


## MONTAG

-  9.00–10.00 **Seniorinnen/Senioren-Bewegungsrunde**  
ab 13.1. Mit Anmeldung, € 4,–
-  10.15–11.45 **Basic English**  
ab 13.1. Leichtes Englisch: gemeinsam werden einfache Sätze und Zeitformen mittels Konversation und Übungsblättern erlernt. Mit Anmeldung. UKB € 2,–
- 10.30–12.00 **Spielecafé für Erwachsene**  
Termine: 13.1., 10.2., 9.3. und 20.4.
-  jeden ersten Montag im Monat **Technik.Tratsch NEU!**  
13.30–14.30 Austausch bei Tee und Kaffee – Wissenstransfer zu neuen Medien und technischen Fragen wie z.B. zu den Themen Handy, TV-Gerät oder Internet. UKB € 2,–  
ab 3.2.
-  15.00–16.30 **Hablamos español**  
ab 13.1. **Spanische Konversation mit Muttersprachlerin**  
Kommen Sie zu unserer lustigen Runde. Mit Anmeldung. UKB € 1,–
-  15.00–16.30 **Deutsch-Gruppe für Anfänger/innen (A1)**  
ab 20.1. Wir üben einfache Konversation und verbessern die Deutsch-Grundkenntnisse. Kinderaufsicht auf Anfrage möglich. Mit Anmeldung, freie Spende.
-  17.30–18.30 **Workshop – Gemeinsam abnehmen**  
Termine: 20.1./ 17.2./ 16.3./ 27.4.  
Mit Anmeldung. UKB € 5,–

## DONNERSTAG



- 14.00–15.30 **Schreibwerkstatt**  
ab 9.1. Termine auf Anfrage  
Einstieg jederzeit möglich. Für Menschen, die Freude am Schreiben und Lesen von spannender Literatur haben. Mit Anmeldung, UKB € 2,–
-  16.00–17.30 **Bella Italia!**  
ab 9.1. **Italienisch-Gruppe**  
Für Fortgeschrittene: auf Italienisch plaudern, etwas Grammatik üben, den Wortschatz erweitern und Lieder verstehen! Mit Anmeldung, UKB € 2,–

## BERATUNGEN

Terminvereinbarung notwendig!

- Soziale Orientierungsberatung für Personen wohnhaft im 12./13./23. Bezirk
- Gesundheitsberatung, Ernährungsberatung, Pädagogische Beratung
- Computer-, Internet- und Smartphoneberatung für Einsteiger/innen.  
UKB € 2,–

## DIENSTAG

-  10.30–12.00 **Heiteres Gedächtnistraining**  
ab 14.1. Leichte Übungen und Spiele machen Spaß und helfen uns, geistig fit zu bleiben. UKB € 1,–
-  13.00–14.30 **English Conversation (B1 + B2)**  
Start 21.1. Austausch über Alltagsthemen, News. UKB: € 2,–



## MITTWOCH

-  9.00–10.30 **Nordic Walking**  
ab 15.1. Tu was für dich und hab Spaß. Stockverleih möglich. Treffpunkt vor dem NZ12. UKB € 1,–. Mit Anmeldung.
-  11.00–12.30 **Workshop – Gemeinsam abnehmen**  
Termine: 22.1./ 19.2./ 18.3./ 22.4.  
Mit Anmeldung. UKB: € 5,–
-  10.00–11.30 **Brush up your English**  
ab 15.1. Für Fortgeschrittene. Texte lesen, Grammatikübungen, Hörverständnis. Mit Anmeldung. UKB € 2,–

### Legende

- |  |  |
|--|--|
|  Gruppen/Geselliges |  Kultur/Ausflüge/Wissen |
|  Sprachen           |  Kinder                 |
|  Feste              |  Eltern/Kind            |
|  Gesundheit         |  Bewegung               |

## FREITAG

-  10.30–12.00 **Freitagscafé**  
(Jeden Freitag, außer am 10.1./ 7.2./ 6.3./ 10.4.)  
Gemütliche Kaffeerunde zum Plaudern und Kennenlernen.
-  jeweils 10.30–12.00 **„Kultur einst und jetzt“**  
Einmal im Monat wird das Freitagscafé zum Kulturcafé. Vortrag und Austausch zu:
- 17.1. ▪ **Wintersport in Wien**  
Vom Skispringen bis zum Eislaufen und noch mehr
  - 14.2. ▪ **Der Wiener Opernball**  
Nicht nur Richard Lugners Operngäste sind interessant
  - 20.3. ▪ **Die Herrscher in Schönbrunn**  
Maria Theresia und andere haben Schönbrunn geliebt
  - 17.4. ▪ **Unsere Kleidung**  
Der unglaubliche Wandel in der Kleidererzeugung.  
Freie Spende!

### SAVE THE DATE

- **Meidlinger SeniorInnentag, Do., 28. Mai**
  - **Nachbarschaftstag 2020, Fr., 5. Juni**
- Bitte vormerken!

## KINDER/JUGENDLICHE

### Der Kasperl kommt

Donnerstag, jeweils um 10.30

Termine: 30.1./ 27.2./ 26.3./ 30.4.

Mit Anmeldung bis 14 Tage vor dem Termin. UKB € 3,-  
Einzelbesucher/innen und € 2,50 Gruppentarif je Kind.

### DIY-Schreibtischmonster

wir basteln lustige Stiftehalter

Mittwoch, 5.2., 14.00–15.30

Mit Anmeldung, UKB € 3,- (4–11J)

### Lernclub

Dienstag, 15.00–17.00, Mittwoch, 14.00–18.00

Freiwillige Lernhelfer/innen helfen Volksschüler/innen  
und Mittelschüler/innen (1. und 2. Klasse)

bei den Hausaufgaben.

### Arabisch für Kinder und Jugendliche

Mit Muttersprache Arabisch. Sonntags, auf Anfrage.

## WANDERUNGEN

Treffpunkt jeweils vor dem Nachbarschaftszentrum

Meidling. Mit Anmeldung, UKB € 2,- exkl.

Konsumation und Fahrtkosten. Bei starkem  
Regen finden die Veranstaltungen nicht statt.

- **Erzählspaziergang: Geschichte und Geschichten um den Liesingbach**  
Donnerstag, 26.3., 9.00–ca. 13.00
- **Kulturwanderung Kalenderberg**  
Donnerstag, 23.4., 9.00–ca. 13.00  
Wissenswertes rund um Mödling, Burg Liechtenstein,  
Pfefferbüchsl, Schwarzer Turm, Amphitheater...

## VERANSTALTUNGEN

### Tanzworkshop

Termine: Freitag, 17.1./ 24.1./ 31.1.

14.2., jeweils 13.30–15.00

Starten Sie das neue Jahr schwungvoll  
und üben Sie Grundschriffe von Walzer,  
Tango, Cha Cha. UKB/Termin: € 3,-  
mit Anmeldung..

### Sicherheitscafé

Montag, 20.1., 17.00–18.00

Informationen zur Sicherheit im Alltag,  
Zivilcourage und zum Thema wie schütze  
ich mich angemessen. Plaudern Sie  
mit unserem netten Grätzlpolizisten bei  
Kaffee und Tee. Freie Spende

## MINISEX

Christoph & Lollo

Donnerstag, 2. April 2020

Beginn: 20.00, Einlass: 19.00

Wiener Metropol

www.wiener-metropol.at

Benefizkonzert zugunsten sozialer  
Wiener Hilfswerk Projekte

### Yogaworkshop

Termine: 28.1./4.2./ 11.2./ 18.2./ 25.2.

Dienstag, jeweils 9.00–10.15

Starten Sie mit Hatha Yoga gesund in  
den Tag. Begrenzte Teilnehmerzahl.  
UKB € 3,- mit Anmeldung.

### Fachvortrag:

#### Rheuma kann jeden treffen!

Montag, 27.1., 18.00–19.00

Infos zur Krankheit und Tipps zum Lin-  
dern von Beschwerden.

UKB € 3,- mit Anmeldung.

### Schlagernachmittag

#### mit Monika zum Mitsingen

Donnerstag, 16.4., 16.00–17.30

Zwei kleine Italiener, Volare ...

bekannte deutsche Schlager und italieni-  
sche Lieder zum Zuhören und Mitsin-  
gen. UKB € 1,- mit Anmeldung.

### Osterausflug zur Hermesvilla

Mittwoch, 8.4., 10.00–15.00

Treffpunkt beim Zentrum.

Mit Ostereiersuche und kleiner Jause.

UKB € 2,- mit Anmeldung.

## SELBSTHILFEGRUPPEN

### Selbsthilfegruppe

#### OA-Overeaters Anonymous

Jeden Donnerstag, 19.00–20.30

12-Schritte Selbsthilfegruppe für Essstörungen jeder Art

Keine Mitgliedsbeiträge – Keine Wiegetage –

Keine Diäten – Keine Anmeldung.

Infos: overeatersanonymous.at

### Selbsthilfegruppe

#### NMO – Narzisstische Missbrauchs-Opfer

Treffen jeden 1. Freitag im Monat, abends.

Betroffene von verbaler Gewalt, psychischer

Misshandlung und emotionaler Erpressung

(in Familie und Partnerschaft).

Anmeldung bei Karin erforderlich:

werktags 18.00–20.00 unter 0660/8521491

### Selbsthilfegruppe FASD

Fetales Alkohol Syndrom –

Hilfe für Angehörige und Betroffene

Termine 4x/Jahr, nächstes Treffen:

Freitag, 28.2.2020. 17.00–20.00

Infos und Anmeldung: 0664/451 44 19

## GENERATIONENTREFF

### Gemeinsame Zeit

Termine: 21.2./ 13.3./ 27.3./ 3.4./ 17.4.

jeweils 16.00–18.30

Wir laden Schüler/innen bis 12 Jahre und

Seniorinnen/Senioren zu gemeinsamen

Aktivitäten ein. Anmeldung unter 0676/87 96 12 278.

### NEUJAHRSBRUNCH

Mittwoch, 8.1.2020, 10.00–11.30

Unser alljährlicher gemeinsamer

Start ins neue Zentrumsjahr.

Anmeldung bis 19.12. Freie Spende.

### FLOHMARKT

Termine: 10.1. (9.00–13.00) 7.2./ 6.3.

(9.00–17.00) u. 10.4 (9.00–13.00)

Finden Sie bei uns ein tolles

Schnäppchen.

### FASCHINGSGSCHNAS FÜR ERWACHSENE

Donnerstag, 20.2., 16.00–17.30

Tanzen, lustige Spiele, Tombola –

wir machen uns einen ausgelassenen

Nachmittag. Prämierung der besten

Verkleidung! UKB 3,-

## HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 12 – MEIDLING

Am Schöpfwerk 31/3/R1, 1120 Wien, im Hof hinter der Apotheke, T: +43 1 512 36 61-3450 – Jänner–April 2020