



Liebe Nachbar*innen,
wir freuen uns, Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Beratungen, Bewegungs- und Kreativgruppen, Deutschkursen und Café-Runden zu präsentieren. Besonderes Augenmerk legen wir diesmal auf Vorsorgeuntersuchungen in Kooperation mit der MA15. Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrums Landstraße

Mag.^a Jenny Reuter
Zentrumsleitung

Mag.^a Beate Schmerl
Stadtteilarbeit, Freiwilligenkoordination

Daniela Meier-Stauffer
Stadtteilarbeit,
Soziale Orientierungsberatung

Mag.^a Kordula Stephan, DGKP
Stadtteilarbeit, Gesundheitsbereich,
Gesundheitsberatung

Izzy Thuri
Zivildienstleistender



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“

Ehrenschatz: 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
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

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 3
Landstraße**
Barichgasse 8, 1030 Wien
T: +43 1 512 36 61-3250
E: nbz3@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

[nachbarschaftszentren.wien](https://www.instagram.com/nachbarschaftszentren.wien)

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

Mo. 9.00–12.00 und 13.00–17.00
Di. 9.00–12.00 und 13.00–17.00
Mi. 9.00–14.00
Do. 9.00–12.00 und 13.00–17.00
Fr. 9.00–13.00

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 Jenny Reuter, E.: nbz3@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © Ingo Petramer,
© Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / Ladanifer / Oscar,
Druck: der wiktörin, Wien, 8/2025

Nachbarschaftszentrum 3
Landstraße



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 3

September bis November 2025



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

nachbarschaftszentren.at

Infotelefon **+43 1 512 36 61-3250**

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3

Programm September bis November 2025

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

Montag

- 10.00–11.30 **Landstraßer English Conversation Club**
ab 15.9.
- 10.30–12.00 **Qi Gong im Arenbergpark**
- 13.00–15.00 **Kreativcafé**
Näh-, Häkel- und Strickzubehör steht zur Verfügung
- 15.00–16.30 **Erzählcafé „Lebensschätze“**
Termine: 15.9., 20.10. und 17.11.

Dienstag

- 10.00–12.00 **Tischtennis im Arenbergpark**
- 10.00–12.00 **Spazieren im Prater** 
2.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11. und 25.11.
- 11.00–12.00 **Gedächtnistraining**
Ab 9.9.
- 13.00–15.00 **Kreativ-Workshop: Magische Geschöpfe** 
Termine: 9.9., 16.9., 14.10., 4.11. und 11.11.
- 13.00–14.30 **Free Art – freies Zeichnen** 
Termine: 30.9., 21.10. (ausnahmsweise 14.00–15.30) und 18.11.
- 14.00–15.00 **Literatur-Club**
Termine: 30.9., 28.10. und 25.11.



Deutsch-Angebote

Aktuelle Deutschangebote finden Sie auf unserer Website bzw. erhalten Sie im Zentrum einen aktuellen Flyer mit der Angebotsübersicht.



Flohmärkte

Flohmarkt

Donnerstag, 18.9., 23.10. und 20.11., jeweils 13.00–18.00
Freitag, 19.9., 24.10. und 21.11., jeweils 9.00–12.00

Kost-Nix-Flohmarkt

Freitag, 19.9., 24.10. und 21.11., jeweils 12.00–13.30
Wir verschenken Kleidung und alles, was beim Flohmarkt sonst noch übrigbleibt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Zentrumsübergreifender Gesundheitsschwerpunkt der Nachbarschaftszentren 2025:
„GESUNDHEIT FÜR ALLE – GEMEINSAM FÜR IHRE GESUNDHEIT“

- **Gesundheitsplausch Landstraße**
Mittwoch, 3.9., 1.10. und 5.11., jeweils 14.00–15.00
- **Kurs „Trittsicher & Aktiv“ der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)** 
Start: Dienstag, 2.9., 9.45–12.00, Folgetermine jeweils Dienstag, 9.45–10.35
Mit „Trittsicher & Aktiv“ stärken Sie in zwölf Wochen Ihre Trittsicherheit und beugen damit Stürzen und Verletzungen aktiv vor.
- **Vorsorgewoche der MA15 im Nachbarschaftszentrum** 
Montag, 22.9. – Freitag, 26.9.
Sichern Sie sich direkt im Grätzel Ihren Termin für Ihre Gesundheit! Nähere Infos und Anmeldung im Nachbarschaftszentrum.

Mittwoch

- 10.00–12.30 **Pastellkreidemalen** 
UKB: € 4,– / Termin
-  10.00–12.00 **Kreatives Schreiben – ONLINE** 
- 16.00–17.30 **Landstraßer Singkreis**

Donnerstag

- 10.00–11.00 **Gesund bewegen!**
- 10.00–11.00 **Tanz im Nachbarschaftszentrum**
Termine: 4.9., 2.10. und 6.11.
- 13.00–14.30 **Nachbarschaftscafé der Generationen**
Bei Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen trifft das Nachbarschaftscafé auf die Eltern-Kind-Gruppe. (Ausgenommen an Flohmarkt-Tagen)
- 15.00–16.30 **PROMENZ Gruppe 1030** 
Gruppe für von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer Betroffene.
- 17.15–19.00 **„Lieder, die gut tun!“** 
Termine: 16.10., 13.11.

Freitag

- 11.00–12.30 **Philosophisches Café**
Termine: 12.9. und 17.10.
- 16.00–17.30 **Qi Gong im Volksgarten**
Termine: 5.9., 19.9., 3.10., 17.10. und 31.10. TP: Theseustempel

Veranstaltungen

Wanderungen



Samstag, 20.9., Naturpark Purkersdorf
Samstag, 18.10., Naturpark Sparbach
Samstag, 22.11., Lainzer Tiergarten

Stadtleben erleben



- Donnerstag, 25.9.:
Untere Alte Donau, TP: 10.00, U2 Station Donaustadtbrücke
- Donnerstag, 9.10.:
Am Wienfluss, TP: 10.00, U4 Station Hütteldorf (vor dem Bahnhof)
- Donnerstag, 6.11.:
Schweizergarten, Arsenal, TP: 10.00, S-Bahnstation Quartier Belvedere

Besuch Circus- & Clownmuseum und Zaubershow



Dienstag, 23.9., ab 9.00
TP: Wien Mitte vor der Bäckerei Mann
UKB: ca. € 10,–
Anmeldeschluss: 8.9.

Ebru Workshop



Samstag, 11.10., 10.00–15.00
Lernen Sie die grundlegende Technik kennen. UKB: € 10,–

Workshop: Praktische Vorübungen für die B1-Deutsch-Prüfung



Montag, 13.10. und 20.10., jeweils 12.00–13.30,
Erlernen von praxisorientierten Beispielen in kleiner Runde.

Besuch Rauchfangkehrermuseum



Dienstag, 14.10.
TP: 9.00, vor dem Nachbarschaftszentrum (nicht barrierefrei).
Anmeldeschluss: 7.10.

Acrylmalen



Montag, 27.10., 10.00–16.00
Dienstag, 28.10., 10.00–13.00
UKB: € 14,–

Töpfern



Dienstag, 28.10., 14.00–16.30
UKB: € 6,–

Besuch Feuerwehrmuseum



Dienstag, 4.11., ab 9.45
TP: Am Hof 7, 1010 Wien vor dem Eingang
Anmeldeschluss: 28.10.

Workshop: Stark aus Erfahrung – erkenne, was dich ausmacht



Freitag, 14.11., 9.30–13.00
Wir entdecken unsere Stärken neu, teilen wertvolle Lebensmomente und gewinnen Selbstsicherheit im Auftreten. Für alle, die ihre Lebensschätze bewusst nutzen und mit Klarheit und Präsenz durchs Leben gehen wollen.

Workshop: „Mut zur Bühne – dein Auftritt zählt“



Freitag, 28.11., 9.30–13.00
Wir teilen, was uns bewegt, was wir gut können, mit Herz und mit der Freude am Miteinander. Unser Wissen, unsere Stimme, unser Auftritt: ein Moment, der berührt und bleibt.

Kunst mit Hund

Im September zu unseren Öffnungszeiten. Kreativgruppen des Tageszentrum CS Rennweg stellen ihre Werke aus.

VORANKÜNDIGUNG: Ein Nachmittag mit dem Nikolo



Freitag, 5.12., 14.00–15.30
UKB: € 7,– / Sacklerl
Anmeldeschluss: 28.11.