



GESUNDES ESSEN ZUM SOZIALEN PREIS

Das Wiener Rote Kreuz hat in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk ein Projekt gestartet, das pensionierten Menschen mit niedrigem Einkommen in Wien eine kostengünstige, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ermöglicht. Denn viele ältere, armutsgefährdete Menschen können sich gesunde Mahlzeiten nicht leisten.

Nähere Infos erhalten Sie über das Infotelefon oder auf unserer Website.

www.nachbarschaftszentren.at



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,
in diesem Programm finden Sie unsere Aktivitäten für Dezember. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab Mitte Jänner 2025 unsere Angebote und Aktivitäten am neuen Standort in der Sechshausenstraße 76, im 15. Bezirk weiterführen werden. Mehr dazu gerne persönlich, telefonisch oder auf unserer Website.
Wir freuen uns auf Sie am neuen Standort!

Ihr 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 Senior*innen, 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 Senior*innen
- Seniorenwohngemeinschaften
- 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

**Achtung: Am 27.12. und 30.12.
ist das Nachbarschaftszentrum
geschlossen!**

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: © Adobe Stock / Printemps / diagnat, © WRK / Markus Hechenberger, Druck: derWiktorin, Wien, 11/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 15 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

Dezember 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!**
Lernclub für Volksschulkinder. Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Lernstoffes. 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**
Termin: 3.12.
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**
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!**
Lernclub für Volksschulkinder. Freiwillige Mitarbeiter*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübungen und beim Verstehen des Lernstoffes. Sozial gestaffelter UKB.

Veranstaltungen

Selbstfürsorge im Weihnachtswahnsinn

Dienstag, 3.12., 10.30–12.00
Was ist Selbstfürsorge eigentlich? Muss ich das jetzt auch noch machen? Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Erfahren Sie wie Selbstfürsorge im stressigen Alltag und zur Weihnachtszeit gelingt und was wir tun können, um uns selbst zu unterstützen.

Nachbarschafts-Flohmarkt

Donnerstag, 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, 6.12., 10.00–11.30
Wir leeren unser Lager. Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.

Nikolaus unterwegs

Freitag, 6.12., 10.00–11.00 und 13.30–14.30
Der Nikolaus beschenkt kleine und große Grätzelpfleger*innen.
Ort: am Kardinal-Rauscher-Platz, 1150 Wien.

Kostenlose Grippe-Impfaktion der Stadt Wien im Nachbarschaftszentrum

Dienstag, 10.12., 8.00–13.00
In Kooperation mit dem Gesundheitsdienst der Stadt Wien. Sie können sich auch ohne Anmeldung kostenlos gegen Grippe impfen lassen. Nähere Informationen erhalten Sie gerne im Nachbarschaftszentrum.

Entspannung, Achtsamkeit, Meditation

Donnerstag, 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.



Raumvermietung

Für Selbsthilfegruppen, Kindergeburtstage, Familienfeiern und Workshops.

Samstag und Sonntag halb- oder ganztags.

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

Donnerstag

- 10.30–11.30 **Frühstücks-Treff**
Termine: 12.12. und 19.12.
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.

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**
Termin: 13.12.
Infos unter office@vivaro.at

Sonntag

- 10.00–12.00 **Silent Café – Sprachcafé in ÖGS**
Termine: 8.12. und 22.12.
In ÖGS (österreichischer Gebärdensprache) plaudern, Gebärden üben und Kaffee trinken. Alle gehörlosen, schwerhörigen und hörenden Menschen sind herzlich eingeladen. Kostenlos.



Freiwilliges Engagement

Haben Sie ein oder zwei Stunden pro Woche Zeit und möchten Sie sich freiwillig engagieren? Gerne können Sie eine Sprach- oder Bewegungsgruppe bei uns leiten, einen Workshop im Rahmen unserer Stadtteilarbeit anbieten, Volksschulkindern bei den Hausübungen helfen und vieles mehr.

Weitere Informationen erhalten Sie im Nachbarschaftszentrum.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!