



Liebe Nachbar*innen,
wir starten mit vielfältigen Programmangeboten in den bunten Herbst. Von Bewegungs-, Kreativ- über Sprachgruppen bis zu gemeinschaftlich kulinarischen Treffen. Wir sind offen für neue Ideen und freuen uns, wenn Sie Ihre Hobbys bei uns mit anderen teilen möchten.
Bis bald im Nachbarschaftszentrum!

Herzlichst
Ihr/euer Team des Nachbarschaftszentrums
Rudolfsheim-Fünfhaus

Mag.ª Elisabeth Kausek
Zentrumsleitung,
Selbsthilfe

Ingrid Klammer, DSA
Stadtteilarbeit, Kultur-
und TuWas!Pass,
Lernhilfe

Mag.ª Tanja Hodosi
Stadtteilarbeit, Soziale
Orientierungsberatung,
psychologische Beratung

Fereshteh Kamaljo
Stadtteilarbeit,
Freiwilligenkoordination

Marina Loidl, DGKP
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsprävention,
Kultur- und TuWas!Pass

**Daniela Redinger-Koch,
DGKP**
Stadtteilarbeit, Gesund-
heitsprävention

Marijana Krizanac, Bakk.
Administration



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Freitag, 24.10.2025, 9–16 Uhr
**SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien**

Die Messe ist kostenlos zugäng-
lich und steht unter dem Motto des
Gesundheitsschwerpunkts 2025 der
Hilfswerk Nachbarschaftszentren:
„**Gesundheit für alle – gemeinsam
für Ihre Gesundheit**“

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher
Mag. Markus Reiter



CHRISTIAN DOLEZAL: HERZENS- SCHLAMPEREIEN

BENEFIZ-VERANSTALTUNG zu
45 Jahren Nachbarschaftszentren

Donnerstag, 18.9.2025, 19 Uhr
(Einlass ab 18 Uhr)
Ehrbar Saal, Mühlg. 30, 1040 Wien

Im Rahmen des 45-Jahr-Jubiläums
der Hilfswerk Nachbarschaftszentren
gibt Christian Dolezal sein erfolg-
reiches Kabarettprogramm „Herzens-
schlampereien“ zum Besten.

Der Reinerlös der Vorstellung kommt
der wichtigen Arbeit der Hilfswerk
Nachbarschaftszentren zugute.



Jetzt Tickets sichern!

www.wiener.hilfswerk.at/tickets
oder via Oeticket

Wiener Hilfswerk

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk, eine gemein-
nützige, soziale und neutrale Organisation, die im Bereich der mobilen
Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungs-
losenhilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Senior*innen, Senioren-
wohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für
Menschen mit und ohne Behinderungen sowie Sozialmärkte (SOMA).
Mit ihren Sozialökonomischen Betrieben Haus- und Heimservice und
SOMA 7 leistet die Organisation auch einen wichtigen Beitrag zur Arbeits-
marktintegration. Das Wiener Hilfswerk beschäftigt rund 2.000 haupt- und
ehrenamtliche sowie freiwillige Mitarbeiter*innen.

Weitere Informationen: www.wiener.hilfswerk.at

Angebote im Überblick

- Hilfe und Pflege daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Senior*innen
- Seniorenwohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen
- Kindergruppe, Kindergarten, Tagesmütter*väter,
Betriebliche Kinderbetreuung
- Wohnungslosenhilfe / Betreute Wohnformen
- Arbeitsmarktintegration
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome



**Nachbarschaftszentrum 15
Rudolfsheim-Fünfhaus**
Sechshauser Straße 76
1150 Wien
T: +43 1 512 36 61-3500
E: nbz15@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk
 [nachbarschaftszentren.wien](https://www.instagram.com/nachbarschaftszentren.wien)
www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–12.00 und 13.00–17.00
Di. 10.00–12.00 und 13.00–17.00
Mi. 10.00–12.00 und 13.00–16.00
Do. 9.00–12.00 und 13.00–15.00
Fr. 10.00–13.00

Telefonzeiten

Mo.–Mi. 10.00–12.00 und 13.00–15.00
Do., Fr. 10.00–12.00

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, Redaktion: Mag.ª Elisabeth Kausek, E.: nbz15@wiener.hilfswerk.at,
Fotos: © Ingo Petramer, © Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / Robert Kneschke,
© Fotolia / doris oberfrank-list, Druck: der wiktorin, Wien, 8/2025

Nachbarschaftszentrum 15
Rudolfsheim-Fünfhaus



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

September bis November 2025



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

nachbarschaftszentren.at

Infotelefon +43 1 512 36 61-3500

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

Wir ersuchen um Anmeldung für alle Gruppen, Beratungen und Veranstaltungen, die mit einem **!** gekennzeichnet sind.

Montag

- 10.30–11.30 **In Balance sein**
Vinyasa Yoga für Anfänger*innen.
- 10.30–12.00 **Gemeinsam geht's leichter** **!**
Freiwillige Mitarbeiter*innen helfen Ihnen beim Ausfüllen von Formularen.
- Nach Vereinb. **Ein paar Minuten für die Gesundheit**
Unsere DGKP berät Sie zu allgemeinen Gesundheitsfragen.
- 13.00–13.50 **Tut gut** **!**
Ab 6.10.
Austausch und Ausprobieren von Dingen, die uns stärken.
- 14.00–16.00 **Schau, wie schlaul** **!**
Lernclub für Volksschulkinder
Unsere freiwilligen Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes.
Sozial gestaffelter UKB.
- 18.00–20.00 **Fünfhäuser Kammerchor** **!**
Ab 22.9.
Wir singen ein breites Repertoire von italienischer, spanischer und englischer Renaissancemusik über die Wiener Klassik und Romantik bis zum Kärntnerlied.

Dienstag

- 10.15–12.00 **Café AKTIV**
Plaudern, bei Gesellschaftsspielen Spaß haben, Modeschmuck gestalten.
- 10.00–12.00 **Diabetes-Beratung** **!**
Termin: 2.9., 21.10. und 4.11.
In Kooperation mit der österreichischen Diabetikervereinigung.
- 13.00–13.50 **Tischtennis für Erwachsene** **!**
- 14.00–15.45 **Malgruppe** **!**
Acrylbilder malen für alle, die Lust und Freude haben kreativ zu sein.
UKB: € 2,50

Mittwoch

- 10.00–10.50 **Bewegung tut gut** **!**
Ab 17.9.
Erleben Sie mit abwechslungsreichen Übungen ein positives Körpergefühl und die Freude an Bewegung.
- 11.00–12.00 **Fit im Kopf** **!**
Ab 1.10.
Mit kreativen Übungen können Sie Ihr Gedächtnis stärken.
UKB für Kopien: € 1,- /Termin
- 14.00–16.00 **Schau, wie schlaul** **!**
Lernclub für Volksschulkinder
Unsere freiwilligen Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstaltungen

Community Cooking **!**
Freitag, 12.9., 17.10. und 14.11., jeweils 11.00–13.00
Gemeinsam kochen und das Essen genießen.
UKB: € 2,50 /Termin

Vortrag von Dr. Klaus Skoupy **!**
Donnerstag, 18.9., 10.00–12.00
Diskutieren Sie mit Psychotherapeut Dr. Klaus Skoupy zum Thema „der Herbst des Lebens“.

„Mann – OH Mann“ Männercafé **!**
Freitag, 19.9. und 26.9., jeweils 18.00–20.00
Was es heißt ein Mann zu sein und andere spannende Themen. In Kooperation mit Verein LOGIN.

Rückblick, Einblick, Ausblick – mein Gesundheitsweg **!**
Donnerstag, 25.9. und 23.10., jeweils 13.30–15.30
Wir erkunden auf kreative Weise unsere Gesundheitsreise im Lauf des Lebens.

Rhythmus im Blut **!**
Freitag, 10.10., 31.10. und 21.11., jeweils 10.15–11.30
Spielerischer Umgang mit Percussion; ohne Vorkenntnisse.

Tritsch-Tratsch **!**
von und über Jean (Johann Strauß)
Dienstag, 21.10., 10.00–12.00
Unterhaltsame Geschichten über Johann Strauß und einfache Gruppentänze für jede*n.

Workshop: **!**
Die innere Ruhe finden
Donnerstag, 13.11., 10.30–12.00
Probieren Sie 8 Tipps um schnell wieder zur Ruhe zu kommen.

Malen in Orange **!**
Dienstag, 25.11., 14.00–15.45
Kunst zum Thema „Gegen Gewalt an Frauen“.

Einfach DA SEIN **!**
Freitag, 28.11., 10.15–11.30
Zeit für mich und meine Sinne.



Flohmärkte

Nachbarschafts-Flohmarkt

Montag, 8.9., 13.00–17.00
und 27.10., 13.00–19.00
Kleidung, Schuhe, Bücher, Geschirr, Krimskrams. Einfach vorbeikommen und stöbern.
€ 5,- Spende / Tasche für alles, was reinpasst.

Gratis-Flohmarkt:

„Verschenken statt Entsorgen“

Dienstag, 9.9. und 28.10., jeweils 10.00–11.30
Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.

Donnerstag

- 10.30–11.30 **Frühstücks-Treff** **!**
Termine: 25.9., 2.10., 23.10., 6.11. und 20.11.
Frühstücken Sie gesund mit uns!
- 13.00–14.00 **Englisch-Konversation** **!**
In einer Kleingruppe können Sie sich auf Englisch unterhalten und Neues lernen.
- 13.00–13.50/ 14.00–14.50 **Psychologische Beratung: Raum für die Seele – Raum für neue Wege**
Termine: 4.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 30.10.
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner, Klinische und Gesundheitspsychologin.
- 13.00–15.00 **Frei sprechen! – Deutsch für alle** **!**
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Freitag

- 18.00–20.00 **Vivaro**
Termine: 12.9. und 10.10.
Gesprächsrunde und Workshops für Frauen. Infos: office@vivaro.at

Sonntag

- 14.00–16.00 **Silent Café – Sprachcafé in ÖGS**
Termine: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 9.11. und 23.11.
In ÖGS (österreichischer Gebärdensprache) plaudern, Gebärden üben und Kaffee trinken. Alle gehörlosen, schwerhörigen und hörenden Menschen sind herzlich eingeladen!



Raumvermietung

Für Selbsthilfegruppen, Kindergeburtstage, Familienfeiern und Workshops.

Nähere Infos erhalten Sie im Nachbarschaftszentrum. Bitte einen Monat im Voraus melden.