







MONTAG

-  9.30–10.30 **Bewegungsgruppe**
Bleiben Sie auf sanfte Art in Form!
UKB € 2,-
-  10.00–11.30 **Kontaktcafé**
Bei Kaffee und Gebäck
gemütlich plaudern.
-  10.30–12.00 **Blutdruckmessen**
Zusätzliche Termine (siehe auch Donnerstag) für Messungen und Gesundheitsberatungen auf Anfrage
-  14.00–16.00 **Computerkurs mit E. Zwölfer**
Termine: 10.2./ 17.2./ 24.2./ 2.3.
16.3./ 23.3.
WINDOWS Internet für Anfänger/innen,
Anmeldung im Zentrum erforderlich.
Eigene Laptops sind willkommen!
UKB pro Themenblock einmalig € 10,-
-  15.00–16.30 **Parlez-vous français?**
Französisch-Konversationsrunde zum
Auffrischen und Genießen. Freie Spende.





-  11.00–12.00 **Sprechstunde für Schwangere**
Termine: 7.1./ 21.1./ 11.2./ 25.2./ 10.3./
24.3./ 14.4./ 28.4.
Weitere Termine auf Anfrage.
In Kooperation mit „Frühe Hilfen Wien“
(gut begleitet) – bieten wir eine regelmä-
ßige Sprechstunde für Schwangere und
Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren. An-
meldung erforderlich.
-  10.00–13.00 **Gemeinsam kochen**
Termine auf Anfrage im Zentrum.
Gesund, vegetarisch und saisonal.
Eine Kooperation mit dem Projekt
„Stadtmenschen“ der Social City Wien.
Mit Anmeldung bis am Montag davor
bis 12.00. UKB bis zu € 4,-

DIENSTAG

-  10.00–11.00 **Singen & Spielen**
ab 7.1.
Für unsere Kleinsten und ihre Eltern.
UKB € 2,50

-  9.30–10.30 **Bauch-Bein-Po Gymnastik**
Gezielte Übungen mit Musik, UKB € 2,-
Mit Anmeldung!
-  11.30–12.30 **Englisch für Anfänger/innen**
Freie Spende. Mit Anmeldung.
-  15.30–16.30 **Heiteres Gedächtnistraining**
Halten Sie Ihr Gedächtnis mit einfachen
Übungen in Schwung! Freie Spende.









DONNERSTAG

-  15.00–16.00 **Blutdruckmessen**
Zusätzliche Termine (siehe auch Montag)
für Messungen und Gesundheits-
beratungen auf Anfrage.
-  15.00–16.30 **Nursery rhymes**
ab 9.1.
Spielegruppe für 0–5 Jährige
und ihre Eltern
Wir singen und tanzen gemeinsam engli-
sche Kinderlieder und probieren Orff-
instrumente aus. Anschließend kann g
espielt werden. UKB € 3,- pro Familie.
-  15.00–16.45 **Nachmittags-Café**
Gemütlich bei Kaffee plaudern!
Schauen Sie doch einfach mal vorbei.
Freie Spende.
-  15.00–16.00 **Sprechstunde Stadtmenschen**
Die Stadtmenschen kennen sich aus mit
sozialen Angeboten und Förderungen,
geben Informationen und helfen beim
Ausfüllen von Formularen – anonym,
kostenlos und ohne Voranmeldung!

SECONDHAND

- 9.00–16.00 **Flohmarkt**
Termine: Freitag, 14.2./ 6.3./ 3.4
Wir laden zum Stöbern und Schatzsuchen
ein! Günstiges für einen guten Zweck.
- 17.00–19.00 **Abendflohmarkt**
Termine: Donnerstag, 13.2./ 5.3./ 2.4
- 9.00–12.00 **Bücher Flohmarkt**
Jeden Montag und Donnerstag
(im hinteren Bereich des Zentrums).
- 13.00–16.00 **Kleidertauschbörse**
Samstag, 25.1.
- 9.00–13.00 **Nimm-Mit-Tag**
Dienstag, 15.1.
Es gibt gratis Kleidung, Geschirr
und vieles mehr.
- 16.00–19.00 **zweit.hand – Sonderverkauf**
19.2. zweit.hand Winterware
22.4. zweit.hand Perlen
im zweit.hand (Secondhand des
Nachbarschaftszentrum 17,
Hernalser Gürtel 43)

Legende

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

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

FÜR KINDER

- Volksschul- und Mittelschul-Lernclub**
13.30–15.00 Volksschüler/innen – Mo. bis Do.
15.00–16.30 Volksschüler/innen und
Mittelschüler/innen – Mo. bis Do.
Restplätze für das 2. Semester werden
am 11.2.2020 vergeben. Anmeldung
erforderlich. Sozialtarife auf Anfrage
im Zentrum.
- 15.00–15.50 **Englischschnuppern für
Kindergartenkinder 3 bis 6 Jahre**
Termine: Mo., 3.2./ Di., 4.2./ Mi., 5.2.
anschließend kann noch bis 16.30 gespielt
werden. Mit Anmeldung. UKB € 4,50
- 10.00–11.30 **Kinder kochen**
Mittwoch, 5.2.
Gemeinsam kochen wir uns ein
gesundes Mittagessen
- 10.00–11.30 **Kinder backen**
Donnerstag, 6.2.
Gemeinsam backen wir leckere Muffins.
UKB € 4,-
- 15.00–15.50 **Englischschnuppern für
Kindergartenkinder 3 bis 6 Jahre**
Termine Dienstag, 6.4./ Mittwoch, 7.4.
anschließend kann noch bis 16.30 gespielt
werden. Mit Anmeldung. UKB € 4,50.
- 10.00–12.00 **Osterhasenbacken**
Donnerstag, 8.4., UKB € 3,-

VERANSTALTUNGEN

Tanztag

Montag, 30.3., 11.00–17.00
Tanz im Zentrum, verschiedene Tänze
kennenlernen und einfach ausprobieren!

Osterjause

Dienstag, 14.4., 15.00–16.30

Buffet – Kaffee um die Welt

Dienstag, 21.4., 11.30–13.00

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.**

DEUTSCH-ANGEBOTE

Deutsch lernen und Deutsch üben

gegen freie Spende. Infos über Details, Uhrzeiten
und Einstiegsmöglichkeiten finden Sie unter
www.nachbarschaftszentren.at/nz17/zentrum/
und T: +43 1 512 36 61-3600

Dienstag,
9.00–9.55
ab 7.1.

Deutsch-Konversation für Frauen mit Kindern

Wir spielen mit unseren Kindern und
üben dabei einfache Vokabeln für den
Alltag mit Kleinkindern. Auch die Kinder
werden dabei sprachlich auf den Kinder-
garten vorbereitet.

Dienstag,
10.00–11.30

Deutsch lernen Niveau A1+

Übungsgruppe für Interessierte, regelmä-
ßige Teilnahme erwünscht! Freie Spende.

Mittwoch,
16.30–17.30

Deutsch Konversationsrunde

Übungsgruppe für Interessierte, regelmä-
ßige Teilnahme erwünscht! Freie Spende.

Donnerstag,
10.00–11.30

Deutsch Konversationsrunde

Übungsgruppe für Interessierte, regelmä-
ßige Teilnahme erwünscht! Freie Spende.

Freitag,
10.00–11.30

Deutsch-Café

Termine: 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./
21.2./ 28.2./ 13.3./ 20.3./ 27.3./ 17.4./ 24.4.
Deutsch Üben für alle in Kleingruppen,
ohne Anmeldung. Freie Spende.

Freitag

Deutsch Alphabetisierung mit Sermet

Termine auf Anfrage.

LEBENS-LAUF-TAG

Im Rahmen der Woche für Beruf und Weiterbildung
Dienstag, 10.3., 9.00–17.00

Ein Lebenslauf ist für jede Bewerbung wichtig!
Wir helfen Ihnen dabei. Eine Profifotografin
macht ihr Bewerbungsbild. Foto und Lebens-
lauf bekommen Sie gleich mit nach Hause. Bitte
passende Kleidung für das Foto mitbringen – und
Dokumente, die wir scannen sollen.

Um 15.00 gibt es einen Bewerbungsworkshop
zum Thema „In 3 Minuten am Smartphone
bewerben“ (ohne Anmeldung).

Nach einem kurzen Vortrag können Sie selbst nach
passenden Jobs suchen und sich auch gleich be-
werben. Ein hokify-Mitarbeiter hilft Ihnen dabei.

Anmeldung unter E: nz17@wiener.hilfswerk.at
oder T: +43 1 512 36 61-3600

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe SIA

für Überlebende von sexuellem Missbrauch
in der Kindheit (12 Schritte) Jeden Samstag, 19.30
www.sia-oesterreich.at; Email: wien@sia-oesterreich.at
Christian 0699/110 33 270 oder Eva 0699/817 89 821.

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 17 – HERNALS

Hernalser Hauptstraße 53, 1170 Wien, +43 1 512 36 61-3600 – Jänner–April 2020