



Am 3.6.2022 ist  
**NACHBARSCHAFTSTAG**

An diesem besonderen Tag veranstalten Bewohner/innen Wiens und zahlreiche Organisationen jedes Jahr beliebte Straßenfeste, Flohmärkte, Wanderungen und viele weitere gemeinschaftsfördernde Aktivitäten.

**Das heurige Motto:**

**So gut schmeckt Nachbarschaft!**

Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren machen mit.

Sie haben eigene Ideen für nachbarschaftliche Aktionen? Kontaktieren Sie uns unter [nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at](mailto:nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at) oder unter +43 1 512 36 61-3650.

Wir unterstützen Sie gerne!

Bürgermeister Dr. Michael Ludwig übernimmt den Ehrenschatz.

[www.nachbarschaftstag.at](http://www.nachbarschaftstag.at)



### Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,

wir freuen uns auf den kommenden Frühling und darauf, Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen! Schauen Sie in unser Programm und lassen Sie sich inspirieren etwas Neues auszuprobieren oder etwas Vergessenes wieder zu entdecken. Ihnen fehlt etwas in unserem Angebot?

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Vorschläge für unsere Nachbarschaft.

**Mag.<sup>a</sup> Jenny Reuter** – Zentrumsleitung

**Eva Grani, LSB** – Stadtteilarbeit

**Mag.<sup>a</sup> Beate Schmerl** – Stadtteilarbeit

**Mag.<sup>a</sup> Kordula Stephan, DGKP** – Stadtteilarbeit

**Noel Vock** – Zivildienstleistender

## ÜBER DAS WIENER HILFSWERK

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk. Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige Organisation, die im Bereich der mobilen Sozialdienste, Kinderbetreuung, Wohnungslosen- sowie Flüchtlingshilfe tätig ist, und Einrichtungen für Seniorinnen/Senioren und Menschen mit Behinderung, Sozialmärkte und eben die Nachbarschaftszentren betreibt. Weitere Informationen unter [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

### Weitere Angebote im Überblick

- Pflege und Betreuung daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Seniorinnen und Senioren
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Wohnungslosenhilfe/Betreute Wohnformen
- Arbeitslosenintegration
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Kindergruppe, Tagesmütter/-väter, Betriebliche Kinderbetreuung
- Flüchtlingshilfe
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome

## KONTAKT



### Nachbarschaftszentrum 3 Landstraße

Barichgasse 8, 1030 Wien  
T: +43 1 512 36 61-3250  
E: [nz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz3@wiener.hilfswerk.at)

[nz03.landstrasse](https://www.facebook.com/nz03.landstrasse)

### Öffnungszeiten

Mo.: 9.00-12.00 und 13.00-17.00  
Di.: 9.00-13.00  
Mi.: 9.00- 14.00  
Do.: 9.00-12.00 und 13.00-17.00  
Fr.: Geschlossen, nur telefonisch erreichbar 9.00-13.00

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

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

Nachbarschaftszentren  
gefördert von der **Stadt  
Wien**

Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.hilfswerk.at/wien/datenschutz](http://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz).

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at), Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Jenny Reuter, E-Mail: [nz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz3@wiener.hilfswerk.at)  
Satz: Xandi Tissauer, Fotos: AdobeStock © Rawpixel.com/Halfpoint, Druck: derWiktorin, Wien 3/2022

## NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3 – LANDSTRASSE



# PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 3

**März bis Mai 2022**

Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch über die aktuellen COVID-Regelungen.

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum

**+43 1 512 36 61-3250**

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

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

### MONTAG

- 10.00-11.30 **Deutsch lernen**  
Freie Spende.
- 10.00-12.00 **Spiele im Park**  
Leihen Sie sich unseren Spiele-Trolley (Tischtennisschläger, Frisbee, Boccia, Bumerang, Federball etc.) und wir finden Ihnen eine/n Spielepartner/in für gemeinsames Spielen im Arenbergpark.
- 11.15-12.45 **Qi Gong im Arenbergpark**  
Achtsame Bewegungen, bewusstes Atmen, den Körper spüren, Spannung, Entspannung u. Innehalten. Freie Spende.
- Atemmeditation für Alle**  
Termine auf Anfrage!  
Einkehr und Besinnung und Ruhe und Stille erleben. Freie Spende.
- 15.30-16.30 **Buchklub – Ihr Lieblingsbuch**  
Termine: 14.3., 11.4. und 9.5.  
Sie lesen gerne und möchten anderen von Ihren Lieblingsbüchern erzählen? Sie suchen nach neuen Büchern und brauchen Ideen? Dann sind Sie hier richtig.

### DIENSTAG

- 10.00-11.30 **Spazieren im Prater**  
Gemütlich durch den schönen Prater schlendern. TP um 10.00 Busstation 77A Klaschkaweg. Freie Spende.
- 11.00-12.00 **Gedächtnistraining**  
Mit unterhaltsamen Gedächtnis- und Knobelaufgaben trainieren wir unser Gehirn und halten unsere grauen Zellen für den Alltag fit. Freie Spende.

### MITTWOCH

- 10.00-13.00 **Pastellkreidemalen**  
Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf und erkunden die Grundlagen der Bildgestaltung und die Geheimnisse der Farben. UKB: € 4,- /Termin.
- Deutsch lernen**
- 10.00-11.30 Anfänger/innen  
12.00-13.00 Fortgeschrittene

### Flohmarkt

Do., 31.3. und 12.5., 9.30-16.30  
Fr., 1.04. und 13.5., 9.30-13.00  
Termin vereinbaren und eine Stunde in Ruhe stöbern und shoppen.

### Dauerflohmart im Eingangsbereich des Nachbarschaftszentrums zu unseren Öffnungszeiten

Hier finden sich ausgewählte Waren zu kleinen Preisen.

### VERANSTALTUNGEN

„**Stadtleben erleben**“  
**Mi., 23.3.:** Flanieren durch den 3. Bezirk  
**Mi., 6.4.:** Flanieren entlang des Donaukanals  
**Mi., 4.5.:** Spazieren über den Zentralfriedhof. Gehen, Wahrnehmen, Flanieren, Reflektieren, Gemeinsam erleben wie die Stadt! TP 10.00 im Zentrum (Gehzeit ca. 1,5 Stunden).

**Raus ins Grüne**  
Schloss Schönbrunn  
Mo., 4.4., TP 13.00 im Zentrum.  
Wir spazieren durch den Schlosspark und besuchen den Ostermarkt.

**Gesundheitsplausch Landstraße im NZ 3**  
Mi., 6.4., 14.00-15.00  
Informieren Sie sich über aktuelle Gesundheitsthemen und tauschen Sie

sich darüber aus. Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums.

**Acrylmalen**  
Mo., 11.4., 10.00-16.00  
Di., 12.4., 10.00-13.00  
In entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten das eigene kreative Potential entdecken und ausleben. UKB: € 14,-

**Töpfern**  
Mo., 25.4. und 16.5.  
13.00-16.30  
Lernen Sie den Werkstoff Ton kennen und fertigen Sie kleine Tonstücke nach Ihren Vorstellungen an! UKB: € 12,-

**Die Geschichten sind überall!**  
Mi., 27.4., 15.00-16.30  
Lesung der Teilnehmer/innen unserer Schreibwerkstatt „Kreatives

### DONNERSTAG

- 10.30-12.00 **Kreatives Schreiben**  
Wir packen Papier, Stift, Fantasie und Humor in einen Rucksack und suchen gemeinsam das Abenteuer! Auch eine Onlineteilnahme via Microsoft Teams ist möglich. Freie Spende.
- 10.00-11.00 **Gesund bewegen im Arenbergpark!**  
Jahreszeitlich angepasste Bewegungsübungen für den ganzen Körper. Findet ausschließlich im Freien statt und ist für alle Altersgruppen geeignet. Freie Spende.
- 14.00-15.00 **Plaudertischerl**  
Wir plaudern über das, was uns aktuell bewegt. Anmeldung erforderlich. Freie Spende. 's Plaudertischerl ist ein Projekt in Kooperation mit der Diakonie.
- 16.00-17.30 **Meditation – die innere Reise zu dir selbst!**  
Termine auf Anfrage!  
Durch Loslassen von Gedanken versuchen wir gemeinsam in die Stille zu kommen und unseren Körper in Balance zu bringen. Bitte warme Socken mitbringen! Freie Spende.



### Nachhilfe für Volksschüler/innen

Nachhilfe in Schreiben, Rechnen und Lesen in Kleinstgruppen. Organisationsbeitrag: € 40,- pro Semester.

### FRAUENGESUNDHEIT

#### Frauen-Gesundheitstelefon

Mo. und Di., 9.30-10.30 unter 0664 88 900 880  
Erzähl, was dich bewegt – wir beraten dich!



#### Entspannt(er) durch belastende Zeiten!

#### Ein Frauen-Workshop für mehr Gelassenheit.

Mi., 9.3. und 23.3., 13.00-15.00

#### Lima – für Frauen!

Mi., 6.4. und 4.5., 15.00-16.30

Lernen Sie LIMA, das Trainingsprogramm für mehr Lebensqualität im Alter, kennen und bekommen dabei zahlreiche Anregungen, wie Sie im Alter geistig fit, aber vor allem aktiv und gesund bleiben können.

### OFFENES WOHNZIMMER

Fr., 18.3., 22.4. und 20.5., 9.00-15.00

Unser „Offenes Wohnzimmer“ ist ein Raum für die Nachbarschaft. Dieser Raum kann Ihr Treffpunkt, Ihre Werkstatt, Ihr Bastelzimmer, Ihr Büro, Ihr Spiel- oder Lesezimmer, Ihre Bühne sein. Wir öffnen unsere Material- und Ideenkiste, unterstützen Sie mit unseren Netzwerken und unserem Wissen. Wir geben Ihnen Raum, um Sie mit Ihrer Nachbarschaft zu vernetzen und Ideen zu verwirklichen.

Schreiben“. Jede/r ist eingeladen zu lesen und/oder zuzuhören.

### Fotospaziergang: Blühende Nachbarschaft

Mo., 2.5. TP 13.00 im Zentrum. Zusammen spazieren wir durch den Arenbergpark in den Botanischen Garten und zum Belvedere. Wir erfreuen uns an der aufblühenden Stadt im Frühling. Entstehende Fotos können beim diesjährigen Nachbarschaftstag ausgestellt werden.

### IMPf – INFOTHEK

Do., 14.00-16.00

Unsere erfahrenen Gesundheitsberater/innen beantworten Ihre Fragen zum Thema COVID-19-Schutzimpfung. Neben Infomaterial für zuhause bieten wir Ihnen Unterstützung bei der Impfanmeldung – einfach ohne Anmeldung an den Terminen vorbeischauen. Alle Termine und Infos in Ihrem Nachbarschaftszentrum oder auf [nachbarschaftszentren.at/impfen](https://nachbarschaftszentren.at/impfen)



### FOTOPROJEKT

#### Unsere Nachbarschaft erblüht

Schicken Sie uns Ihr schönstes Bild zum Thema „Blühende Nachbarschaft“ und werden Sie Teil unseres Fotoprojekts. Die gesammelten Bilder werden bei einer Fotoausstellung zum diesjährigen Nachbarschaftstag gezeigt und sollen unsere schöne, blühende und bunte Nachbarschaft zeigen. Senden Sie ihr Foto bis zum 6.5.2022 an [nz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz3@wiener.hilfswerk.at) und seien Sie bei unserem Fotoprojekt dabei.