16.30
Tischfußball
 Mit anderen „Wuzzeln“ bringt Freude und körperliche Fitness. UKB.

- 
17.00–18.00
Tai-Chi-Gruppe
 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich. UKB, Anmeldung.

FREITAG









- 
9.30–10.30
Übungen mit dem Theraband
 Nicht am 31.1./ 7.2./ 10.4.
 Das Theraband ist sehr gut geeignet für einen gelenksschonenden Muskelaufbau. Einfach vorbeikommen und mitmachen. UKB € 2,- pro Termin. Anmeldung.

„MALEREI IM DIALOG. KUNSTGESCHICHTE GEMEINSAM ANDERS ERLEBEN.“

Termine: jeweils 18.30
 Mittwoch, 5.2.:
 Einführung in die Plastik & Skulptur
 Montag, 30.12.:
 Einführung in die Architektur

Kunsthistorischer Zyklus – eine interaktive Vortragsreihe mit Dr. Beatrice Harding, Kunsthistorikerin. Anmeldung. Spenden erbeten.

Legende

-  Gruppen
-  Kultur/Ausflüge
-  Sprachen
-  Kinder
-  Feste
-  Gesundheit
-  Bewegung
-  Lernen

FÜR KINDER

Kasperltheater (ab 2,5 Jahren)

Mittwoch, 17.00

Termine: 16.1./ 13.2./ 12.3./ 15.4.

UKB € 3,- pro Kind, Erwachsene

Spende. Anmeldung.

Buntes Faschingstreiben für Kinder

Montag 25.2., 16.00–17.30

Komm verkleidet und tanz bei uns in der Kinderdisco, übe dich im Dosenschießen und bemale deinen eigenen Faschingsclown. Anmeldung und Bezahlung UKB € 5,- bis 20.2. erbeten.

Osterwerkstatt für Kinder

Mittwoch, 25.3., 16.00–18.00

Bei uns wird gebacken, gebastelt und gesungen.

Anmeldung und Bezahlung UKB € 5,- bis 23.3. erbeten.

Energie & Reparatur und Upcycling-Café

Donnerstag, 18.00–20.00

Termine: 30.1./ 27.2./ 26.3./ 16.4.

Staubsauger kaputt? Ab in den Müll? Das muss doch nicht sein! Hier könnt ihr gemeinsam mit unseren Reparaturprofis die kaputten Geräte reparieren. Mitnehmen könnt ihr alles, was in einer Hand getragen werden kann. Kommt vorbei, bringt euch ein, macht mit! In Kooperation mit der Initiative energie & reparatur café.

SELBSTHILFE

SHG Essstörungen

Montag, 18.00 nur mit Anmeldung
unter 0699 19941114

SHG Angst / Panikattacken

1. und 3. Mittwoch im Monat, 17.00 und 17.30
nur mit Anmeldung unter 0664/129 22 48

FLOHMARKT

Flohmärkte

Dienstag, 9.30–17.00,

Mittwoch, 11.00–18.00 und

Donnerstag, 9.30–14.00.

Termine: 21.1.–23.1./ 18.2.–20.2./

17.3.–19.3./ 21.4.–23.4.

Am Mittwoch jeweils neue Ware!

SAVE THE DATE

Nachbarschaftstag 2020

Freitag, 5. Juni 2020

Bitte vormerken!

VERANSTALTUNGEN

Spieletag für Jung und Alt

Donnerstag, 16.30–19.00

Termine: 9.1./ 13.2./ 12.3./ 9.4.

Von Rummy, Scrabble und Mensch ärgere dich nicht bis hin zu Phase 10 und Tabu – verschiedene Spiele, Stationen und Altersstufen, aber immer Spaß und Spannung. Kommen Sie vorbei! Bringen Sie gerne eigene Spiele mit! Ohne Anmeldung! Freie Spende.

Wien-Quiz

Donnerstag, 26.3., 15.15–16.30

Wie gut kennen Sie Wien?

Machen Sie mit! Anmeldung. UKB.

„Winston Churchill, Bösendorfer und Tante Jolesch – Passt das zusammen?“

Donnerstag, 16.1., 16.30

Lesung von Christine Bayerl

Sie wollen es wissen und Spannendes erfahren – kommen Sie vorbei.

Anmeldung und freie Spende.

Tanznachmittag

Donnerstag, 14.30–16.00

Termine: 6.2./ 13.2./ 27.2.

Sie wollten immer schon gerne tanzen, aber es fehlen Ihnen die notwendigen Grundlagen dazu? Hier können Sie Grundkenntnisse zum Langsamen Walzer, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Foxtrott, Polka und Walzer erlernen! Wir freuen uns auf Ihr Mittanzen! UKB.

Musikfilmabend

Mittwoch, 8.4., 18.00

Mit Dr. Zischinsky: „Verdi-Requiem“.

DVD mit Bildern und Text von J. Schubert und Dr. W. Zischinsky.

Anmeldung. Freie Spende.

Naturkosmetik im Frühling

Donnerstag, 2.4., 16.30–18.00

Hautpflege zum Selbermachen, die Pflegeprodukte können anschließend mitgenommen werden.

Anmeldung. UKB.

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 8 – JOSEFSTADT

Florianigasse 24, 1080 Wien, T: +43 1 512 36 61-3400 – Jänner–April 2020