



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar!

Gerne möchten wir Sie mit unserem Programm auf verschiedene Angebote in unserem Nachbarschaftszentrum hinweisen. Vielleicht habe Sie Lust unsere Modenschau im November zu besuchen? Oder möchten Sie auf der Messe für Gesundheit und Prävention einen kleinen Gesundheitscheck machen und mit Experten/innen ins Gespräch kommen? Darüber hinaus können Sie gerne an unseren Gruppen teilnehmen und unsere Beratungen in Anspruch nehmen. Wenn Sie Zeit und Lust haben sich freiwillig zu engagieren, um dadurch zu einem netten Zusammenleben im Grätzl beizutragen, melden Sie sich gerne bei uns! Das Team des Nachbarschaftszentrums nimmt sich bei Fragen, Anregungen und Wünschen gerne für Sie Zeit. Auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen freut sich das Team des Nachbarschaftszentrums.

Mag. Elisabeth Kausek

Zentrumsleitung, Selbsthilfe, Beratungen

DSA Ingrid Klammer

Kinderbereich, Beratungen, Kultur- & TUWAS!PASS

DGKP Tanja Baminger

Freiwilligen-Koordination, Gesundheitsvorsorge, -beratung

Mag. Tanja Hodosi

Soziale Orientierungsberatung, Kultur- und TUWAS!PASS

Marijana Krizanac, Bakk.

Projektmitarbeiterin

Gizem Gerdan, MSc

Projektmitarbeiterin

PROGRAMM

September–Dezember 2018

Das detaillierte Programm unter
www.nachbarschaftszentren.at

Messe für Gesundheit & Prävention

Freitag, 19.10. von 10.00–16.30

Lassen Sie sich von unseren ExpertInnen beraten! Vorträge, Workshops & Bühnenprogramm; Selbsthilfegruppen; Gesundheitsstraße mit gratis Fit-Card;

*Wiener Hilfswerk, SkyDome,
1070 Wien, Schottenfeldgasse 29
Eintritt frei!*

Halloweenparty

Dienstag, 30.10. von 14.00–15.30

Mit gruseligen Bastelstationen, Hexenbuffet und Halloweenumzug. Für Kinder von 5 bis ca. 12 Jahren. Kostenlos. Mit Anmeldung.

Next door's fashion Bunt, schick & hip!

Donnerstag, 8.11. von 17.30–20.00

Modenschau und Verkauf von stylischer Secondhand-Kleidung & Accessoires. Einfach vorbeikommen, schauen, staunen, finden!

Die Spenden kommen armutsgefährdeten NachbarInnen zugute.

Adresse:

Kardinal Rauscher Platz 4
1150 Wien
Tel.: +43 1 985 38 30, Fax: -18 DW
E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at

Öffnungszeiten

Mo.: 9.00–12.00 & 13.00–16.30
Di.: 9.00–12.00 & 13.00–16.30
Mi.: 9.00–12.00 & 13.00–17.00
Do.: 9.00–12.00 & 13.00–15.00
Fr.: 9.00–14.00

Aktivitäten für Kinder

Montag,
14.00–16.00
Dienstag,
14.00–16.00

Schau - wie schlau! Lernhilfe für Volksschulkinder

Unsere freiwilligen MitarbeiterInnen unterstützen Schulkinder bei der Erledigung ihrer Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Meistens bleibt auch Zeit für gemeinsames Spielen. UKB € 30,-/Semester. Mit Anmeldung.

Mittwoch,
14.30–15.30

Spielend Deutsch üben

Termine: 7.11., 21.11., 28.11., 12.12., 19.12.

Für VolksschülerInnen der 2., 3. und 4. Klasse mit nichtdeutscher Muttersprache und/oder Schwierigkeiten im Schulfach Deutsch. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
14.00–15.00

Spielend Deutsch üben ab 15.11.

Für Vorschulkinder und Deutsch-AnfängerInnen mit nichtdeutscher Muttersprache. Mit Anmeldung.

Gruppenangebote für Erwachsene

Angebote zum Deutschlernen:

Montag,
9.00–10.30

Deutschcafé für Frauen ab 3.9.

In entspannter Atmosphäre das Deutschreden üben. Mit Anmeldung.

Dienstag,
9.00–10.15

Deutschgruppe für AnfängerInnen ab 2.10.

Mit Anmeldung.

Dienstag,
10.15–11.45

Deutschgruppe für AnfängerInnen ab 11.9. mit Vorkenntnissen

Vermittlung von Grundkenntnissen der deutschen Grammatik und Konversation. Mit Anmeldung.

Montag,
11.00–12.00

SeniorInnen-Tischtennisclub

Tisch und Schläger sind vorhanden, mitzubringen ist nur die Freude an ein wenig Bewegung.

Mittwoch,
9.30–10.15

Gymnastik für SeniorInnen ab 12.9.

Sanfte gelenks- und rüchenschonende Bewegungsübungen zur Dehnung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen. Mit Anmeldung.

Mittwoch,
10.30–11.30

„Komm, tanz mit!“ ab 12.9.

Tanzen ab der Lebensmitte

(außer am 5.9., 3.10., 5.12.)

Kreis-, Block- und Paartänze zu internationaler Musik. Ohne Vorkenntnisse und auch ohne PartnerIn möglich. Mit Anmeldung.



Mittwoch,
13.15–14.15

Heiteres Gedächtnistraining ab 12.9.

(außer am 5.9., 3.10., 5.12.)

Fitness für den Kopf! Mit abwechslungsreichen Übungen gemeinsam das Gedächtnis trainieren. UKB für Kopien € 1,-. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
10.00–11.45

Kreativprojekt - „Mehr als 08/15“ Schmuckdesign & Strick- und Häkelkunst

Termine: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 22.11., 13.12.

Die kreativen Beiträge werden zu Gunsten sozialer Projekte des Nachbarschaftszentrums verwendet oder können gegen einen Unkostenbeitrag von den Teilnehmer/innen mitgenommen werden.

Donnerstag,
10.00–11.45

Porträzeichnen

Termine: 13.9., 11.10., 22.11.

Eine freiwillige Mitarbeiterin wird Sie in die Kunst des Portraitziehens einführen. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
14.00–15.00

Russisch mit Malwina

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
15.00–16.30

Übungen für die Seele

Termine: 20.9., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.

Entspannung – Meditation – Reflexion. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
15.00–16.30

Kommunikation im Alltag

Termine: 27.9., 11.10., 22.11.

Verstehen und verstanden werden. Mit Anmeldung.

Freitag,
13.00–14.00

Hilfestellung bei rechtlichen Fragen

Termine: 12.10., 9.11., 30.11.

Eine Juristin bietet Hilfestellung bei unterschiedlichen rechtlichen Fragen. Kostenlos. Mit Anmeldung.

Freitag,
16.00–20.00

Vivaro – Gruppe von und für Romnja

Deutschkurs und Workshops für Romnja.

Sonntag,
11–17.30

Unterhaltsames Miteinander am Sonntag

Ein neues Gruppenangebot für einsame und allein-stehende Menschen, die sich auch an Sonntagen gut unterhalten wollen. Wer will kann handarbeiten, basteln, malen, lachen, Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen. Niemand muss – wer möchte ist ganz einfach nur dabei! Materialien, Essen und Trinken bitte selbst mitnehmen.



Veranstaltungen für Erwachsene

Flohmarkt zu Gunsten bedürftiger NachbarInnen

Nachbars Flohmarkt: Donnerstag, 6.9., 4.10., 6.12. von 9.30–15.00

Gratis-Flohmarkt: Freitag, 7.9., 5.10., 7.12. von 9.30–11.00

Mini-Flohmarkt: Freitag, 16.11. von 11.00–13.00

Freitag, 14.9.
& 23.11.
10.00–13.00

Tanzen wie im Urlaub

Spaß und Freude mit Musik & Kulinarik. UKB € 3,-/Person.
Mit Anmeldung.

Fit für den Kinderschuh

Ein Kurs für (werdende) Eltern und auch Großeltern,
die die Welt ihrer Kinder noch besser verstehen wollen!
In Kooperation mit FEM.

Termine & Themen:

- ▶ „Die Seele wächst – Überblick über die wichtigsten emotionalen Entwicklungsschritte“
- ▶ „Geister der Kinderstube – Warum uns manchmal unsere eigene Lebensgeschichte in der Erziehung im Weg steht?“
- ▶ „Die Welt der Kinder – wie wir uns besser einfühlen können?“
- ▶ „Groß werden sie noch alle – Alte und neue Ansätze in der Kindererziehung – ein Gegensatz?“

Deutschsprachige Termine: 2.10., 23.10., 20.11., 11.12.

Information und Anmeldung im Zentrum +43 1 98 53 830
oder Frauengesundheitszentrum FEM +43 1 47 61 55 771.

Dienstag,
16.30–18.00

Donnerstag,
20.9.

Wanderung „Kahlenberg“ EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE 16-22 SEPTEMBER

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum.

Diese Wanderung führt vom Kahlenberg zum Kahlenbergdorf
und bietet einen wunderschönen Ausblick über Wien und die
Donau. Im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche.
Mit Anmeldung.

Montag,
24.9.
12.30–13.50

Vortrag von Dr. Klaus Skoupy, Psychotherapeut

Diskutieren Sie mit Dr. Klaus Skoupy zum Thema:
„Wie wird die Welt überleben?“ Mit Anmeldung.

Dienstag,
9.10.

Rätselrallye durch die Innenstadt

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum.

Im Team können Sie spannende Aufgaben lösen und
Wissenswertes über die Wiener Innenstadt erfahren.
Dauer bis ca. 12.30. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
18.10.

„Donau schauen“

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum.

Genießen Sie die Herbststimmung bei einer gemütlichen
Wanderung von Nussdorf entlang der Donau.
Mit Anmeldung.



Samstag,
10.11.
9.00–18.00

Workshop „Kommunikation im Alltag“

Verstehen und verstanden werden

Leitung: Petra Dzierzon, Diplom. Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
15.11.

Ausflug „Kapuzinerkirche“

Treffpunkt um 13.00 im Nachbarschaftszentrum.

Besichtigung der Kapuzinerkirche und der Kaisergruft im 1. Bezirk. Kosten: Eintritt € 7,50/Erwachsene, mit Kulturpass frei. Mit Anmeldung.

Donnerstag,
20.12.

Ausflug „Adventmarkt Hirschstetten“

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum.

Erleben Sie vorweihnachtliche Stimmung beim Adventmarkt in den Blumengärten Hirschstetten. Eintritt frei. Mit Anmeldung.

Grätzel-Café Penzing für SeniorInnen aus dem 14. und 15. Bezirk

Kommen Sie in gemütlichem Rahmen mit Gleichaltrigen zusammen. Bei Kaffee und Kuchen bieten die Grätzel-Cafés der Wiener Gesundheitsförderung die Gelegenheit, sich zu unterhalten, über Gesundheitsthemen auszutauschen und neue Freizeit- und Gesundheitsangebote in Wien kennenzulernen.

Termine: Di., 11.9. 10.00–11.30 / Fr., 28.9. 13.30–15.00 / Fr., 12.10. 13.30–15.00
Do., 25.10. 10.00–11.30 / Fr., 16.11. 13.30–15.00 / Do., 29.11. 10.00–11.30
Fr., 14.12. 13.3–15.00 & Do., 20.12. 10.00–11.30

Vorschau: Neujahrsbrunch Donnerstag, 3.1.2019 von 11.00–13.00
UKB € 3,-/Person. Mit Anmeldung.

Diabetikerberatung

Termine: Donnerstag, 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 22.11., 13.12. von 10.00–12.00

Eine Diabetesberaterin der österreichischen Diabetikervereinigung steht Ihnen kostenlos für Fragen und Informationen zur Verfügung. Mit Anmeldung.

Raum für die Seele, Raum für neue Wege

Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner, Klinische- und Gesundheitspsychologin. Kostenlos.

Termine: Mittwoch, 12.9., 19.9., 10.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
von 13.00–14.00 und 14.00–15.00. Mit Anmeldung.

Gesundheitsberatung

Nach Terminvereinbarung mit Frau DGKP Tanja Baminger.



Unser Beratungsangebot



In schwierigen Lebenssituationen oder Krisen bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs. Wir klären Ihre aktuelle Lebenssituation ab und suchen gemeinsam nach Perspektiven. Bei Bedarf unterstützen wir Sie bei der Kontaktaufnahme zu spezialisierten Einrichtungen. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Ihre Lebenssituation wieder selbständig bewältigen zu können.

Terminvereinbarungen entweder persönlich im Nachbarschaftszentrum 15 oder telefonisch unter +43 1 985 38 30.

Kulturpass & TUWAS!PASS

Wir sind Kooperationspartner der Aktion „Hunger auf Kunst und Kultur“ und der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) und stellen für Menschen aus dem 14. und 15. Bezirk mit geringem Einkommen (z. B. MindestpensionistenInnen) nach vorheriger Terminvereinbarung und Abklärung der Einkommenssituation Kulturpässe und TUWAS!PÄSSE aus.

Freiwillige Mitarbeit

Haben Sie ca. zwei bis vier Stunden pro Woche Zeit und möchten Sie sich im Gesundheitsbereich engagieren? Wir informieren Sie gerne über Möglichkeiten der freiwilligen Mitarbeit. Bei Interesse bitten wir um Terminvereinbarung unter +43 1 985 38 30 oder nz15@wiener.hilfswerk.at



Wir bieten Raum und unterstützen Sie bei der Gründung einer eigenen Gruppe. Bei uns treffen sich:

- ▶ **SHG SAG7 - Sensibel.Anonym.Gemeinsam.:** Dienstag, 18.30
- ▶ **Frauengesprächsrunde Brustgesundheits**

Donnerstag, 20.9., 18.10., 15.11., 20.12. von 17.00–19.00

Nähere Informationen erhalten Sie gerne im Nachbarschaftszentrum.

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 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. Elisabeth Kausek, E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at

Fotos: Wiener Hilfswerk, Cover: fotolia.de – picfive

Änderungen vorbehalten.

www.wiener.hilfswerk.at

