



## MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

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

Die Messe ist kostenlos zugänglich 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 erfolgreiches Kabarettprogramm „Herzensschlampereien“ zum Besten.

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



*Jetzt Tickets sichern!*

[www.wiener.hilfswerk.at/tickets](http://www.wiener.hilfswerk.at/tickets)  
oder via Oeticket

## Wiener Hilfswerk

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk, eine gemeinnützige, soziale und neutrale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungslosenhilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Senior\*innen, Seniorenwohngemeinschaften, 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 Arbeitsmarktintegration. Das Wiener Hilfswerk beschäftigt rund 2.000 haupt- und ehrenamtliche sowie freiwillige Mitarbeiter\*innen.

Weitere Informationen: [www.wiener.hilfswerk.at](http://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 22 Donaustadt

Rennbahnweg 27/Stg. 2–3/R1  
(Austerlitzgasse), 1220 Wien  
T: +43 1 512 36 61-3650  
nbz22@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren.  
Wiener.Hilfswerk

nachbarschaftszentren.wien

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

## Öffnungszeiten

Mo.	9.00–12.00 und 13.00–17.00
Di.	9.00–12.00 und 13.00–16.00
Mi.	9.00–12.00 und 13.00–15.00
Do.	9.00–12.00 und 13.00–15.00
Fr.	9.00–12.00 (nur telefonisch)

Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.wiener.hilfswerk.at/datenschutz](http://www.wiener.hilfswerk.at/datenschutz)  
Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at), [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at), Redaktion: Mag.ª Sigrid Karpf, E.: [nbz22@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz22@wiener.hilfswerk.at),  
Fotos: © Ingo Petramer, © Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / Mikhaylovskiy / JK2507, Druck: der wiktoria, Wien, 8/2025

Nachbarschaftszentrum 22  
Donaustadt



# PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 22

September bis November 2025



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien

[nachbarschaftszentren.at](http://nachbarschaftszentren.at)

Infotelefon +43 1 512 36 61-3650

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.

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

## Montag

- 14.30–16.00 **Lernclub** **!**  
Wir unterstützen Volksschulkinder bei den Hausaufgaben.
- 16.30–18.00 **Folklore-Mix** **!**  
Wir tanzen gemeinsam schwungvolle Tänze aus aller Welt.
- 18.30–19.30 **Übungen zur Achtsamkeit** **!**  
Körperübungen und Meditation zum Wohlfühlen.  
Anmeldung bei Hr. Leitgeb:  
+43 680 1281051

## Dienstag

- 9.15–10.45 **Deutsch-Konversation** **!**  
Wir trainieren gemeinsam die deutsche Sprache.
- 10.00–11.00 **Gehirn-Akrobatik** **!**  
Termine: 7.10., 21.10., 4.11. und 18.11.  
Spielerisch trainieren wir unser Gehirn.
- 14.30–16.00 **Lernclub** **!**  
Wir unterstützen Schulkinder (VS) bei den Hausaufgaben.
- 16.30–17.30 **Chor** **!**  
Wir singen Lieder im Rhythmus der Jahreszeiten.

## Mittwoch

- 9.15–10.15 **Deutsch-Café** **!**
- 15.00–17.00 **Café Zeitreise – Demenz** **!**  
Termine: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11. und 26.11.  
Nach einer gemütlichen Caférunde können Betroffene von Vergesslichkeit (Demenz) in einer Aktivgruppe plaudern, singen, kegeln etc. Die Angehörigen haben währenddessen Zeit, sich in einer angeleiteten Gesprächsrunde auszutauschen.  
Kooperation mit der Caritas Angehörigenberatung.  
UKB: € 15,- /Termin



### **Computer-Workshop:** **!** **„Klick und Kreation – Ihre digitale Medienwerkstatt“**

**Mittwoch, 5.11., 19.11., 26.11. und 3.12., jeweils 13.30–17.30**

Verwandeln Sie Ihr Smartphone in ein kreatives Werkzeug. Fotos verbessern und bearbeiten: gestalten Sie in 4 Wochen Ihr eigenes Projekt. Die Teilnahme ist nur an allen Terminen gesamt möglich.

**Anmeldung unter**  
[www.makethedifference.at](http://www.makethedifference.at) oder +43 664 34 83 041

## Veranstaltungen

### **Flohmarkt**

Dienstag, 23.9., 9.00–12.00  
und 13.00–16.00  
Mittwoch, 24.9., 9.00–12.00  
und 13.00–16.00

Bis 18.9. nehmen wir gerne Ihre Sachspenden entgegen (Wintergewand, Geschirr etc.). Beim Flohmarkt finden Sie sicher ein neues Lieblingsstück.

### **Im Herzen der Donaustadt:** **!** **Geheimtipps für alle!**

Dienstag, 2.10., 13.30–15.30  
Wir besuchen das Donaustädter Bezirksmuseum.  
UKB: € 2,-

### **Kräuter – Spaziergang** **!**

Dienstag, 7.10., 13.00–15.30  
Unsere Kräuterexpertin informiert über die Nutzung und Verwendung von Wurzeln, Samen und Wildfrüchten.

### **Samba & more – tanz dich frei**

Mittwoch, 8.10., 9.00–10.00  
Tanzen ohne Vorkenntnisse nach Lust und Laune.

### **Senior:innentage Donaustadt**

Mittwoch, 15.10., 10.00–18.00  
Donnerstag, 16.10., 10.00–16.00  
Besuchen Sie unseren Infostand in der Arena im Donauzentrum.

### **Vorsorgeuntersuchung der MA15 im Nachbarschaftszentrum** **!**

Montag, 27.10. bis Freitag, 31.10.  
Sichern Sie sich direkt im Grätzel Ihren Termin für Ihre Gesundheit!  
Nähere Infos und Anmeldung im Nachbarschaftszentrum.

### **Atem stärken für Lunge und Immunsystem** **!**

Dienstag, 18.11., 11.15–12.30  
Atemübungen zur Stärkung der Lunge, zum Stressabbau und zur Immunstärkung.

### **Vernissage „Mein schöner Rennbahnweg“**

Donnerstag, 13.11., 17.00–19.00  
Eröffnung der Ausstellung mit den schönsten Fotos aus dem Gemeindebau. Wir nehmen bis November Fotos, Bilder etc. entgegen. Machen Sie mit und bringen Sie uns Ihr Lieblingsfoto vorbei oder kommen Sie zur Vernissage.



### **Unser Beratungsangebot**

Soziale Orientierungsberatung, Grätzel-Sozialarbeit, Gesundheitsberatung, Ausstellung von Kulturpass und TuWas!Pass.

**Vereinbaren Sie bitte einen Termin.**

## Donnerstag

- 9.30–11.00 **Line Dance für Fortgeschrittene** **!**  
Gemeinsam schwingen wir das Tanzbein zu flotter Country-Musik.
- 10.00–11.00 **Spiele-Café** **!**  
Termine: 9.10. und 13.11.  
Zeit für Spiel, Spaß und neue Kontakte.
- 10.00–11.00 **Wohlfühl-Café**  
Termin: 11.9.  
Kaffee, Tee und Kuchen für die Seele!  
Tipps für den Körper – ein gemütliches Café zum Wohlfühlen.
- 10.00–11.00 **Kreativ Platzl**  
Ob plaudern, spielen, basteln, nähen, stricken, ... Hier trifft sich die Nachbarschaft bei Kaffee und Kuchen.
- 10.30–11.30 **Lachen im Hof** **!**  
Termine: 18.9., 2.10., 23.10., 6.11. und 20.11.  
Einfache Lachübungen, die Spaß machen und das Immunsystem stärken.
- 11.00–12.00 **Wir reden über Gesundheit**  
Kommen Sie vorbei – reden wir über Ihren Laborbefund, den Pflegegeldantrag, die Vorsorgevollmacht, ...  
Bei Bedarf mit Blutdruck- oder Handkraftmessung, gerne auch für pflegende Angehörige.
- 12.00–13.00 **Nachbarschaftsuppe – Essen verbindet** **!**  
Termin: 27.11.  
Gemeinsam genießen wir eine heiße Suppe und die nette Gesellschaft in der kalten Jahreszeit.  
UKB: € 2,-
- 13.00–14.00 **Café Aktiv**  
In gemütlicher Kaffeerunde wird nach Lust und Laune geplaudert, gespielt und gebastelt.
- 13.00–14.30 **Tischtennis** **!**  
Tischtennis spielen und dabei Spaß haben!
- 14.00–16.00 **Kegeln** **!**  
Termine: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. und 20.11.  
Kegeln Sie mit uns auf der Kegelbahn Praterallee 2A.  
UKB: € 4,- /Termin

## Freitag

- 9.30–11.00 **Tischtennis** **!**  
Tischtennis spielen und dabei Spaß haben!

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*