














MONTAG

-  14.00 **Kegeln im ASVÖ**
Termine: 27.1./ 24.2./ 30.3./ 27.4.
Anton Sattler G. 92–96. UKB € 3,–
-  14.30–16.00 **Lernclub für Schüler/innen**
Mit Anmeldung.
-  16.30–17.30 **Folkloretanz**
Einfache Tänze, die für Jede/n leicht
zu erlernen sind. Mit Anmeldung.

DIENSTAG

-  9.30–10.30 **Heiteres Gedächtnistraining**
Termine: 28.1./ 11.2./ 25.2./ 10.3.
24.3./ 21.4. Mit Anmeldung.
-  13.00–14.30 **Nachbars-Café**
Plaudern und Spielen
bei Kaffee und Kuchen.
-  13.00–14.30 **Tischtennis**
Lustiges Tischtennisspielen zu zweit,
dritt oder viert.
-  15.30 **Chor des Nachbarschaftszentrums**
Lieder aus unterschiedlichen Genres – wir
suchen Verstärkung im „Alt“! Anmeldung.
-  19.00–20.00 **Übungen zur Achtsamkeit!**
Meditation, Energetische Körperübungen
und Berührungen zum Wohlfühlen!
Anmeldung bei Mag. Johannes Leitgeb
unter T: 0680/128 10 51.

DONNERSTAG

-  9.30–11.00 **Linedance für Fortgeschrittene**
Wir freuen uns auf erfahrene
Tänzerinnen und Tänzer!
Mit Anmeldung.
-  9.00–11.30 **Deutsch-Konversation**
Wir sprechen Deutsch und üben dabei
die Sprache – für Fortgeschrittene!
Mit Anmeldung.
-  11.00–12.00 **Lach dich gesund!**
Termine: 16.1./ 6.2./ 20.2.
Lachen fördert deine Gesundheit!
-  13.45–16.30 **Köstliche Ware vom BioHof ADAMAH**
Bio-Gemüse und -Obst kann gegen freie
Spende abgeholt werden – solange der
Vorrat reicht.
-  16.00–19.00 **Gruppe für offene und
wertschätzende Kommunikation**
Wir reden über alle Themenbereiche
des Lebens. Mit Anmeldung.

KASPERL

-  9.30
und 10.30 **Der Kasperl kommt zu uns!**
Di., 14.1., Tri tra trallalaaaa der
Kasperl ist schon wieder da!
Mit Anmeldung.


MITTWOCH

-  9.30–11.30 **Deutsch und Farsi**
Hier können Sie Farsi und Deutsch
sprechen und bekommen Unterstützung
beim Deutschlernen.
-  10.30–11.20 **Osteoporose – nein danke!**
Mit Bewegung gegen Osteoporose
vorsorgen. Mit Anmeldung.
-  14.30–16.00 **Lernclub für Schüler/innen**
Mit Anmeldung.
-  17.00–19.00 **Selbsthilfegruppe „FASD Hilfe Austria“**
22.1. + 22.4. Fetales Alkohol Syndrom: Die „sichtba-
ren Kinder mit ihren unsichtbaren Behin-
derungen“. www.fasdhilfeaustria.at
-  19.00–21.00 **TALENTEVERBUND**
Wir leben unsere Talente!
Jeden 2. Mittwoch: Tauschwaren
mitbringen, plaudern und über
„Zeitwertscheine“ und „Cyclos“
informieren! www.talenteverbund.at

Legende

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

FREITAG

-  9.00–16.00 **Tischtennis**
Termine: Freitag, 14.2/ 6.3./ 3.4.
Lustiges Tischtennisspielen zu zweit,
dritt oder viert.

FLOHMARKT

Benefiz-Flohmarkt

Di., 3.3., 9.00–12.00 und 13.00–15.00
Mi., 4.3., 9.00–12.00 und 13.00–16.00
Sie kaufen – wir helfen!

NimmMitTag

Flohmarktware gratis!
Do., 5.3., 9.00–12.00

SAVE THE DATE

Nachbarschaftstag 2020

Freitag, 5. Juni 2020

Bitte vormerken!

AUSFLUG

Bärlauchwanderung

Di., 17.3., 9.00–14.00

Vom Cobenzl zum Agnesbründl –
Bärlauchsammeln mit
„Einkehrschwung“. Mit Anmeldung.

BERATUNG

Wir bieten professionelle
Soziale Orientierungsberatung
und Gesundheitsberatung

(inkl. Blutdruckmessung und
Handkraftmessung) an.

Unsere Freiwilligen-Koordinatorinnen
beraten Sie, wenn Sie aktiv mitarbeiten
möchten.

Gerne stellen wir Ihnen den Einkaufspass
für unsere zwei Sozialmärkte, den
Kulturpass und/oder den TUWAS!PASS aus.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit
wir uns für Sie Zeit nehmen können!

GESUNDHEIT

Blutdruckmessung

Di., 18.2., 13.00–14.00

Di., 25.2., 10.30–11.30

Unsere diplomierte Gesundheits-/Krankenpflegerin
kontrolliert Ihren Blutdruck.

Handkraftmessung

Di., 21.4., 10.30–11.30

Di., 28.4., 13.00–14.00

Das Ergebnis der Messung ist ein Indikator für
Ihren gesundheitlichen Zustand.

LEBENSMITTELRETTUNG

gemeinsam mit dem BioHof ADAMAH

Jeden Donnerstag wird gutes Bio-Gemüse
und -Obst zum Nachbarschaftszentrum 22
geliefert und wartet darauf, ab 13.30 Uhr
abgeholt zu werden.

Gegen eine kleine Spende können Sie nach
Lust und Laune Karotten, Kartoffel, Lauch
oder anderes saisonales Gemüse und Obst
mitnehmen.

Wir wünschen guten Appetit
und gute Gesundheit!

VERANSTALTUNGEN

Kreatives Schreiben

Termine: 15.1./ 22.1./ 29.1./ 12.2.
10.30–11.30

Kreative Schreibübungen für alle,
die Freude am Schreiben haben!
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Mit Anmeldung.

Kochen mit Petra: Brot-Chips etc.

Di., 21.1., 15.00–18.00

Im Tafel Haus – Laxenburger Straße.
Mit Anmeldung.

Vortragsreihe:

Kompetent – Informiert – Gesund

Di., 28.1., 10.45–11.45

Tipps: „Gut vorbereitet zum nächsten
Arztbesuch“. Mit Anmeldung.

Ostercafé

Di., 7.4., 13.00–14.30

Gemütliches Café mit
Osterhasensuche für Erwachsene.
Mit Anmeldung.

Vortragsreihe:

Kompetent – Informiert – Gesund

Mi., 22.4., 17.30–18.30

„Medikamente richtig einnehmen!“
Mit Anmeldung.

„Touch für Health“

Di., 12.2., 19.00–20.00

Diese Methode verbindet östliche Heil-
kunst mit moderner westlicher Medizin.
Mag. Leitgeb ermöglicht Ihnen einen
Einblick in diese sanfte und heilsame
Kraft der Berührung.

Talenteverbund – Tauschkreis

Ab Mi., 11.3., 19.00–21.00

Monatliche Treffen jeweils
am 2. Mittwoch.

„Sei du selbst die Veränderung, die du
dir wünschst für diese Welt“ (Mahatma
Gandhi). Tauschen Sie Ihre gebrauchte,
gut erhaltene Ware mit anderen. Mit
Zeitwertscheinen kann man geldlos Ware
und Tätigkeiten miteinander tauschen.

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,- / Abendkasse € 35,-

**Benefizkonzert zugunsten sozialer
Projekte des Wiener Hilfswerks.**

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 22 – DONAUSTADT

Rennbahnweg 27/Stg. 2-3/R1 (Austerlitzgasse), 1220 Wien, T: +43 512 36 61-3650 – **Jänner–April 2020**