



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Freitag, 18. Oktober 2024,
9.00–16.00

SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Die Messe ist kostenlos zugänglich und steht unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunkts 2024 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren: „**Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.**“

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher
Mag. Markus Reiter

NEWS AUS DEN NACHBARSCHAFTSZENTREN

Unser Newsletter informiert regelmäßig über Veranstaltungstipps und Neues aus den Nachbarschaftszentren. Details und Anmeldung unter www.nachbarschaftszentren.at/newsletter



Hier geht's zum News-Abo



Liebe Nachbarschaft, folgend finden Sie die Angebote des Nachbarschaftszentrums. Wir freuen uns sehr, wenn Sie daran teilnehmen möchten, selber etwas anbieten oder sich bei uns über Angebote in Wien informieren wollen.

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrum Ottakring

Verena Mayrhofer Ilijć
Zentrumsleitung

Ulrike Kölz
Stadtteilarbeit

Esther Fleck
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsberatung

Fereshteh Kamaljoo
Stadtteilarbeit

Marie-Theres Hienert
Administration

Über das Wiener Hilfswerk

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk. Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige, soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungslosen- und Flüchtlingshilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Seniorinnen und Senioren, Seniorenwohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen sowie Sozialmärkte.

Weitere Informationen unter www.wiener.hilfswerk.at

Angebote im Überblick

- Hilfe und Pflege daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Seniorinnen und Senioren
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen
- Kindergruppe, Kindergarten, Tagesmütter/-väter, Betriebliche Kinderbetreuung
- Wohnungslosenhilfe/Betreute Wohnformen
- Flüchtlingshilfe
- Arbeitslosenintegration
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome



Nachbarschaftszentrum 16 Ottakring

Stöberplatz 2/3, 1160 Wien
T: +43 1 512 36 61-3550
E: nbz16@wiener.hilfswerk.at



[nbz16.ottakring](https://www.facebook.com/nbz16.ottakring)
Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

Mo. 11.00–17.00
Di. 9.00–15.00
Mi. 13.00–17.00
Do. 9.00–12.00
Fr. 9.00–15.00

Telefonische Erreichbarkeit

Mo. 13.00–17.00
Di. 9.00–12.00
Mi. 13.00–17.00
Do. 9.00–12.00
Fr. 9.00–12.00

Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter www.wiener.hilfswerk.at/datenschutz.

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: info@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Redaktion: Verena Mayrhofer Ilijć, E.: nbz16@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams/peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / Pavel Kubarkov, © Fotolia / fotoknips, Druck: derWiktorin, Wien, 8/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 16 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTSZENTRUM 16

September bis November 2024

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon +43 1 512 36 61-3550



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Montag

- 9.30–12.00 **Nähstube**
Termine: 9.9., 11.11. und 9.12.
- 10.00–12.00 **Strickambulanz**
Termine: 16.9., 30.9., 14.10., 21.10.,
11.11., 9.12. und zusätzlich Dienstag,
10.9.
- 13.00–15.00 **Malen mit Acryl**
Anmeldung erforderlich.
- 16.00–17.00 **Nachbarschaftsklatsch mit Sinn**

Dienstag

- 10.00–11.30 **Deutsch A2 mit Karin**
Anmeldung erforderlich.
- 10.30–12.00 **Deutsch B1+ mit Christine**
Anmeldung erforderlich.
- 13.00–14.00 **Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit**
ab 3.9. 14-täglich
Workshop mit Vortrag und Diskussions-
möglichkeit. Anmeldung erforderlich.
- 13.30–15.00 **Lernclub Gruppe 1**
15.15–16.45 **Lernclub Gruppe 2**
Lernhilfe für Pflichtschulkinder,
Hausaufgabenbetreuung, Üben für
Schularbeiten und Tests etc.
Anmeldung erforderlich.
- 16.00–17.30 **Ottakringer Singkreis**
ab 10.9. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch

- 13.00–15.00 **Make-up für alle**
Anmeldung erforderlich.
- 15.00–16.30 **Sprach-Café**



Freiwilligenarbeit
Derzeit gibt es Freiwillige
in folgenden Bereichen:

- Lernhilfe für Volksschulkinder
- Lernhilfe für Mittelschulkinder
- Deutsch-Gruppen für Erwachsene
- Bewegungsangebote
- Hilfe bei der Instandhaltung des Zentrums
- Kreativgruppen
- Mithilfe bei Gruppen und Veranstaltungen

Vielleicht haben Sie aber auch eigene Ideen.
Wir freuen uns über weitere Interessierte und
darüber, Sie kennen zu lernen!

*Wir
freuen uns
auf Ihren
Besuch!*

Veranstaltungen

Flohmarkt

Montag, 9.9., 13.00–16.00

Gesundheit im Alltag: Gesundheits-Infothek

- Donnerstag, 12.9., 10.30–11.30:
„Wie erkenne ich gute Gesundheits-
information?“
- Donnerstag, 17.10., 10.30–11.30:
„Wissenswertes zu Cholesterin“

Information und Austausch zu aktuellen
gesundheitlichen Themen.
Anmeldung erforderlich.

Mobilitätswoche: Achtsamer Spaziergang im Grünen

Donnerstag, 19.9., 10.15–11.45
TP: 10.00 im Nachbarschaftszentrum

Flotte Klamotte

Montag, 30.9., 9.30–12.00
Sachen aus dem Flohmarkt umnähen.

Yoga zum Kennenlernen

Mittwoch, 2.10., 10.00–12.00

Monat der Senior*innen:

Parcours für Herz und Hirn

Donnerstag, 3.10., 10.00–12.00
Abwechslungsreiche Bewegungsspiele
und heiteres Gedächtnistraining für alle
Interessierten.

Re:pair Festival mit Strickambulanz: Ein zweites Maschenleben

Montag, 14.10., 10.00–12.00

Kost-nix-Tage

Montag, 21.10., 13.00–15.00
Montag, 18.11., 13.00–15.00
Montag, 16.12., 13.00–15.00
Wir verschenken Flohmarktware im
Sinne der materiellen Nachhaltigkeit.

Feminale. 30 Tage Frauengesundheit

Donnerstag, 14.11., 10.30–11.30
Impulsvortrag und Austausch zu den
Themen Körperbilder und Schönheits-
ideale.

Upcycling-Basteln für Erwachsene und Kinder

Montag, 25.11., 14.00–16.00
Weihnachtsdeko und Adventkränze
basteln.



Deutschlernen im Nachbarschaftszentrum

Im Nachbarschaftszentrum gibt es jede Woche
Konversations- und Übungsgruppen, um die
Sprachkenntnisse in Deutsch zu verbessern.
Die Gruppen werden von Freiwilligen angeboten.

Wenn Sie ein Angebot interessiert, wenden Sie sich
bitte an das Hilfswerk Nachbarschaftszentrum unter
+43 1 512 36 61-3550.

Wir informieren Sie gerne, ob es noch Plätze gibt
und wann die Gruppen stattfinden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Zertifikate
über Ihre Sprachkenntnisse ausstellen können.

Donnerstag

- 9.15–10.00 **Bewegungsgruppe zur
Osteoporose-Vorbeugung**
Sitztänze und Koordinationsübungen für
geistige und körperliche Beweglichkeit im
Alter. UKB: € 1,- / Termin.
Anmeldung erforderlich.
- 10.00–11.30 **Deutsch A2 mit Karin**
Anmeldung erforderlich.
- 10.15–11.00 **Heiteres Gedächtnistraining**
Übungen, Spiele und Rätsel für das
Gedächtnis.
- 15.00–17.00 **Kreative Kinder**
Gemeinsames Basteln und Malen.
- 15.15–16.45 **Jugendzimmer**
Anmeldung erforderlich.
- Nach Vereinb. **Gesundheitsberatung**
Unsere Diplomierte Gesundheits- und
Krankenpflegerin ist gerne für Sie da.
Kostenlose Blutdruckmessung auf Anfrage.

Freitag

- 9.00–10.00 **Qi Gong**
Sanfte Bewegung für die Gesundheit.
Bei trockenem Wetter im Hof.
- 10.00–11.30 **Deutsch B2 mit Heidi**
Anmeldung erforderlich.
- 13.00–14.00 **Café AKTIV**
Erste Sätze auf Deutsch lernen und mit-
einander ins Gespräch kommen; Möglich-
keiten der Mithilfe im Nachbarschafts-
zentrum kennenlernen und aktiv werden.
- 13.30–15.00 **Lernclub Gruppe 1**
15.15–16.45 **Lernclub Gruppe 2**
Lernhilfe für Pflichtschulkinder,
Hausaufgabenbetreuung, Üben für
Schularbeiten und Tests etc.
Anmeldung erforderlich.
- 14.00–15.00 **Deutsch A1+ mit Beatrix**
Anmeldung erforderlich.



Info

Auf unserer **Website** finden Sie
für jedes Nachbarschaftszentrum
alle aktuellen Öffnungszeiten,
Angebote und Infos.

Informieren Sie sich gerne regel-
mäßig, welche Aktivitäten statt-
finden.

Für die meisten Gruppenangebote
ist aufgrund beschränkter Teil-
nehmeranzahl eine Anmeldung im
jeweiligen Nachbarschaftszentrum
erforderlich. Einige Gruppen-
Aktivitäten werden auch online
angeboten. Über all diese Themen
können Sie sich auf unserer
Website informieren.

www.nachbarschaftszentren.at