



Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

Der Frühling zieht ins Land und in den Gärten sprießen die schönen Blumen. In der aktuell sehr herausfordernden und nicht gerade einfachen Zeit bieten wir Ihnen und Dir einen bunten Blumenstrauß an Unterstützungs-Angeboten an und laden Sie und Dich zu schönen gemeinsamen Aktionen ein! Gemütliche Wanderungen, kreative Workshops, Café Aktiv, Sträkeln (tunesisch Häkeln), Deutsch-Konversation, Nordic Walking sowie unser neues Projekt „Klimafreund*in“ laden zum Mitmachen und Dabeisein ein!

Machen Sie mit! Mach mit! Ob online, telefonisch oder persönlich – wir freuen uns auf Sie und Dich!

Mag.^a Sigrid Karpf

Zentrumsleitung

Angela Muhr, DSA

Freiwilligenkoordination

Mag.^a Andrea Kirchmayr-Lotfi

Kulturpass, Lernclub

Tanja Baminger, DGKP

Gesundheitsprävention

Sibylle Lamatsch, DSA

Soziale Orientierungsberatung, SOMA

Marijana Krizanac, Bakk.

Administration



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 oder unter +43 1 512 36 61-3650.

Wir unterstützen Sie gerne!

Bürgermeister Dr. Michael Ludwig übernimmt den Ehrenschatz.

www.nachbarschaftstag.at



BERATUNGSANGEBOT

Soziale Orientierungsberatung, Gesundheitsberatung, Ausstellung von Kulturpass und TuWas!Pass. Vereinbaren Sie einen Termin. Wir nehmen uns für Sie Zeit!

NEU im Team

Diplomierte Gesundheits-/Krankenpflegerin Tanja Baminger

bietet Gesundheitsberatung, Nordic Walking, Impf-Infothek, Frauen-Gesundheitstelefon und medizinische Messungen an.

Sie steht für Ihre/Deine Fragen zur Verfügung.

Herzlich Willkommen!

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

KONTAKT



**Nachbarschaftszentrum 22
Donaustadt**

Rennbahnweg 27/Stg. 2-3/R1
(Austerlitzgasse), 1220 Wien
T: +43 512 36 61-3650
nz22@wiener.hilfswerk.at

[nz22.donaustadt](https://www.facebook.com/nz22.donaustadt)

www.nachbarschaftszentren.at

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

Öffnungszeiten und Telefonzeiten

Montag,	12.30-16.00
Dienstag,	9.00-15.00
Mittwoch,	9.00-12.00
Donnerstag,	9.00-14.00

Nachbarschaftszentren
gefördert von der

Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter www.hilfswerk.at/wien/datenschutz.

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, www.wiener.hilfswerk.at, Redaktion: Mag.^a Sigrid Karpf, E-Mail: nz22@wiener.hilfswerk.at
Satz: Xandi Tissauer, Fotos: AdobeStock © Kudryashka © Ksenija Djurica, Druck: derWiktorin, Wien 3/2022

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



NACHBARSCHAFTSZENTRUM 22 – DONAUSTADT



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 22

März bis Mai 2022

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

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum

+43 1 512 36 61-3650

www.nachbarschaftszentren.at

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

MONTAG

14.00-16.00 **Kegeln**
Termine: 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5.
Treffpunkt: ASVÖ,
Anton Sattler Gasse 92-96. UKB: € 4,-.

DIENSTAG

9.30-10.30 **Deutsch Konversation für Anfänger/innen**
wöchentlich Wir sprechen miteinander Deutsch und trainieren dadurch die Sprache. Verschiedene Themen des Alltags werden besprochen. Sie können hier das Wissen, das Sie in einem Deutsch-Kurs gelernt haben, beim Reden mit netten Nachbar/innen üben. Machen Sie mit.

11.00-12.30 **Tischtennis**
wöchentlich Spiel, Spaß und Bewegung garantiert!

19.00 **Übungen zur Achtsamkeit**
wöchentlich Meditation, energetische Körperübungen und Berührungen zum Wohlfühlen (freie Spende). Bitte um Anmeldung direkt beim Gruppenleiter Johannes Leitgeb: 0680/128 10 51.
therapeutic-touch-johannes-leitgeb-1.jimdosite.com/



MITTWOCH

10.00-12.00 **Ein paar Minuten für die Gesundheit und Impf-Infothek**
wöchentlich Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für eine Gesundheitsberatung bei der diplomierten Gesundheits-/Krankenschwester Tanja Baminger. Bei Interesse Messung des Blutdrucks, Puls, BMI und Bauchumfangs. Einzeltermine sind auch zu anderen Zeiten möglich.

14.00-15.00 **Nordic Walking**
wöchentlich Genießen Sie die Bewegung an der frischen Luft in netter Gesellschaft. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß und Sie erlernen die richtige Technik. Leihstöcke sind vorhanden.

19.00-21.00 **Talenteverbund – Tauschkreis**
Jeden 2. Mittwoch im Monat.
Termine: 9.3., 13.4., 11.5.
Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Secondhand-Ware oder nachbarschaftliche Dienste wie Blumengießen, Nähen, Handwerken etc. in diesem Talenteverbund miteinander getauscht werden können.
Informationen unter: www.talenteverbund.at

Gesundheitsberatung "JETZT": Gesundheitsplausch

Freitag, 9.30-10.30 – Termine: 18.3., 15.4.

Durch die Pandemie und notwendigen Maßnahmen haben sich besonders ältere Menschen zurückgezogen – vor allem aufgrund ihres erhöhten Risikos. Gesundheitsinformationen sowie der Austausch über unterschiedliche Gesundheitsfragen sind wichtiger denn je. Wir sind für Sie da! Mit Anmeldung.

Gefördert aus den Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

VERANSTALTUNGEN

Bärlauchwanderung
Mi., 16.3., 09.00-14.00
Wir wandern vom Co-benzl zum Agnesbründl und sammeln köstlichen Bärlauch. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut! Tauschen Sie Rezepte aus und plaudern Sie mit netten Leuten! TP: U4 Heiligenstadt.

Mein innerer Garten
Fr., 31.3., 16.30-19.30
Um das Leben in eine gesundheitsfördernde und selbstfürsorgliche Richtung zu lenken, bedienen wir uns der Analogien des Gartens, dem Bodenbearbeiten – säen – pflegen und ernten. Der Workshop soll die Auseinandersetzung in Hinblick auf die Selbstfürsorge

anhand der Analogien klären. Nach Sensibilisierung durch Imagination gestalten bzw. malen wir einen inneren Garten als Sinnbild für weitere Schritte. Durch eigene und gemeinsame Reflexion hat dieser Workshop eine selbsterfahrende Komponente und soll vorrangig Ressourcen stärken bzw. erkennen lassen. Bringen Sie einen Gegenstand aus der Natur mit.

Wandern in der Region
10.00-13.00
Termine: 21.3., 27.4.
Wandern Sie mit und erkunden Sie die schönen Naherholungsgebiete Wiens. Die Wanderungen sind für Einsteiger/innen und Wanderprofis geeignet.

DONNERSTAG

11.00-12.30 **Sträkeln = tunesisch Häkeln**
wöchentlich Probieren Sie diesen neuen Trend aus. Wenn Sie gerne handarbeiten, wird Ihnen auch diese wunderbare Häkeltechnik gefallen, mit der Sie in gemütlicher Runde schöne Kunstwerke wie Taschen oder Schals schaffen können.

10.00-11.00 **Lachen im Hof**
Termine: 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5.
Lachen Sie sich gesund und glücklich.

13.00-14.00 **Café Aktiv**
wöchentlich In gemütlicher Kaffeerunde plaudern und nach Lust & Laune Gesellschaftsspiele ausprobieren.

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.



ONLINE / TELEFONISCHE ANGEBOTE

Montag **Spiele-Café online**
14.00-14.45 Lustige Spiele, die man gemeinsam online spielen kann.

Dienstag **Guten Morgen mit Köpfchen online**
10.00-10.45 Koordinations- und Gedächtnisübungen sowie Gymnastik fürs Gehirn „Brain Gym“.

Donnerstag **Achtsamkeit online**
Body Scan im Sitzen
Termin: 7.4.
Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und erspüren Sie im Sitzen den eigenen Körper – von der kleinen Zehe bis zum Kopf.

Donnerstag **Frauen-Gesundheitstelefon**
14.00-15.00 Erzähl was dich bewegt – ich berate dich! Tanja Baminger: 0664 88 900 850

Freitag **Gesundheitsförderung: Natur-, Körper- und Bewusstseinerfahrung im Alltag**
17.30
Termine: 25.3., 1.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.
Sich über und mit der Natur erkennen und wahrnehmen ist eine tolle Erfahrung. Wir sind ein Bio-Psycho-Sozial-Ökologisches Wesen in unserer Zeit – auch im Online-Format. Neben dem achtsamen Umgang mit sich, seinen Gefühlen, Gedanken, dem Körper, seinen Bedürfnissen und Sinnen steht immer eine Erfahrung im Hier und Jetzt im Raum. So können wir uns als Teil dieser Gruppe erkennen und über Themen wie „Die Quelle meiner Kraft“, „Selbstfürsorge“ etc. sprechen!

Ostereiersuche im Hof für Groß und Klein
Di., 19.4., 15.30-16.30
Im schönen Innenhof versteckt der Osterhase bunte Eier und Schoko-Osterhasen für Kinder und Erwachsene. Such auch Du Dein Osternest!

Siebdruck – Workshop für Jugendliche und Erwachsene
Do., 14.00-17.00
Termine: 14.4., 21.4., 28.4., 5.5.
Das Studio Katu bietet vier Siebdruck-Workshops für Jugendliche und Erwachsene an, die einzeln oder gesamt besucht werden können. Verschiedene Motive werden auf T-Shirts, Stofftaschen, Geschirrtücher oder Papier gedruckt.



Vernissage – Siebdruck Kunst
Do., 12.5., 14.00-17.00
Das Studio Katu präsentiert mit Kulturförderung des Donaustädter Bezirks die Kunstwerke der Siebdruck-Workshops.

Heiteres Gedächtnis-training zum Thema Klimaschutz
Di., 11.00-12.00
Termine: 5.4., 3.5.
Mit den heiteren Gedächtnisübungen trainieren Sie Ihren wichtigsten Muskel, das Gehirn und erfahren Interessantes zum Thema Klimaschutz.

Spiele-Café im Hof
Mi., 11.5., 14.30-16.00
Im Innenhof laden wir Sie auf einen Kaffee/Tee und zum Plaudern ein und spielen gemeinsam lustige Spiele.

