



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,
im Herbst erwartet Sie ein bunter Strauß an Angeboten wie die „Herbstliche Strickmagie“, Sicherheit im Internet, Lach-Yoga, Achtsamkeitsübungen, „Zukunft Sozialberuf“ und der große Benefiz-Flohmarkt.
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team
des Nachbarschaftszentrum Donaustadt

Mag.^a Sigrid Karpf
Zentrumsleitung

DSA Angela Muhr
Stadtteilarbeit, Freiwilligenkoordination

Mag.^a Andrea Kirchmayr-Lotfi
Stadtteilarbeit, Kulturpass, Lernclub

Magdalena Kirisits, MA
Stadtteilarbeit, Soziale Orientierungsberatung

Marina Loidl
Stadtteilarbeit, Gesundheitsprävention

Marijana Krizanac, Bakk.
Administration

Michaela Hamajova
Administration



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.“**

Ehrendschutz: 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

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 22 Donaustadt

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

 [nbz22.donaustadt](https://www.facebook.com/nbz22.donaustadt)
Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

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.hilfswerk.at/wien/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.^a Sigrid Karpf, E.: nbz22@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams/peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / we3_food, © Wiener Hilfswerk, Druck: derWiktorin, Wien, 8/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 22 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 22

September bis November 2024

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon **+43 1 512 36 61-3650**



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Montag

- 14.30–16.00 **Lernclub**
Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder (VS) bei den Hausaufgaben. Mit Anmeldung.
- 16.30–17.30 **Folklore-Mix**
In netter Gesellschaft tanzen wir gemeinsam schwungvolle Tänze aus aller Welt.

Dienstag

- 9.15–10.45 **Deutsch-Konversation**
In gemütlicher Runde sprechen und üben wir gemeinsam die deutsche Sprache. Mit Anmeldung.
- 10.00–11.00 **Gehirn-Akrobatik**
Termine: 1.10., 22.10., 5.11. und 19.11.
Mit lustigen Übungen trainieren wir spielerisch unser Gehirn. Mit Anmeldung.
- 14.30–16.00 **Lernclub**
Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder (VS) bei den Hausaufgaben. Mit Anmeldung.
- 16.30–18.00 **Chor**
ab 10.9. Wir singen Lieder im Rhythmus der Jahreszeiten. Mit Anmeldung.
- 18.30–20.00 **Übungen zur Achtsamkeit**
Meditation und energetische Körperübungen zum Wohlfühlen. Freie Spende. Bitte um Anmeldung bei Gruppenleiter Johannes Leitgeb: +43 680 128 10 51



Vorsorgeuntersuchung in Ihrem Nachbarschaftszentrum in Zusammenarbeit mit der MA15

Montag, 21.10. bis Freitag, 25.10.
Sichern Sie sich direkt im Grätzel Ihren Termin für Ihre Gesundheit!
Mit Anmeldung. Nähere Infos bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen.

Mittwoch

- 13.00–14.00 **Herbstliche Strickmagie**
Termine: 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.
Wir verbringen gemeinsam einen netten Nachmittag und stricken unser neues Lieblingsstück. Mit Anmeldung.
- 15.00–17.00 **Café Zeitreise – Demenz**
Termine: 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. und 27.11.
Nach einer gemütlichen Café-Runde können Betroffene von Vergesslichkeit (Demenz) in einer Aktivgruppe basteln, tanzen etc. Die Angehörigen haben währenddessen Zeit, sich in einer angeleiteten Gesprächsrunde auszutauschen. In Kooperation mit der Caritas Angehörigenberatung.

Veranstaltungen

- Alles Kürbis**
Dienstag, 10.9., 13.00–14.00
Im Festhof laden wir zu einer Bastelstation und Kürbissuppe ein.
- WAFF Berufsinfrag:**
Zukunft Sozialberuf
Dienstag, 17.9., 9.00–12.00
Informationen für Schüler*innen über Sozialberufe und Führung durch ein Seniorenwohnhaus. Mit Anmeldung.
- Computer Workshop:**
„Online – aber sicher!“
Dienstag, 17.9., 13.00–16.00
Informationen für Einsteiger*innen. Anmeldung unter +43 664 3483041 www.makethedifference.at
- Herbst-Konzert**
Mittwoch, 25.9., 13.00–14.30
Der Chor des Nachbarschaftszentrums präsentiert sein Herbstprogramm.

- Wandern im Herbst**
Donnerstag, 3.10., 10.00–13.00
Wir wandern in der Lobau.
- Benefiz-Flohmarkt**
Mittwoch, 9.10., 9.00–12.00 und 13.00–16.00
Donnerstag, 10.10., 9.00–12.00 und 13.00–16.00
Bis 8.10. nehmen wir gerne Ihre Sachspenden entgegen (Wintergewand, Geschirr etc.). Beim Flohmarkt finden auch Sie sicher ein neues Lieblingsstück.
- Senior*innentage Donaustadt**
Donnerstag, 24.10., 10.00–18.00
Freitag, 25.10., 10.00–16.00
Besuchen Sie unseren Infostand in der Arena im Donauzentrum und lassen Sie sich von Jazz Gitti verzaubern.

- Grippe-Impfbus**
Donnerstag, 14.11.
Der Impfbus macht Halt am Rennbahnweg. Nähere Informationen bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen.
- „Feminale. 30 Tage Frauengesundheit“**
Donnerstag, 14.11., 10.30–11.30
Lach-Yoga im Hof: Stärken Sie Ihr Immunsystem mit einfachen Lach-Übungen.
- Besichtigung der Müllverbrennungsanlage Pfaffenua**
Wir erfahren alles Wichtige zum Thema Müllverbrennung und Energiegewinnung. Termin und nähere Infos bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen.



Unser Beratungsangebot

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

Vereinbaren Sie bitte einen Termin. Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Donnerstag

- 9.30–11.00 **Line Dance für Fortgeschrittene**
ab 12.9. Gemeinsam schwingen wir das Tanzbein zu flotter Country-Musik. Mit Anmeldung.
- 10.30–11.30 **Lachen im Hof**
Termine: 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. und 28.11.
Einfache Lachübungen, die Spaß machen und das Immunsystem stärken. Mit Anmeldung.
- 13.00–14.00 **Café AKTIV**
In gemütlicher Kaffeerunde wird nach Lust und Laune geplaudert.
- 13.00–14.00 **Tischtennis**
Mit Anmeldung.
- 14.00–15.00 **Deutsch-Café**
In gemütlicher Runde sprechen und üben wir die deutsche Sprache. Mit Anmeldung.
- 14.00–16.00 **Kegeln**
Termine: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. und 21.11.
Kegeln Sie mit uns nach Lust und Laune auf einer Kegelbahn Nähe Praterstern. UKB: € 4,- / Termin. Mit Anmeldung.

Freitag

- 9.30–11.00 **Tischtennis**
Mit Anmeldung.

Monat der Senior*innen

- Gehirn Akrobatik – Übungen für das Gehirn**
Dienstag, 1.10., 11.00–12.00
- Bio2People – Biogemüse gratis**
Mittwoch, 16.10., 10.30–11.30
- Café Aktiv mit Spiel und Spaß**
Donnerstag, 17.10., 13.00–14.00
- Nähere Informationen finden Sie auf www.seniorinnen.wien/p/monat-der-seniorinnen**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!