



Liebe Nachbarschaft,
folgend finden Sie die Angebote des Nachbarschaftszentrums. Wir freuen uns sehr, wenn Sie daran teilnehmen möchten, selber etwas anbieten oder sich bei uns über Angebote in Wien informieren wollen.

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrum Ottakring

Verena Mayrhofer Iljić
Zentrumsleitung

Ulrike Kölz
Stadtteilarbeit

Fereshteh Kamaljoo
Stadtteilarbeit

Esther Fleck
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsberatung

Marlene Holzmann
Stadtteilarbeit,
Soziale Orientierungsberatung

Marie-Theres Hienert
Administration

Laurenz Schwieger
Zivildienstleistender



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



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 16 Ottakring

Stöberplatz 2/3, 1160 Wien
T: +43 1 512 36 61-3550
E: nbz16@wiener.hilfswerk.at

 [nbz16.ottakring](https://www.facebook.com/nbz16.ottakring)
Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

Mo. 13.00–17.00
Di. 9.00–12.00 und 13.00–17.00
Mi. 13.00–17.00
Do. 9.00–12.00 und 13.00–15.00
Fr. 9.00–12.00 und 13.00–15.00

Telefonische Erreichbarkeit

Mo. 13.00–17.00
Di. 9.00–12.00
Mi. 13.00–17.00
Do. 9.00–12.00
Fr. 9.00–12.00

Achtung:
Von 23.12.2024 bis 6.1.2025 ist das Nachbarschaftszentrum geschlossen!

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: Verena Mayrhofer Iljić, E.: nbz16@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © Adobe Stock / Ingo Bartussek / Comeback Images, © WRK / Markus Hechenberger, Druck: derWiktorin, Wien, 11/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 16 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 16

Dezember 2024 bis Februar 2025

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon +43 1 512 36 61-3550



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Montag

- 9.30–12.00 **Nähstube**
Termine: 9.12., 7.1. (da 6.1. ein Feiertag),
20.1. und 17.2.
- 10.00–12.00 **Strickambulanz**
Termine: 9.12., 16.12., 20.1., 3.2.
und 17.2.
- 13.00–15.00 **Malen mit Acryl**
Anmeldung erforderlich.

Dienstag

- 10.00–11.30 **Deutsch A2 mit Karin**
Mit Anmeldung.
- 10.30–12.00 **Deutsch B1+ mit Christine**
Mit Anmeldung.
- 16.30–17.45 **Ottakringer Singkreis**
Gesungen wird, was gefällt.
Schlechte Stimmen gibt es nicht!
Mit Anmeldung.

Mittwoch

- 13.00–15.00 **Make-up für alle**
14-täglich.
4.12. Abend Make-up: Katzenaugen
18.12. Abend Make-up: Smokey Eyes
Mit Anmeldung.
- 15.00–16.30 **Sprach-Café**



Gesundheitsberatung im Nachbarschaftszentrum

In der Gesundheitsberatung werden Gesundheitsinformationen leicht zugänglich und verständlich gemacht. Wir bieten Unterstützung bei Ernährungsfragen und Informationen zu aktuellen Themen wie Herzgesundheit, Cholesterin oder Übergewicht. Unsere Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist gerne für Sie da!
Gratis Blutdruckmessung auf Anfrage.

Gesundheits-Infothek

Donnerstag, 16.1.:
Diabetes Mellitus Typ 2 und Lebensstil
Donnerstag, 20.2.:
Wissenswertes zu Bluthochdruck
Jeweils 10.15–11.15



Deutschlernen im Nachbarschaftszentrum

Im Nachbarschaftszentrum gibt es jede Woche Konversations- und Übungsgruppen, um die Sprachkenntnisse in Deutsch zu verbessern. Die Gruppen werden von Freiwilligen angeboten. Wenn Sie ein Angebot interessiert, wenden Sie sich bitte an das Hilfswerk Nachbarschaftszentrum unter +43 1 512 36 61-3550. Wir informieren Sie gerne, ob es noch Plätze gibt und wann die Gruppen stattfinden. Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Zertifikate über Ihre Sprachkenntnisse ausstellen können.

Donnerstag

- 9.15–10.00 **Bewegungsgruppe zur Osteoporose-Vorbeugung**
Sitztänze und Koordinationsübungen für geistige und körperliche Beweglichkeit im Alter.
UKB: € 1,- / Termin.
Mit Anmeldung.
- 10.00–11.30 **Deutsch A2 mit Karin**
- 10.15–11.00 **Heiteres Gedächtnistraining**
Übungen, Spiele und Rätsel für das Gedächtnis.
- 10.30–12.00 **Computerkurs**
Windows und Internet für Anfänger*innen.
Mit Anmeldung.
- 17.00–19.00 **Kreative Kinder**
Gemeinsames Basteln und Malen.

Freitag

- 9.00–10.00 **Qi Gong**
Sanfte Bewegung für die Gesundheit.
Bei trockenem Wetter im Hof.
- 10.00–11.30 **Deutsch B2 mit Heidi**
Mit Anmeldung.
- 10.00–13.00 **Grätzelkochen**
Termine bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen.
- 13.00–14.00 **Café AKTIV**
Erste Sätze auf Deutsch lernen und miteinander ins Gespräch kommen; Möglichkeiten der Mithilfe im Nachbarschaftszentrum kennenlernen und aktiv werden.
- 14.00–15.00 **Deutsch A1+ mit Beatrix**
Mit Anmeldung.



Veranstaltungen

- Psychologie zum Mitnehmen**
Mittwoch, 4.12., 15.00–16.30
Tipps von unserer Gesundheitspsychologin zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit.
- Kostenlose Grippe-Impfaktion der Stadt Wien im Nachbarschaftszentrum**
Freitag, 6.12., 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.
- Neujahrsfrühstück**
Donnerstag, 2.1., 10.00–11.30
Bringen Sie gerne etwas mit!
- Gute Vorsätze fürs neue Jahr**
Mittwoch, 8.1., 15.00–16.30
Diskussionsrunde.

- Kasperl**
Mittwoch, 22.1., 10.00–10.30
UKB: € 3,50 / Person
Für Gruppen: € 3,- / Person
- Tag der Muttersprache**
Freitag, 21.2., 13.00–14.00
Ene, mene, muh – welche Sprache sprichst du? Nimm einen Spruch in deiner Muttersprache mit.
- FLOHMÄRKTE**
- Kost-nix-Tage**
Montag, 16.12., 13.00–15.00
Montag, 13.1., 13.00–15.00
Montag, 10.2., 13.00–15.00
Wir verschenken Flohmarktware im Sinne der materiellen Nachhaltigkeit.
- Schöne Sachen Flohmarkt:**
Montag, 27.1., 13.00–18.00



Info

Auf unserer **Website** finden Sie für jedes Nachbarschaftszentrum alle aktuellen Öffnungszeiten, Angebote und Infos.

Informieren Sie sich gerne regelmäßig, welche Aktivitäten stattfinden.

Für die meisten Gruppenangebote ist aufgrund beschränkter Teilnehmeranzahl eine Anmeldung im jeweiligen Nachbarschaftszentrum erforderlich. Einige Gruppenaktivitäten werden auch online angeboten. Über all diese Themen können Sie sich auf unserer Website informieren.

www.nachbarschaftszentren.at