



## 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](http://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](http://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](mailto:nbz15@wiener.hilfswerk.at)

 Nachbarschaftszentren.  
Wiener.Hilfswerk

[www.nachbarschaftszentren.at](http://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](http://www.wiener.hilfswerk.at/datenschutz).  
**Impressum:** Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at), [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at), ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Redaktion: Mag.\* Elisabeth Kausek, E.: [nbz15@wiener.hilfswerk.at](mailto: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](http://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](mailto: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!*