



Liebe Nachbar*innen,

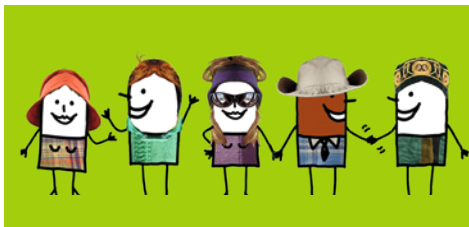
der Frühling ist da – und wir feiern ihn gemeinsam!

Von März bis Mai laden wir Sie herzlich zu einem abwechslungsreichen Programm ein. Begegnung, Bewegung und gemeinsames Aktivsein stehen dabei im Mittelpunkt.

Lernen Sie neue Nachbar*innen kennen, probieren Sie Neues aus und entdecken Sie Ihre Nachbarschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrums Landstraße



NACHBARSCHAFTS-TAG 2026

Von Straßenfesten bis Pflanzentauschbörsen, von Wanderungen bis Workshops für alle Generationen: Beim **Nachbarschaftstag am 29. Mai** veranstalten Bewohner*innen und Organisationen aus Wien zahlreiche gemeinschaftsfördernde Aktivitäten.

Sie möchten auch eine Aktion umsetzen? Kontaktieren Sie uns!

E: nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at

T: +43 1 512 36 61-3650

Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es auf www.nachbarschaftstag.at



VERNETZT AUF



Seit Jänner sind die Nachbarschaftszentren im sozialen Online-Netzwerk von FragNebenan unterwegs. Wir informieren die Nachbarschaft über spannende aktuelle Veranstaltungen, Gruppenangebote und andere Neuigkeiten aus dem Grätzl. Über 60.000 User*innen nutzen österreichweit die Plattform.

Anmeldung: www.fragnebenan.at

Unser Profil: www.fragnebenan.com/businesses/view/741/

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)



FragNebenan
[nachbarschaftszentrum-3-landstrasse](https://www.fragnebenan.com/businesses/view/741/)

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

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

Beachten Sie auch unsere Angebote außerhalb der Öffnungszeiten!

Schließtage: 5.6.

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: © Fotolia: NL shop, © Adobe Stock / Elnare, AZ Studio, Druck: der wiktoria, Wien, 01/2026

Nachbarschaftszentrum 3
Landstraße



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 3

März bis Mai 2026



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

nachbarschaftszentren.at f y i

Infotelefon +43 1 512 36 61-3250

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3

Programm März bis Mai 2026

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

Montag

- 10.00–11.30 **Qi Gong im Arenbergpark**
- 10.00–11.30 **Landstraßer English Conversation Club**
- 13.00–15.00 **Kreativcafé**
Näh-, Häkel- und Strickzubehör steht zur Verfügung
- 15.00–16.30 **Erzählcafé „Lebensschätze“**
Termine: 16.3., 13.4. und 18.5.
- 15.15–16.45 **Yoga und Atemübungen 50+ ⓘ**

Dienstag

- 10.00–12.00 **Tischtennis im Arenbergpark**
- 11.00–12.00 **Gedächtnistraining**



Flohmärkte

Flohmarkt
Donnerstag, 26.3., 23.4. und 21.5.,
jeweils 13.00–17.00
Freitag, 27.3., 24.4. und 22.5.,
jeweils 9.00–12.00

Kost-Nix-Flohmarkt
Freitag, 27.3., 24.4. und 22.5.,
jeweils 12.00–13.30

Mittwoch

- 10.00–12.30 **Pastellkreidemalen ⓘ**
UKB: € 4,- / Termin
- 10.00–12.00 **Kreatives Schreiben – ONLINE ⓘ**
- 16.30–18.00 **Landstraßer Singkreis**



Deutsch-Angebote

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstaltungen

Workshop: Praktische Vorübungen für die B1-Deutsch-Prüfung ⓘ

Montag, 2.3. und 9.3., 12.00–13.30

Exkursion: Bäckerei Der Mann in Liesing ⓘ

Mittwoch, 4.3.
TP: 10.00, Station Wien Mitte vor der Bäckerei „Der Mann“

Reden wir übers Reden ⓘ

Freitag, 6.3., 10.00–11.30
In einer offenen Austauschrunde gehen wir der Frage nach, wie Missverständnisse entstehen und was von dem Gesagten wirklich ankommt.

Stadtleben erleben ⓘ

- Donnerstag, 12.3. „Ottakring“, TP: 10.00 U3-Station, Kendlerstr.
- Donnerstag, 9.4. „Seestadt Aspern“, TP: 10.00 U2-Station Seestadt
- Donnerstag, 7.5. „Alte Donau/Hellerpark“, TP: 10.00 Station Handelskai (Vorplatz)

Workshop: „Souverän im Moment“ ⓘ

Freitag, 13.3., 9.30–13.00
Wenn's knallt, bleibst du cool. Du reagierst spontan, klar und ohne Drama – auch in hitzigen Momenten. Aus Reibung machst du Wirkung und aus Chaos echte Chancen.

Energie-Treffpunkt für alle

Dienstag, 17.3., 13.00–15.00
Energierechnungen lesen und verstehen lernen.

Ausstellung „Menschenbilder“

Bis 27.3. zu unseren Öffnungszeiten
Die Ausstellung der Caritas Socialis Oberzellergasse präsentiert Arbeiten von Menschen mit Vergesslichkeit, die in regelmäßigen Kunsttherapie-Workshops im Tageszentrum entstehen und Vergangenheit und Gegenwart vereinen.

Wanderungen ⓘ

Samstag, 28.3.: Vom Eichkogel nach Pfaffstätten
Samstag, 18.4.: Perchtoldsdorfer Heide
Samstag, 30.5.: Naturpark Sparbach

Acrylmalen ⓘ

Montag, 30.3., 10.00–16.00
Dienstag, 31.3., 10.00–13.00
UKB: € 14,- / Termin

Töpfern ⓘ

Dienstag, 31.3., 14.00–16.30
UKB: € 6,-

Lyrik und Klänge

Mittwoch, 1.4., 11.00–12.30
Wie immer selbstgemacht.

Workshop: „Echt ich“ ⓘ

Freitag, 10.4., 9.30–13.00
Entdecke, was dich wirklich antreibt, und bringe Klarheit in deine inneren Werte. Stärke deine Selbstwirksamkeit und gestalte dein Leben bewusster, klarer und authentischer.

Nachbarschaftstag

Freitag, 29.5., 10.00–15.00
Vernissage, Tauschcafé und mehr.
Weitere Informationen im Zentrum.

Zentrumsübergreifender Gesundheitsschwerpunkt der Nachbarschaftszentren 2026:
„Gesundheit für alle – gemeinsam für Ihre Gesundheit“

■ Gesundheitssprechstunde

Montags, 13.00–16.00
Hier finden Ihre Fragen zu Gesundheit und Prävention Platz – beantwortet von einem Gesundheitsprofi.

■ Vortrag zum Thema Osteoporose: Prävention und Unterstützung durch Mikronährstoffe

Mittwoch, 4.3., 14.00–15.00

■ Gesundheitsplausch Landstraße

Mittwoch, 4.3., 1.4., 6.5., 14.00–15.00

■ Vorsorgeuntersuchung in Zusammenarbeit mit der MA15, Gesundheitsdienst der Stadt Wien

Montag, 27.4. bis Donnerstag, 30.4.
Nähere Informationen erhalten Sie Zentrum.

Donnerstag

- 10.00–11.00 **Gesund bewegen!**
- 10.00–11.00 **Tanz im Nachbarschaftszentrum**
Termine: 5.3., 9.4. und 7.5.
- 13.00–14.30 **Spielenachmittag**
Termine: 26.3., 23.4. und 21.5.
- 13.00–14.30 **Nachbarschaftscafé**
(außer an Spielenachmittagen)
- 14.00–15.00 **Literatur-Club**
Termine: 19.3., 16.4. und 28.5.
- 15.00–16.30 **PROMENZ Gruppe 1030 ⓘ**
Gruppe für von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer Betroffene.
- 17.15–19.00 **„Lieder, die gut tun!“ ⓘ**
Termine: 5.3., 9.4. und 7.5.

Freitag

- 11.00–12.30 **Philosophisches Café**
Termine: 20.3., 17.4. und 8.5.