

MONTAG

-  9.00–10.30. **Deutschcafé für Frauen**
In entspannter Atmosphäre das Deutschreden üben. Mit Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
-  9.00–10.15 **Deutschgruppe für Anfänger/innen**
Mit Anmeldung; Teilnahme kostenlos.
-  10.30–11.45 **Deutschgruppe für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**
Vermittlung von Grundkenntnissen der deutschen Grammatik und Konversation. Mit Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
-  14.00–16.00 **Schau – wie schlau! Lernclub für Volksschulkinder**
Unsere freiwilligen Mitarbeiter/innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB. Mit Anmeldung.

DIENSTAG

Dieser Tag ist für Beratungen reserviert. Es finden keine Gruppen statt.



MITTWOCH

-  9.30–10.30 **Tischtennisclub**
Tisch und Schläger sind vorhanden. Für Seniorinnen/Senioren. Mit Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
-  11.00–12.00 **Heiteres Gedächtnistraining**
Fitness für den Kopf! UKB für Kopien € 1,-. Mit Anmeldung.
-  14.00–16.00 **Schau – wie schlau! Lernclub für Volksschulkinder**
Unsere freiwilligen Mitarbeiter/innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB. Anmeldung.




DONNERSTAG

-  10.00–11.45 **Kreativgruppe „Mehr als 0815“**
Termine: 23.1./ 27.2./ 26.3./ 23.4. Gestalten Sie Modeschmuck und Accessoires für soziale NZ Projekte. Mit Anmeldung.
-  10.00–11.00 **Übungsgruppe „Jin Shin Jyutsu“**
Termine: 23.1./ 20.2./ 19.3./ 16.4. Jin Shin Jyutsu – „Strömen“! Atemharmonisierung, Stärkung des Immunsystems, tiefe Entspannung und Nervenberuhigung. Teilnahme kostenlos. Mit Anmeldung.
-  15.15–16.30 **Übungen für die Seele**
Termine: 30.1./ 20.2./ 12.3./ 26.3. 16.4./ 30.4. Entspannen und Kraft tanken. Geführte Gruppenmeditation und Fantasiereisen. Mit Anmeldung. Teilnahme kostenlos. Leitung: Petra Dzierzon, Trainerin/Coach.









Fortsetzung DONNERSTAG




-  15.15–17.00 **Ich und die anderen**
Termine: 13.2./ 27.2./ 19.3. / 9.4./ 23.4. Übungen und Impulse, um sich und andere besser zu verstehen und Neues zu entdecken. Mit Anmeldung, Teilnahme kostenlos. Leitung: Petra Dzierzon, Trainerin und Coach.
-  17.00–19.00 **Selbsthilfegruppe Frauengesprächsrunde Brustgesundheit**
Termine: 16.1./ 20.2./ 19.3./ 16.4. Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

FREITAG


-  9.30–10.30 **Deutschgruppe A1**
Termine: 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1. Teilnahme kostenlos; mit Anmeldung.
-  10.30–11.30 **Deutschgruppe B1**
Termine: 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1. Teilnahme kostenlos. Mit Anmeldung.
-  10.00–10.45 **„Fit in den Frühling“**
Termine: 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1. 14.2./ 21.2./ 28.2./ 13.3./ 20.3./ 27.3. 10.4./ 17.4./ 24.4./ 8.5. Gelenk und Rücken schonende Übungen zur Dehnung/Kräftigung. UKB € 20,-/Block. Mit Anmeldung.

Legende

-  Gruppen/Geselliges
-  Kultur/Ausflüge/Wissen
-  Sprachen
-  Kinder
-  Feste
-  Freiwillige
-  Gesundheit
-  Bewegung

-  11.00–11.50 ab 17.1. **„Komm, tanz mit!“**
Freitags außer am 7.2./ 6.3./ 3.4. Kreis-, Block- und Paartänze. Ohne Vorkenntnisse und auch ohne Partner/in möglich. Kostenlos. Mit Anmeldung.
-  10.00–11.30 **Englisch-Café**
Termine: 14.2./ 21.2./ 28.2. Come inside and practice your English! Teilnahme kostenlos. Mit Anmeldung.
-  15.00–16.00 **Russisch mit Malwina**
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Teilnahme kostenlos. Mit Anmeldung.
- Vivaro – Gruppe für Romnja und Nicht-Romnja**
17.00–18.00 Sozialberatung für Frauen
18.00–20.00 Workshops für Frauen, mit Kinderbetreuung
Termine: 17.1./ 31.1./ 21.2./ 28.2./ 20.3. 27.3./ 3.4./ 24.4.

SONNTAG

-  **Unterhaltsames Miteinander am Sonntag**
11.00–17.30 jeden 2., 3., 4., (5.) Sonntag im Monat
13.00–17.30 jeden 1. Sonntag im Monat
Handarbeiten, basteln, malen, Karten- oder Gesellschaftsspiele. Materialien, Essen und Trinken bitte mitbringen.

BERATUNG

Sprechstunde STADTMENSCHEN

Dienstag, 10.00–12.00

Die Stadtmenschen kennen sich aus mit sozialen Angeboten und Förderungen, geben Informationen und helfen beim Ausfüllen von Formularen – anonym, kostenlos und ohne Voranmeldung! Eine Kooperation mit dem Projekt „Stadtmenschen“ der Social City Wien.

Raum für die Seele, Raum für neue Wege

Termine: Donnerstag, 16.1./ 30.1./ 13.2./ 27.2./ 12.3./ 19.3. 16.4./ 30.4. von 13.00–14.00 und 14.00–15.00
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner, Klinische und Gesundheitspsychologin. Kostenlos. Mit Anmeldung.

Soziale Orientierungsberatung

In schwierigen Lebenssituationen oder Krisen bieten wir Ihnen persönliche Gespräche an. 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. Terminvereinbarung im NZ oder unter Tel.: +43 1 512 36 61-3500, Mag.^a Tanja Hodosi.

Wir suchen Lebensmittel und Hygieneartikel

Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Mehl, Zucker, Dosen (alles noch original verpackt und haltbar) und Hygieneartikel. Diese werden nach Abklärung an von Armut betroffene Nachbarinnen/Nachbarn weitergegeben. Bitte während unserer Öffnungszeiten im Zentrum abgeben.

Kulturpass & TU WAS! PASS

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

Ingrid Klammer, DSA und Tanja Baminger, DGKP
T: +43 1 512 36 61-3500

Von Frau zu Frau

Termine: Donnerstag, 16.1./ 13.2./ 19.3./ 9.4.
jeweils von 10.00–11.00 und 11.00–12.00
Gesprächsthemen: Wechseljahre, Depressionen, Inkontinenz. Mit Tanja Baminger, DGKP.
Mit Anmeldung.

Diabetikerberatung

Termine: Donnerstag, 23.1./ 27.2./ 26.3./ 23.4.
jeweils 10.00–12.00. Mit Anmeldung. Eine Beraterin der Diabetikervereinigung steht Ihnen kostenlos für Fragen und Informationen zur Verfügung.

FLOHMARKT

Gratis-Flohmarkt

Termine: Freitag, 7.2./ 6.3./ 3.4.
jeweils 9.30–11.00

Nachbars Flohmarkt

Termine: Mittwoch, 5.2./ Do./ 6.2./ 5.3./ 2.4.
jeweils von 10.00–15.00
Mit Ihren gut erhaltenen Sachspenden und/oder dem Einkauf unterstützen Sie soziale NZ-Projekte. Bekleidung, Schuhe, Taschen, Bücher, Geschirr, Krims-Krams. Einfach vorbeikommen und stöbern!
€ 5,- Spende pro Tasche für alles was reinpasst!

VERANSTALTUNGEN

Vortrag

Dr. Klaus Skoupy

Psychotherapeut

Montag, 27.1., 12.30–14.00

Diskutieren Sie mit Dr. Klaus Skoupy, Psychotherapeut, zum Thema „Was wir über den Tod zu wissen glauben“.

Mit Anmeldung.

Spaziergang

„Schlosspark Schönbrunn“

Donnerstag, 16.1.

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum. Genießen Sie die frische Luft, die Gesellschaft und den Blick auf beeindruckende Denkmäler. Wer Zeit & Lust hat kann im Anschluss auch das „Schloss Schönbrunn“ besichtigen.

Mit Anmeldung.

Ausflug

„Volkskundemuseum Wien“

Donnerstag, 13.2.

Treffpunkt um 10.00 im Nachbarschaftszentrum.

Eintritt € 8,-/Person ohne Ermäßigung, mit Kulturpass frei. Mit Anmeldung.

NEUJAHRBRUNCH

Donnerstag, 9.1., 11.00–13.00

Prosit 2020! Wir starten gemeinsam in ein freudvolles neues Jahr.

UKB € 3,-/Person für die Kulinarik

Mit Anmeldung.

Stadtspaziergang

Donnerstag, 19.3.

Treffpunkt um 10.00

im Nachbarschaftszentrum.

Flanieren Sie durch die romantische Wiener Innenstadt und entdecken Sie viel Neues. Mit Anmeldung.

SAVE THE DATE

Nachbarschaftstag 2020

Freitag, 5. Juni 2020

Bitte vormerken!

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
Wiener Hilfswerk Projekte**

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 15 – RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Kardinal Rauscher Platz 4, 1150 Wien, T: +43 1 512 36 61-3500 – Jänner–April 2020