



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

**Freitag, 18. Oktober 2024,
9.00–16.00
SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien**

Die Messe ist kostenlos zugänglich und steht unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunkts 2024 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren: **„Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.“**

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher
Mag. Markus Reiter

NEWS AUS DEN NACHBARSCHAFTS-ZENTREN

Unser Newsletter informiert regelmäßig über Veranstaltungstipps und Neues aus den Nachbarschaftszentren. Details und Anmeldung unter www.nachbarschaftszentren.at/newsletter



Hier geht's zum News-Abo

Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,
wir möchten Sie herzlich zu unseren Aktivitäten im Herbst einladen. Besuchen Sie unsere verschiedenen Gruppen, Veranstaltungen und Workshops oder gestalten Sie als freiwillige*r Mitarbeiter*in unsere Angebote mit. Feiern Sie mit uns am 1. Oktober den 40. Geburtstag des Nachbarschaftszentrums und begeben Sie sich auf eine vergnügte Zeitreise in die 80er-Jahre – mit Kulinarik, Musik u.v.m.

Bis bald und herzliche Grüße

Ihr/dein Team des Nachbarschaftszentrum
Rudolfsheim-Fünfhaus

Mag.* Elisabeth Kausek
Zentrumsleitung,
Selbsthilfe

Irena Pejovski, DGKP
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsvorsorge,
Gesundheitsberatung

DSA Ingrid Klammer
Stadtteilarbeit, Kultur-
und TuWas!Pass

Marina Loidl, DGKP
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsvorsorge,
Gesundheitsberatung

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

Marijana Krizanac, Bakk.
Administration

Fereshteh Kamaljo
Stadtteilarbeit,
Freiwilligenkoordination

Über das Wiener Hilfswerk


Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk. Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige, soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungslosen- und Flüchtlingshilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Seniorinnen und Senioren, Seniorenwohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen sowie Sozialmärkte. Weitere Informationen unter www.wiener.hilfswerk.at

Angebote im Überblick

- Hilfe und Pflege daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Seniorinnen und Senioren
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen
- Kindergruppe, Kindergarten, Tagesmütter/-väter, Betriebliche Kinderbetreuung
- Wohnungslosenhilfe/Betreute Wohnformen
- Flüchtlingshilfe
- Arbeitslosenintegration
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome



**Nachbarschaftszentrum 15
Rudolfsheim-Fünfhaus**
Kardinal-Rauscher-Platz 4
1150 Wien
T: +43 1 512 36 61-3500
E: nbz15@wiener.hilfswerk.at

 Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

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. 10.00–15.00
Fr. 9.00–12.00

Telefonzeiten

Mo. 10.00–12.00 und 13.00–15.00
Di. 10.00–12.00 und 13.00–15.00
Mi. 10.00–12.00 und 13.00–15.00
Do. 10.00–12.00
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, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Redaktion: Mag.* Elisabeth Kausek, E.: nbz15@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams/peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / luckybusiness / Myvector, Druck: derWiktorin, Wien, 8/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 15 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

September bis November 2024

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon +43 1 512 36 61-3500



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Wir ersuchen um Anmeldung für alle Gruppen, Beratungen und Veranstaltungen. Vielen Dank!

Montag

- 10.00–11.30 **Deutschgruppe für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
Vermittlung von Grundkenntnissen der deutschen Grammatik und Konversation. Kostenlos.
- 10.30–12.00 **Gemeinsam geht's leichter**
Freiwillige Mitarbeiter*innen helfen Ihnen beim Ausfüllen und Verstehen von Formularen und Briefen. Mit Terminvereinbarung. Kostenlos.
- 14.00–16.00 **Schau, wie schlau!**
ab 7.10. Lernclub für Volksschulkinder. Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB.
- Nach Vereinb. **Ein paar Minuten für die Gesundheit**
Unsere DGKP berät Sie zu allgemeinen Gesundheitsfragen. Auch die Messung von Blutdruck, Puls, Body-Mass-Index und Bauchumfang ist möglich.

Dienstag

- 10.00–12.00 **Diabetes-Beratung**
Termine: 3.9., 8.10. und 5.11.
Eine Beraterin der Diabetikervereinigung steht Ihnen bei Fragen und für Informationen zur Verfügung.
- 10.15–12.00 **Café AKTIV**
Sie können Fragen zu Anträgen und Formularen stellen, Modeschmuck gestalten und/oder bei Brett- und Kartenspielen mit Ihren Mitmenschen plaudern. Kostenlos.

Mittwoch

- 10.00–10.50 **Bewegung tut gut**
Gymnastikübungen für jedes Alter. Erleben Sie mit abwechslungsreichen Übungen ein positives Körpergefühl und die Freude an Bewegung. Kostenlos.
- 11.00–12.00 **Fit im Kopf**
ab 25.9. Mit spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration und halten das Kurzzeitgedächtnis in Schwung. UKB für Kopien: € 1,- / Termin.
- 14.00–16.00 **Schau, wie schlau!**
ab 9.10. Lernclub für Volksschulkinder. Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübungen und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB.

Veranstaltungen

Nachbarschafts-Flohmarkt
Donnerstag, 5.9., 7.11. und 5.12.,
10.00–15.00
Kleidung, Schuhe, Taschen, Bücher, Geschirr, Krimskrams.
Einfach vorbeikommen und stöbern.
€ 5,- pro Tasche für alles, was reinpasst.

Gratis-Flohmarkt: „Verschenken statt Entsorgen“
Freitag, 6.9., 8.11. und 6.12.,
10.00–11.30
Wir leeren unser Lager. Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.

Wanderung Jubiläumswarte
Donnerstag, 19.9., 10.00
TP: vor dem Nachbarschaftszentrum

Vortrag von Dr. Klaus Skoupy
Montag, 7.10., 12.00–13.30
Diskutieren Sie mit Psychotherapeut Dr. Klaus Skoupy zum Thema „Gerechtigkeit“. Wie kommen wir zu einer gerechten Welt und wie würde diese aussehen? Kostenlos.

Entspannung, Achtsamkeit, Meditation
Donnerstag, 21.11., 28.11. und 19.12.,
10.45–11.30
Entspannungs- und Atemübungen kombiniert mit Meditation können helfen, Stress zu reduzieren und mehr Lebenszufriedenheit zu empfinden. Einfach mitmachen und Entspannung spüren.

„Gesundheit für mich“
Freitag, 22.11., 10.00–11.00
Was ist die Vorsorgeuntersuchung und was bringt Sie Ihnen? Unsere DGKP informiert Sie gerne.

Raumvermietung

Für Selbsthilfegruppen, Kindergeburtstage, Familienfeiern und Workshops.

Montag bis Freitag, 17.00–21.00
Samstag und Sonntag ganztags.

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

Donnerstag

- 10.30–11.30 **Frühstücks-Treff**
Termine: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 14.11., 12.12. und zusätzlich Freitag, 29.11.
Frühstücken Sie gesund mit uns! Unsere DGKP bereitet eine kleine schmackhafte Mahlzeit für Sie zu. Freie Spende.
- 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: 12.9., 26.9., 3.10., 10.10., 24.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12. und 19.12.
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner (Klinische- und Gesundheitspsychologin). Kostenlos.

Freitag

- 10.00–11.30 **Unser Baby kommt!**
Termine nach Vereinbarung.
Wir beraten Sie rund um Themen wie Stillen, Babypflege und vieles mehr. Für werdende Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte. Kostenlos.
- 18.00–20.00 **Vivaro – Workshops von und für Rom*nja**
monatlich. Genaue Termine bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen. Infos unter office@vivaro.at

Sonntag

- 10.00–12.00 **Silent Café – Sprachcafé in ÖGS**
Termine: 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. und 24.11.
In ÖGS (österreichischer Gebärdensprache) plaudern, Gebärden üben und Kaffee trinken. Alle gehörlosen, schwerhörigen und hörenden Menschen sind herzlich eingeladen. Kostenlos.

Jubiläumsfest: 40 Jahre Empowerment im Grätzel

Dienstag, 1.10., 15.00–18.00
Feiern Sie mit uns den 40. Geburtstag des Nachbarschaftszentrum und begeben Sie sich auf eine vergnügte Zeitreise in die 80er-Jahre! Es erwartet Sie Musik, Kulinarik, Spiele und schöne Überraschungen. Wenn Sie möchten, kommen Sie gerne im 80er-Jahre-Style.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!