

Teilnahme an Online-Angeboten

Die Teilnahme an unseren Online-Angeboten ist mit Handy, Tablet, Laptop oder Computer möglich. Sie benötigen auf Ihrem Gerät eine Kamera, ein Mikrofon sowie eine E-Mailadresse. Wir nutzen für die Videokonferenzen die Plattform Microsoft Teams.

Wir schicken Ihnen nach der Anmeldung den **Teilnahmelink** via SMS oder E-Mail zu.

Fragen zur Teilnahme?

Rufen Sie im jeweiligen Nachbarschaftszentrum an oder schreiben Sie ein E-Mail.

ENTSPANNUNG, BEWEGUNG UND KONZENTRATION

MONTAG UND DIENSTAG

NZ2

Entspannungs-Workshop

10.00-11.00 – Termine: Mo., 14.12, Di., 22.12.2020, 19.1., 16.2., 23.2.2021

Lassen Sie sich in eine entspannte Welt entführen! Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen und Phantasie Reisen zum Seele baumeln lassen, durchatmen und alleine zu Hause nachmachen.

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ6

Entspannt durch die Woche

10.00-11.00

Entspannungstraining mit unserer Klinischen- und Gesundheitspsychologin.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300 oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ7

Gedächtnistraining

10.00-11.00 – Termine: 25.11., 2.12., 9.12.

Spaß und Unterhaltung bei Denksportaufgaben.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3360 oder nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ22

Achtsamkeit im Körper

10.00-11.00, 1.12.

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und wir erspüren im Sitzen unseren Körper von der kleinen Zehe bis in den Kopf.

Anmeldung unter nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ6

Stadt-Land-Fluss mit Andrea

11.00-12.00

Wer hat Lust mitzuspielen? Macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch das Gehirn.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300 oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ7

Rückenfit mit Irene

14.00-15.00 – Termine: 25.11., 2.12., 9.12.

Bleib in Schwung!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3360 oder nz7@wiener.hilfswerk.at

TIPP: FELDENKRAIS ONLINE

Termine variabel, Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter esther.fleck@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ2

Yoga für Zuhause

10.00-11.00

Sanfte Übungen im Stehen und im Liegen werden von unserer DGKS vorgezeigt.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300 oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Übungen für die Seele

15.00-17.00 – Termine: 19.11., 3.12.

Geführte Gruppenmeditation und Phantasie Reisen.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3500 oder nz15@wiener.hilfswerk.at oder bei unserer freiwilligen Mitarbeiterin Petra Dzierzon unter: petra.d@live.at

NZ15

Ich und die anderen

15.00-17.00 – Termine: 26.11., 10.12.

Mit mir und meinen Mitmenschen besser auskommen! Übungen und Impulse, um sich und andere besser zu verstehen und Neues zu entdecken.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3500 oder nz15@wiener.hilfswerk.at oder bei unserer freiwilligen Mitarbeiterin Petra Dzierzon unter: petra.d@live.at

NZ12

Focusing mit Karin Mayer nach Eugene. T. Gendlin

18.00-18.45 – Termine: 14.1. – Innere Gelassenheit

21.1. – Innere Ressourcen, 28.1. – Nach innen Lauschen

Die heilsame Beziehung zu dir selbst entwickeln.

Über das achtsame Wahrnehmen deiner Empfindungen entdeckst du deine innere Schatzkiste.

Die Teilnahme ist zu jedem Termin unabhängig möglich.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3450

FREITAG

NZ15

Entspannungstraining

10.00-11.00 – Termine: 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2020, 8.1., 15.1., 22.1.2021

Machen Sie mit beim progressiven Entspannungstraining nach Dr. Edmund Jacobsen und erlernen Sie einfache Übungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3500 oder nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Fit im trauten Heim

11.15-12.00 – Termine: 11.12., 18.12.2020, 8.1., 15.1.2021

Gymnastik im Sitzen mit anschließendem Plausch.

Sie benötigen einen Sessel – wenn möglich ohne Armlehne.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3500 oder nz15@wiener.hilfswerk.at

KREATIVES

DIENSTAG

NZ6

Kreativer Treff

14.00-15.00

Malen zu Musik, Reimen usw. Vielleicht wollten Sie das schon immer ausprobieren? Holen Sie sich ein paar Inputs! Jetzt ist die Zeit dazu.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ12

Schreibwerkstatt

14.00-15.30 – derzeit online alle 14 Tage

Für Menschen, die Freude am Schreiben und Lesen von spannender Literatur haben.
Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3450
oder nz12@wiener.hilfswerk.at

SPRACHEN LERNEN

MONTAG

NZ15

Englisch-Konversation

11.00-12.00 – Termine: 16.11., 23.11., 30.11., (7.12.), 14.12.

Nehmen Sie sich Zeit und lernen Sie Neues!
Für alle mit Englisch-Grundkenntnissen geeignet.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3500
oder nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Französisch online

14.00-15.30 – Termine: 16.11., 23.11., 30.11., (7.12.), 14.12.

Konversationsgruppe (nur für Fortgeschrittene)

Anmeldung unter esther.fleck@wiener.hilfswerk.at

NZ12

Hablamos Español juntos en tu casa

15.00-16.30

Spanisch-Konversation mit Muttersprachlerin.
Spanischkenntnisse in lockerer Runde verbessern.
Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3450
oder nz12@wiener.hilfswerk.at

PLAUDERN UND AUSTAUSCH

MONTAG

NZ6

Montag-Morgen-Café

10.00-11.00

Wir starten zusammen in die Woche. Was tut uns gut, was macht uns in der jetzigen Zeit gute Laune? Der Kaffee kann leider nicht serviert, aber gemeinsam genossen werden!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ2

Plauderräumchen

13.30-14.30 – Termine: 30.11., 14.12., 21.12., 18.1.2021

Gemeinsam in netter Runde plaudern, sich austauschen und gestärkt in die Woche starten!

Anmeldung nz2@wiener.hilfswerk.at

FREITAG

NZ6

Die 1-Euro-Rezepte-Challenge: Rezepte-Tauschbörse online!

10.30-11.20

Jeder hat so seine Tricks, wie man preiswert kochen kann. Tauschen wir sie untereinander aus!
Wer nicht teilnehmen kann, kann gerne seine Ideen an andrea.manz@wiener.hilfswerk.at schicken.
Ein paar Rezepte werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

TIPP: ONLINE-LESETHEATER

Gemeinsames Lesen von Komödien und Tragödien mit verteilten Rollen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter solveig.bruckmann@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

NZ12

Basic English at home!

10.00-11.45

Englisch-Gruppe für Wiedereinsteigende:
Gemeinsam werden einfache Sätze und Zeitformen mittels Konversation gelernt.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3450
oder nz12@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ12

Brush up your English

10.00-11.00

Englisch-Gruppe für Wiedereinsteigende:
Gemeinsam lesen, sprechen, übersetzen in geselliger Runde.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3450
oder nz12@wiener.hilfswerk.at

FREITAG

NZ16

Plaudern am Freitag

10.00-11.00

Wir treffen uns auf Microsoft Teams zum Austausch über Freuden und Sorgen des Alltags.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3550
oder nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ16

Adventkränzchen – wer kennt eine Weihnachtsgeschichte zum Vorlesen?

11.00-12.00

Bringen Sie eine Weihnachtsgeschichte mit und teilen diese in der Runde.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3550
oder nz16@wiener.hilfswerk.at

DEUTSCH ONLINE

MONTAG

NZ8

Deutsch üben mit Elisabeth (A2/B1)

18.00-19.00

Grammatik, Leseverstehen, Satzbau, Gespräche.
Teilnahme mit Smartphone oder Computer.

Anmeldung unter +43 664 618 98 65
oder nz8@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

NZ8

Deutsch-Café

17.00-18.00

Plaudern, Lachen, Deutsch üben.
Einstieg jederzeit möglich, Teilnahme mit
Smartphone oder Computer.

Anmeldung unter +43 664 618 98 65
oder nz8@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ16

Deutsch mit Heidi online (B1)

14.00-15.00

Konversation und Übungen zur Deutschen Sprache.

Anmeldungen unter +43 1 512 36 61-3550
oder nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Deutsch-Austauschrunde für Frauen bei Margit

15.00-16.00

Plaudern, Lachen, Deutsch üben.
Einstieg jederzeit möglich, Teilnahme mit
Smartphone oder Computer.

Anmeldung unter +43 664 61 89 865
oder nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Deutsch Café online

15.00-16.00 – Termine: 16.12.2020, 13.1.2021

Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ2

Deutsch Café online

10.00-11.00 – Termin: 10.12.2020

Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

FREITAG

NZ6

Deutsch-Konversation für Fortgeschrittene

9.30-10.20

Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ2

Deutsch Café online

10.00-11.00 – Termin: 8.1.2020

Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

TERMINE AUF ANFRAGE

NZ3

Deutsch-Tandems

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern
oder brauchen Unterstützung beim Lernen für
Deutschkurse? Dann melde Sie sich bei uns, wir
versuchen Ihnen gerne online in Zweier-Gesprächen
weiterzuhelfen.

Anmelden unter +43 1 512 36 61-3250
oder nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ6

Deutsch: Grammatik mit Marzieh

Es können Fragen gestellt und Beispiele geübt wer-
den. Die Gruppe wird am frühen Abend stattfinden.
Tag wird noch bekannt gegeben!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Deutsch lernen – das geht auch online!

Ab Niveau A2 vernetzen wir gerne miteinander –
als Tandem oder in einer Gruppe.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3600
oder nz17@wiener.hilfswerk.at

ONLINE-LERNHILFE

NZ6

Online-Hausaufgabenhilfe auf Anfrage

Du brauchst Hilfe bei der Hausübung oder hast etwas
nicht gut verstanden? Melde dich bei uns!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Online-Lernhilfe für Kinder

Anmeldung unter nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Online-Lernunterstützung für Erwachsene und Kinder mit Computer

Dienstag und Freitag (Terminvereinbarung nötig!)
Deutsch, Mathematik, Englisch

Anmeldung unter +43 664 618 98 65
oder nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ3

Online-Hausaufgabenhilfe auf Anfrage für Volksschülerinnen und -schüler

Du brauchst Hilfe bei der Hausübung oder hast etwas
nicht gut verstanden? Melde dich bei uns!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3250
oder nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ22

Online-LernCLUB

Schwierigkeiten bei den Hausaufgaben oder
beim Homeschooling? Wenn du 6 bis 12 Jahre alt bist,
melde dich einfach bei mir.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3650
oder andrea.kirchmayr-lotfi@wiener.hilfswerk.at

NZ16

Online-Fernhilfe

Für Pflichtschule.

Anmeldungen unter +43 1 512 36 61-3550
oder nz16@wiener.hilfswerk.at

BERATUNGEN

Sie brauchen ein offenes Ohr oder haben eine Frage? Senden Sie ein E-Mail mit Ihrem Thema an Ihr Nachbarschaftszentrum und wir melden uns bei Ihnen mit einem Terminvorschlag.

Soziale Orientierungsberatung, Gesundheitsberatung und Psychologische Beratung
sind nach Terminvereinbarung telefonisch möglich.

VERANSTALTUNGEN

NZ6 Mein Wohlfühlmoment
15.30-16.00 – Termin: Dienstag, 1.12.2020
Momentan ist es besonders wichtig, sich Wohlfühlmomente zu schaffen. Wer mag, kann diese anhand von Fotos online mit anderen teilen.
Wer nicht dabei sein kann, kann trotzdem mitmachen, bzw. Fotos schicken. Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass die eingereichten Fotos auf der Homepage und auf Facebook veröffentlicht werden. Einsendeschluss ist der 11.12.2020.

Anmeldung unter andrea.manz@wiener.hilfswerk.at

NZ6 Kleine Geschenkeschachteln basteln
14.00-15.00 – Termin: Donnerstag, 3.12.2020
Ideal für die Vorweihnachtszeit! Wir brauchen nur eine Schere und quadratisches Papier.

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3300
oder nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ2 Gesundheitsplauscherl online
10.00-11.00 – Termin: Montag, 21.12.2020
Fragen und Antworten zu wichtigen alltagsrelevanten Themen, Austausch in netter Runde und viele Tipps und Tricks für Gesundheit und Wohlbefinden.
(Termine werden laufend erweitert)

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ2 Neujahrstratscherl online
10.00 – Termin: Dienstag, 12.1.2021
Gemeinsam starten wir ins neue Jahr, lassen die letzten Wochen Revue passieren und freuen uns auf ein neues Jahr! Dresscode: Ballrobe oder Pyjama, anstoßen mit Prosecco oder Tee – alles ist möglich, Hauptsache gemütlich und gemeinsam mit viel Spaß!

Anmeldung unter nz2@wiener.hilfswerk.at

SINGEN

DIENSTAG

NZ7 Singen mit Irene
15.00-16.00 – Termine: 24.11., 1.12.
Wer will wieder mal gemeinsam Singen?
Quer durch die Musikgeschichte!

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3360
oder nz7@wiener.hilfswerk.at

CORONA HILFSDIENSTE

BESORGUNGSDIENST

Die Nachbarschaftszentren erledigen für Personen aus Risikogruppen Einkäufe von Grundnahrungsmitteln und Hygieneartikeln sowie die Abholung von Medikamenten.

TELEFONDIENST

Fällt Ihnen wegen Corona die Decke auf den Kopf? Rufen Sie uns an, wir plaudern gerne mit Ihnen.

Infos: www.nachbarschaftszentren.at/corona

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTREN

NZ2 Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt
Vorgartenstraße 145-157/1, T: +43 1 512 36 61-3200, E: nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ3 Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße
Barichgasse 8, T: +43 1 512 36 61-3250, E: nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ6 Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf
Bürgerspitalgasse 4-6, T: +43 1 512 36 61-3300, E: nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ7 Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau
Schottenfeldgasse 29/Eing. 2, T: +43 1 512 36 61-3360, E: nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt
Florianigasse 24, T: +43 1 512 36 61-3400, E: nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ12 Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling
Am Schöpfwerk 31/3, T: +43 1 512 36 61-3450, E: nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ15 Nachbarschaftszentrum 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus
Kardinal-Rauscher-Platz 4, T: +43 1 512 36 61-3500, E: nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ16 Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring
Stöberplatz 2, T: +43 1 512 36 61-3550, E: nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ17 Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals
Hernalser Hauptstraße 53, T: +43 1 512 36 61-3600, E: nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ22 Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt
Rennbahnweg 27/Stg.3/R1, T: +43 1 512 36 61-3650, E: nz22@wiener.hilfswerk.at