



Hallo Nachbar*in,
wir freuen uns, am neuen Standort gut angekommen zu sein, und möchten Sie zu unserer Eröffnungsfeier am Donnerstag, den 27.3., von 15 bis 18 Uhr ganz herzlich einladen. Kommen Sie gerne zu unseren Öffnungszeiten vorbei und erfahren Sie Genaueres über unsere Angebote. Wenn Sie ein Hobby oder eine Idee haben, das/die sie gerne mit anderen teilen möchten, geben Sie uns Bescheid. Wir freuen uns über weitere Gruppen, Vorträge und Workshops.

Herzlichst
Ihr/dein Team des Nachbarschaftszentrum
Rudolfsheim-Fünfhaus

Mag.ª Elisabeth Kausek
Zentrumsleitung,
Selbsthilfe

DSA Ingrid Klammer
Stadtteilarbeit, Kultur-
und TuWas!Pass,
Lernhilfe

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

Fereshteh Kamaljoo
Stadtteilarbeit,
Freiwilligenkoordination

Irena Pejovski, DGKP
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsprävention

Marina Loidl, DGKP
Stadtteilarbeit,
Gesundheitsprävention,
Kultur- und TuWas!Pass

Marijana Krizanac, Bakk.
Administration

NACHBARSCHAFTS- TAG 2025

Von Straßenfesten bis Pflanzen-
tauschbörsen, von Wanderungen
bis Workshops für alle Generationen:
Beim **Nachbarschaftstag am 23. Mai**
veranstalten Bewohner*innen und
Organisationen aus Wien zahlreiche
gemeinschaftsfördernde Aktivitäten.

**Sie möchten auch eine Aktion
umsetzen? Kontaktieren Sie uns!**

E: nachbarschaftszentren@
wiener.hilfswerk.at

T: +43 1 512 36 61-3650



Informationen zu allen
Veranstaltungen gibt es auf
www.nachbarschaftstag.at

MEINE GESUND- HEIT ZÄHLT

Zum **Weltgesundheitstag am 7. April**
führt der Gesundheitsdienst der Stadt
Wien (MA 15) gemeinsam mit den Nach-
barschaftszentren Informationsveran-
staltungen zu Vorsorgeuntersuchungen
und Impfangeboten der Stadt Wien durch.



Nähere Infos auf unserer
Website unter „Projekte“.

BEFRAGUNG UNSERER BESUCHER*INNEN

**Haben Sie sechs
Minuten Zeit?**

Wir möchten gerne von Ihnen wissen,
was Sie im Nachbarschaftszentrum
gut finden und was Sie
verändern möchten.

Hier geht's zur Befragung:



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 Wohnungslosenhilfe 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
- Sozialmärkte
- Arbeitslosenintegration
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome



Nachbarschaftszentrum 15 Rudolfsheim-Fünfhaus

Sechshauser Straße 76
1150 Wien
T: +43 1 512 36 61-3500
E: nbz15@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

www.nachbarschaftszentren.at



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

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, Redaktion: Mag.ª Elisabeth Kausek, E.: nbz15@wiener.hilfswerk.at,
Fotos: © Adobe Stock / v_1 / ant / Rawpixel.com / jakkapan, Illustration: © Fotolia / NL shop, Druck: der wiktoria, Wien, 2/2025

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. 10.00–12.00 und 13.00–15.00
Fr. 9.00–13.00

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

Nachbarschaftszentrum 15
Rudolfsheim-Fünfhaus



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

März bis Mai 2025

nachbarschaftszentren.at

Infotelefon +43 1 512 36 61-3500

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

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

Montag

- 10.30–11.30 **In Balance sein**
Starten Sie mit Yogaübungen entspannt in den Tag. 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 und Puls ist möglich.

Dienstag

- 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.
- 14.00–15.45 **Malgruppe**
Acrylbilder malen für alle, die Lust und Freude haben, kreativ zu sein.
UKB: € 2,50

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.



Raumvermietung

Für Selbsthilfegruppen, Kindergeburtstage, Familienfeiern und Workshops.

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



Vorsorgeuntersuchung in Ihrem Nachbarschaftszentrum in Zusammenarbeit mit der MA15

Montag, 17.3. bis Freitag, 21.3.
Sichern Sie sich direkt im Grätzel Ihren Termin für Ihre Gesundheit!
Mit Anmeldung. Nähere Infos bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen.

Donnerstag

- 10.30–11.30 **Frühstücks-Treff**
Termine: 6.3., 13.3., 10.4., 24.4., 8.5. und 22.5.
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: 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 24.4., 8.5., 15.5. und 22.5.
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr.ⁱⁿ Monika Wagner, Klinische und Gesundheitspsychologin. Kostenlos.

Freitag

- 10.00–11.30 **Beratung rund um Ihre Gesundheit**
Termine nach Vereinbarung.
Wir beraten Sie zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen: Eltern und Kinder, Frauengesundheit, Prävention (Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Osteoporose etc.)
- 10.00–11.30 **Deutsch-Konversation**
Konversationsgruppe für leicht Fortgeschrittene.

Sonntag

- 14.00–16.00 **Silent Café – Sprachcafé in ÖGS**
Termine: 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5. und 25.5.
In ÖGS (österreichischer Gebärdensprache) plaudern, Gebärden üben und Kaffee trinken. Alle gehörlosen, schwerhörigen und hörenden Menschen sind herzlich eingeladen. Kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstaltungen

- Diabetes-Beratung**
Dienstag, 4.3. und 6.5.
jeweils 10.00–12.00
Eine Beraterin der Diabetikervereinigung steht Ihnen bei Fragen und für Informationen zur Verfügung.
- Faschingsfest für Erwachsene**
Dienstag, 4.3., 10.30–12.00
Mit lustigen Spielen und einem kleinen Buffet verbringen wir einen närrischen Vormittag.
- Community Cooking**
Freitag, 14.3., 11.00–13.00
Wir kochen gemeinsam Erdäpfelgulasch klassisch und vegetarisch.
UKB € 1,-
Anmeldung bis 10.3.

- Eröffnungsfeier**
Donnerstag, 27.3., 15.00–18.00
Wir freuen uns, mit Ihnen den neuen Standort unseres Nachbarschaftszentrums feierlich zu eröffnen!
- Vortrag von Dr. Klaus Skoupy**
Montag, 7.4., 12.00–13.30
Diskutieren Sie mit Psychotherapeut Dr. Klaus Skoupy zum Thema „Neubeginn“. Wie können wir gut mit ungewollten Veränderungen umgehen?
Kostenlos.
- Nachbarschafts-Flohmarkt**
Montag, 14.4., 13.00–19.00,
Montag, 19.5., 13.00–17.00
Kleidung, Schuhe, Bücher, Geschirr, Krimskrams. Einfach vorbeikommen und stöbern. € 5,- Spende pro Tasche für alles, was reinpasst.

- Gratis-Flohmarkt: „Verschenken statt Entsorgen“**
Dienstag, 15.4. und 20.5.,
jeweils 10.00–11.30
Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.
- Osterbrunch**
Dienstag, 22.4., 10.30–12.00
Treffen Sie Ihre Nachbar*innen zum Plausch und genießen Sie eine regionale Osterjause. UKB: € 3,-
- Nachbarschaftstag**
Freitag, 23.5., 10.00–13.00
Wir feiern uns und unsere Nachbarschaft! Das Detailprogramm finden Sie auf unserer Website.