



### Liebe Nachbarin, lieber Nachbar!

Wir, das Team des Nachbarschaftszentrums am Rauscherplatz, möchten Ihnen in diesem Programm unsere Angebote für den Frühling vorstellen und freuen uns, Sie (wieder) persönlich begrüßen zu dürfen. Je nach Angebot können Sie telefonisch, online, im Zentrum oder Outdoor daran teilnehmen.

Besonders möchten wir Sie auf unser Projekt „Klimafreund\*in“ aufmerksam machen.

Bis bald, Ihre Elisabeth Kausek

#### Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Kausek

Zentrumsleitung, Freiwilligenkoordination, Selbsthilfe

#### DSA Ingrid Klammer

Stadtteilarbeit, Kultur- und TUWAS!PASS

#### Tanja Baminger DGKP

Stadtteilarbeit, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsberatung

#### Mag.<sup>a</sup> Tanja Hodosi

Stadtteilarbeit, soziale Orientierungsberatung, psychologische Beratung

#### Fereshteh Kamaljo

Stadtteilarbeit, Freiwilligenkoordination

#### Marijana Krizanac, Bakk.

Administration

#### Susanna Knechtl, BA

Soziale Orientierungsberatung „JETZT“ für Familien (mit Kindern) – (Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums)

#### Irena Pejovski, DGKP

Stadtteilarbeit, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsberatung

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)



### KULTURPASS

In Kooperation mit dem Verein „Hunger auf Kunst und Kultur“ stellen wir für Menschen mit geringem Einkommen (unter der Armutsgefährdungsgrenze) oder Mindestpensionsbezieher/innen aus dem 14. und 15. Bezirk den Kulturpass aus. Terminvereinbarung notwendig!

### TUWAS!PASS

In Kooperation mit dem „Verein Bewegungshunger“ stellen wir für Menschen mit geringem Einkommen (unter der Armutsgefährdungsgrenze) oder Mindestpensionsbezieher/innen aus dem 14. und 15. Bezirk den TUWAS!Pass aus. Mit diesem Pass können kostenlose Bewegungs-, Sport- und Fitnessangebote genutzt werden. Terminvereinbarung notwendig!

### 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)

### KONTAKT



#### Nachbarschaftszentrum 15 Rudolfsheim-Fünfhaus

Kardinal Rauscher Platz 4,  
1150 Wien

T: +43 1 512 36 61-3500

E: [nz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz15@wiener.hilfswerk.at)

[nz15.rudolfsheim-fünfhaus](https://www.facebook.com/nz15.rudolfsheim-funfhaus)

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

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

#### Öffnungszeiten

Mo.: 10.00-12.00 und 13.00-16.00

Di.: 10.00-12.00 und 13.00-15.00

Mi.: 10.00-12.00 und 13.00-16.00

Do.: 10.00-12.00 und 13.00-15.00

Fr.: 10.00-12.00

Nachbarschaftszentren  
gefördert von der **Stadt  
Wien**

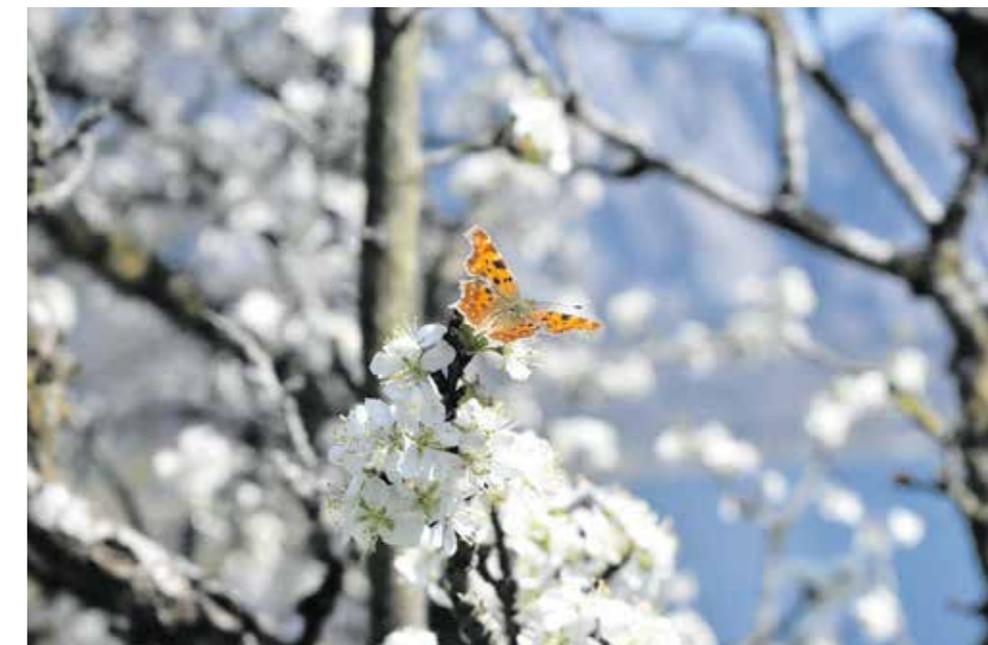
Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.hilfswerk.at/wien/datenschutz](http://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz).

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> Elisabeth Kausek, E-Mail: [nz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz15@wiener.hilfswerk.at)

Satz: Xandi Tissauer, Fotos: Wiener Hilfswerk/Nuderscher/Stoll, Druck: derWiktorin, Wien 3/2022

### NACHBARSCHAFTSZENTRUM 15 – RUDOLFSHEIM-FÜNFFHAUS



# PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

März bis Mai 2022

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

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum

**+43 1 512 36 61-3500**

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

Wir bitten 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. Teilnahme kostenlos.
- 11.00 **Bewegtes Telefonieren**   
Einfache Bewegungsübungen für mehr Fitness im Alltag. In einer Kleingruppe per Telefon. Wir rufen Sie gerne zur vereinbarten Zeit an.
- 11.30 **Kaffeekränzchen**  
Plaudern Sie mit – ganz einfach in einer Kleingruppe per Telefon! Wir rufen Sie gerne zur vereinbarten Zeit an.
- 13.00-14.00 **Ein paar Minuten für die Gesundheit**  
Unsere DGKP nimmt sich Zeit für Sie und berät Sie zu allgemeinen Gesundheitsfragen. Die Messung von Blutdruck, Puls, Body Mass Index, Bauchumfang ist auf Wunsch möglich.

- 14.00-16.00 **Schau – wie schlau! Lernclub für Volksschulkinder**  
Unsere freiwilligen Mitarbeiter/innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB.

**Raum für die Seele, Raum für neue Wege**  
Termine auf Anfrage!  
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner, Klinische und Gesundheitspsychologin. Kostenlos, mit Anmeldung.

WIR FREUEN UNS ÜBER IHREN BESUCH!

### DIENSTAG

- 10.30-11.00 **Kaffeekränzchen**  
Plaudern Sie zu abwechslungsreichen Themen wie „mein Ausflugstipp in Wien“, „lachen ist gesund“, Kostenlos.
- 10.30-11.00 **5.4., Kaffeekränzchen zum Thema „Klimafreund\*in gesucht! Welche Eigenschaften soll er/sie haben?“**
- 11.00-11.30 **Fit – mach mit!**  
Bleiben Sie in Schwung. Mit einfachen Bewegungsübungen werden die Körperwahrnehmung wie auch Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit trainiert. Outdoor am Kardinal-Rauscher-Platz. Kostenlos.
- 11.00-12.00 **Englisch online**  
Haben Sie Englisch-Grundkenntnisse und möchten diese anwenden? Dann nehmen Sie an unserer Online-Gruppe teil. Hier können Sie sich auf Englisch unterhalten und Neues lernen. Sie benötigen Computer/Laptop + Internet oder Handy/Tablet + Internet.



### MITTWOCH

- 11.00-11.50 **Fit im Kopf**  
Spaß und Abwechslung für den Kopf! Mit spielerischen Übungen trainieren Sie Schnelligkeit, Konzentration und halten das Kurzzeitgedächtnis in Schwung. Wir freuen uns auf Sie! UKB für Kopien € 1,-.
- 14.00-16.00 **Schau – wie schlau! Lernclub für Volksschulkinder**  
Unsere freiwilligen Mitarbeiter/innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB.

### DONNERSTAG

- 10.00-11.45 **Gemeinsam Kreativ**  
Termine: 24.3., 21.4., 19.5.  
Gestalten Sie Ihren eigenen Modeschmuck und Accessoires. UKB für das bereitgestellte Material.
- 10.00-12.00 **Diabetikerberatung**  
Termin: 24.3., 21.4., 19.5.  
Eine Beraterin der Diabetikervereinigung steht Ihnen kostenlos für Fragen und Informationen zur Verfügung.

### FREITAG

- 11.00-11.45 **Entspannungstraining – online**  
Termine: 25.3., 1.4., 8.4., 29.4., 13.5., 20.5.  
Machen Sie mit beim progressiven Entspannungstraining nach Dr. Edmund Jacobson und erlernen Sie einfache Übungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Kostenlos. Sie benötigen Computer/Laptop + Internet oder Handy/Tablet + Internet.

### IMPf-INFOtHEK

Unsere erfahrenen Gesundheitsberater/innen beantworten Ihre Fragen zum Thema COVID-19-Schutzimpfung. Gerne bieten wir die Unterstützung auch telefonisch oder online über MS-Teams an.  
Termine: Freitag, 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 10.00-12.00  
[www.nachbarschaftszentren.at/impfen](http://www.nachbarschaftszentren.at/impfen)

### KLIMA-FREUND\*IN

Vieles, was wir tun, belastet das Klima. Dabei ist Klimafreund\*in zu sein ganz einfach. Nachhaltig und gesund kochen. Nachhaltig am Flohmarkt einkaufen oder Dinge selbst reparieren. Mit Klima-Tipps, Klima-Talks und vielem mehr bringen wir das Thema in die Nachbarschaft.



### SOZIALE ORIENTIERUNGSBERATUNG

In schwierigen Lebenssituationen oder Krisen bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Ihre Lebenssituation wieder selbstständig bewältigen zu können. **Terminvereinbarung mit Mag.<sup>a</sup> Tanja Hodosi.**

### VERANSTALTUNGEN

- Papiercollage-Workshop „DAS PHANTASTISCHE WIEN“**  
Fr., 18.3., 10.00-15.00  
In Kooperation mit Studio Katu. Kostenlos.
- „Entdeck' was in dir steckt“ – Workshop**  
Di., 10.5., 10.00-12.00  
In Kooperation mit der Bildungsberatung in Wien/Teilprojekt WUK. Erkennen Sie mit Skillcards®, einer spielerischen Form der Selbstanalyse, Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken. Im Rahmen der Wochen für Beruf und Weiterbildung des Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds – waff.
- „Einfach mal loslassen“**  
Mo., 16.5., 11.00-11.45  
Progressive Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jacobson zum Kennenlernen. Kostenlos, outdoor, nur bei Schönwetter.
- Picknick im Grünen**  
Donnerstag, 19.5., TP um 13.30 vor dem Nachbarschaftszentrum. In einem blühenden Wiener Park genießen wir den Frühling und lassen die Seele baumeln. Bitte Jause und Trinken mitnehmen.

### AFTER-WORK-SHOPPING Nachhaltigkeits-Flohmarkt

Di., 12.4., 17.00-20.00  
Bleiben Sie „Klimafreund\*in“ und kaufen Sie Secondhand! Bei unserem Nachhaltigkeitsflohmarkt finden Sie schicke Kleidung für Kinder, Damen und Herren, Taschen, spannende Bücher, Spielsachen, Geschirr, nützliches und schönes Krims-Krams. Zu Gunsten sozialer Projekte des Nachbarschaftszentrums.

### Nachbars Flohmarkt

Kaufen Sie Secondhand und schützen Sie das Klima!  
Termin: Do., 14.4., 5.5., 10.00-15.00  
Bekleidung, Schuhe, Taschen, Bücher, Geschirr, Krims-Krams. Einfach vorbeikommen und stöbern!  
€ 5,- Spende pro Tasche für alles, was reinpasst!  
Mit Ihren gut erhaltenen Sachspenden und/oder dem Einkauf unterstützen Sie soziale NZ-Projekte.

### Gratis-Flohmarkt – „verschenken statt entsorgen“

Termine: Freitag, 15.4., 6.5., 10.00-12.00  
Wir leeren unser Lager! Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.

