

Teilnahme an Online-Angeboten

Die Teilnahme an unseren Online-Angeboten ist mit Handy, Tablet, Laptop oder Computer möglich. Sie benötigen auf Ihrem Gerät eine Kamera, ein Mikrofon sowie eine E-Mailadresse. Wir nutzen für die Videokonferenzen die Plattform Microsoft Teams.

Wir schicken Ihnen nach der Anmeldung den Teilnahmelink via SMS oder E-Mail zu.

Fragen zur Teilnahme?

Rufen Sie im jeweiligen Nachbarschaftszentrum an oder schreiben Sie ein E-Mail.


ENTSPANNUNG, BEWEGUNG UND KONZENTRATION

MONTAG

NZ3 Gedächtnistraining
10.00-10.45 – Termine: 1.2., 8.2., 15.2. und 22.2.
Spielerisch das Gedächtnis trainieren.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3250, nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Gedächtnistraining
11.00-12.00 – Termin: 22.2.
Gemeinsam mit Schwung, Freude und ganzheitlich aktiv in den Frühling starten.
Anmeldung: nz8@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

 **NZ2 Klingelingeling – Gedächtnistraining funktioniert immer und überall, auch über Telefon!**
9.15-10.15 – Termine: 2.2., 9.2. und 16.2.
Möchten Sie angerufen werden? Dann melden Sie sich.
Entspannungs-Workshop
10.00-11.00 – Termine: 16.2. und 23.2.
Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen durchatmen und alleine zu Hause nachmachen.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ7 Spiele & Ratespaß Online
14.30-15.30 – Termine: 2.2., 9.2., 16.2. und 23.2.
Abwechslungsreiche Ratespiele!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ17 Firm im Hirn
15.00-16.00 – Termine: 2.2., 9.2. und 16.2.
Gedächtnistraining und Bewegung.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ3 Hatha-Yoga
19.00-19.50 – Termine: 2.2., 9.2., 16.2. und 23.2.
Entspannt und beweglich durch sanfte Hatha-Yoga-Übungen.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3250, nz3@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ7 Gehirnjogging Online
10.00-11.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.
Spaß und Unterhaltung bei Denksportaufgaben.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ2 Sesseligymnastik
10.00-11.00 – Termine: 3.2. und 10.2.
Gymnastik leicht gemacht! Leichte Bewegungsübungen, Tipps und Tricks sich zu Hause fit zu halten und welche Gegenstände man zu Sportutensilien verwandeln kann.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ6 Gedächtnistraining
10.00-11.00 – Termine: 10.2. und 17.2.
Trainieren Sie auf humorvolle und kurzweilige Weise ihr Gedächtnis!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ17 Feldenkrais für Anfänger/innen
10.00-11.30 – Termin: 3.2.
Durch Bewegung sich entdecken!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ22 Einfach – schnell – gesund gekocht
10.00-11.00 – Termin: 3.2.
Informations-Vortrag „Gesunde Ernährung einfach gemacht“
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ6 Stadt-Land-Fluss
11.00-12.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.
Das altbekannte Spiel macht Spaß und bringt uns in Schwung!
Anmeldung: 0664/61 89 741, nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ7 Rückenfit Online
16.30-17.30 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.
Bleib in Schwung!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ3 Gesund Bewegen
10.00-10.45 – Termine: 11.2., 18.2. und 25.2.
Übungen für das Training zu Hause und Tipps für den gesunden Alltag.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3250, nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ17 Feldenkrais
16.00-17.30 – Termine: 4.2., 11.2., 18.2. und 25.2.
Durch Bewegung sich entdecken!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ22 Guten Morgen mit Köpfchen
10.00-10.45
Zum Start in den Morgen in gemütlicher Online-Runde das Gedächtnis trainieren. Gedächtnistrainings-, Koordinations- und Brain Gym Übungen und viel Plauderei erwarten Sie!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ12 Focusing mit Karin Mayer nach Eugene. T. Gendlin
18.00-18.45 – Termine: 11.2. und 25.2.
Die heilsame Beziehung zu dir selbst entwickeln. Über das angeleitete achtsame Wahrnehmen deiner Empfindungen entdeckst du deine innere Schatzkiste.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

ENTSPANNUNG, BEWEGUNG UND KONZENTRATION

FREITAG

NZ8

Bewegungsgruppe

10.00-11.00 – ab 12.2.

Wir machen uns fit und werden die körpereigenen Ressourcen aktivieren und stärken.

Meditationsreise

11.00-12.00 – ab 12.2.

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag und der stressigen Zeit.

Anmeldung: nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Entspannungstraining

10.00–10.45 – Termine: 5.2., 12.2. und 19.2.

Progressives Entspannungstraining nach Dr. Edmund Jacobson, einfache Übungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Fit im trauten Heim

11.15-12.00 – Termine: 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.

Gymnastik im Sitzen mit anschließendem Plausch.

Sie benötigen einen Sessel - wenn möglich ohne Armlehne.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

KREATIVES

DIENSTAG

NZ22

Spiele Café

14.00-14.45 – Termine: 2.2.: Bingo / 9.2.: Stadt-Land-Fluss / 16.2.: Wissensquiz / 23.2.: Würfelpoker

(eigene Pokerwürfel notwendig)

Sie machen den Kaffee, wir bringen die Unterhaltung!

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ12

Schreibwerkstatt

14.00-15.30 – Termine: 4.2. und 18.2.

Für Menschen, die Freude am Schreiben und Lesen von spannender Literatur haben. Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

SPRACHEN LERNEN

MONTAG

NZ15

Englisch-Konversation

11.00-12.00 – Termine: 1.2., 8.2., 15.2. und 22.2.

Für alle mit Englisch Grundkenntnissen geeignet.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Parlez-vous français? Online Französisch

14.00-16.00 – Termine: 1.2., 8.2., 15.2. und 22.2.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ12

Hablamos Español juntos en tu casa

15.00-16.30

Spanisch-Konversation mit Muttersprachlerin.

Spanischkenntnisse in lockerer Runde verbessern.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

NZ12

Basic English at home!

10.00-11.45

Englisch-Gruppe für Wiedereinsteigende.

Gemeinsam werden einfache Sätze und Zeitformen mittels Konversation geübt.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NACH TERMINVEREINBARUNG

NZ6



Entspannungstraining

Nach einem kurzen Gespräch mit unserer klinischen und Gesundheitspsychologin wird eine Fantasiereise oder progressive Muskelentspannung angeleitet.

Telefonisch oder online möglich.

Gesund in Bewegung

Im Rahmen einer Gesundheitsberatung mit unserer DGKP werden einfache, gesundheitsfördernde Übungen angeleitet, die im Alltag leicht anzuwenden sind. Telefonisch oder online möglich.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

BEI DIR & BEI MIR

Mit Ihrem Fernsehgerät und Internet bleiben Sie mit uns in Verbindung. BEI DIR & BEI MIR eröffnet unseren Seniorinnen und Senioren die Welt der digitalen Kommunikation Neugierig geworden? Machen Sie mit!

Anmeldung: 0664 618 9673, anna.mautner@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG UND DONNERSTAG

NZ2

Online: Mimis lustige Reise durch die Welt der Musik

10.00-10.45

Di., 9.2.: 10 kleine Klangwichtel – Mit Finger tanzen, erzählen und Versteckspielen

Do., 25.2.: Mein Pony geht auf Reisen – Knireiter und Strampellieder

Eine lustige und kreative Online-Dreiviertelstunde für kleine Mäuse von 1,5-3 Jahren und ihre Eltern rund um Fingerspiele, Knireiter, Tier- und Körperspiellieder.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ7

POLZER HILFT! Montag–Freitag

Rat und Unterstützung rund um das Thema Computer und Handy! Termine: Individuelle Terminvereinbarung

Anmeldung unter +43 1 512 36 61-3360 oder nz7@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ12

Brush up your English

10.00-11.30

Englisch-Gruppe für Wiedereinsteigende: Gemeinsam lesen, sprechen und übersetzen in geselliger Runde.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ6

Englisch Konversation

15.00-16.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.

Für all jene, die gerne mit einem Native Speaker plaudern und ihre Englischkenntnisse trainieren wollen.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

FREITAG

NZ15

Englisch als Fremd- und Zweitsprache

16.00–16.45 – Termine: 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.

Für leicht und mittelgradig Fortgeschrittene; Niveau A2-B2. Kostenlos.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

PLAUDERN UND AUSTAUSCH

MONTAG

NZ2



Gesundheitsplauscherl am Telefon

10.00-11.00 – Termine: 1.2., 8.2. und 15.2.
Fragen und Antworten zu wichtigen alltagsrelevanten Themen. Austausch in netter Runde und viele Tipps und Tricks für Gesundheit und Wohlbefinden

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ12



Spielspaß mal anders

10.00-10.45 – ab 8.2.
Wir rufen Sie und andere Interessierte am Telefon an und haben gemeinsam Spaß mit Stadt-Land-Fluss und anderen Spielen wie „Ich packe meinen Koffer“, Kniffel, TIC-TAC-TOE.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ2

Plauderräumchen

13.30-14.30 – Termine: 1.2. und 8.2.
Gemeinsam in netter Runde plaudern, sich austauschen und gestärkt in die Woche starten!

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Online-Kaffee

16.00-17.00 – 1.2., 8.2., 15.2. und 22.2.
Für freiwillige Mitarbeiter/innen und Besucher/innen

Anmeldung: fereshteh.kamaljoo@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

NZ7



„Guten Morgen! Hast schon gehört?“ Online oder Telefon

9.30-10.00 – Termine: 2.2., 9.2., 16.2. und 23.2.
Kurzes Plauscherl zu aktuellen Themen!

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ12

Elternaustauschrunde (0-3 Jahre)

10.00-10.45 – ab 9.2.
Raum für Austausch mit anderen Eltern und Ihre Fragen an unsere DGKP Barbara mit Spezialisierung auf Kinder- und Jugendlichenpflege.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Eltern-Kind-Treff

für Eltern mit Kindern zwischen 7 und 13 Monaten
11.00-12.30 – Termine: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2.
Austausch über Gegebenheiten, Sorgen und Fragen rund ums Thema „Kinder haben“.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ3

Plauderstunde

10.00-11.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.
Miteinander auszutauschen, bekannte und neue Gesichter sehen und in Kontakt bleiben.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3250, nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Online Presseclub des Nachbarschaftszentrums 17

18.00-19.00 – Termine: 3.2. und 17.2.
Diskussionsrunde via MS Teams. Reden Sie mit uns in entspannter Runde über Themen aus Gesellschaft, In- und Ausland und aktuelle Entwicklungen. Link zur Teilnahme wird jeweils Mittwoch nachmittags verschickt

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ22

GUTE LAUNE TELEFON

Die Kinder des Aktivspielplatzes freuen sich auf Ihren Anruf und erzählen Ihnen Witze und lustige Geschichten. Wir verbreiten gute Laune in der Krisenzeit.

Anmeldung für den 1. Termin
+43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at



DONNERSTAG

NZ7



„Guten Morgen! Hast schon gehört?“ Online oder Telefon

9.30-10.00 – Termine: 4.2., 11.2., 18.2. und 25.2.
Kurzes Plauscherl zu aktuellen Themen!

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Triff das Nachbarschaftszentrum 8 online

14.00-15.00
Miteinander plaudern, Neuigkeiten austauschen, lachen - auch in Corona-Zeiten.

Anmeldung: fereshteh.kamaljoo@wiener.hilfswerk.at

NZ12

Kulturgenuss Online

17.00-17.45 – 25.2. Wiener Kaffeehäuser um 1900
Interessante Facts und Austausch mit anderen Kulturinteressierten, inspiriert von Sammlungen aus dem umfangreichen Online-Angebot des Wien Museums.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

FREITAG

NZ12



Gemeinsamer Austausch am Telefon

10.00-10.45 – 19.2.
Austausch mit anderen trotz Lockdown? Gemütlich von zu Hause bei Ihrem Lieblingsgetränk? Werden Sie ein Teil in unserer abwechslungsreichen und lustigen Runde!

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ12

Kulturgenuss Online

10.00-10.45 – 12.2. Wiener Typen – Zeichnungen ab 1775
Interessante Facts und Austausch mit anderen Kulturinteressierten, inspiriert von Sammlungen aus dem umfangreichen Online-Angebot des Wien Museums.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ16

Plaudern am Freitag

10.00-11.00 – Termine: 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.
Wir treffen uns in Microsoft Teams zum Austausch über Freuden und Sorgen des Alltags.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Freitagsplauderei online

11.30-12.30 – Termine: 5.2., 12.2. und 19.2.
Für alle, die die netten Treffen im Nachbarschaftszentrum schon vermissen, so wie wir.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ15



Kleingruppen per Telefon

bewegtes Telefonieren, Kaffeekränzchen, Stadt/Land/Fluss, Fit im Kopf ...

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ22

EINFACH-SCHNELL-GESUND GEKOCHT

Rezept der Woche – für mehr Abwechslung am täglichen Speiseplan. Jede Woche wird ein neues Rezept per Mail zugeschickt und kann zu Hause nachgekocht werden. Wir freuen uns auch über die Zusendung ihres Lieblingsrezepts oder eines Foto ihres Kocherfolgs.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ6

LOCKDOWN-LESECLUB

Schicken Sie uns ein Foto von sich mit einem Buch, das Sie in letzter Zeit begeistert hat, mit ein paar Sätzen, warum es Ihnen so gut gefällt. Wir veröffentlichen jede Woche ein neues Foto auf unserer Facebookseite www.facebook.com/NZ06.Mariahilf und freuen uns über viele Tipps. Viel Spaß beim Lesen!

Fotos an nz6@wiener.hilfswerk.at

DEUTSCH ONLINE

MONTAG

NZ22



Deutsch lernen

14.00-17.30 – Einzeltermine nach Terminvereinbarung
Für Erwachsene mit Vorkenntnissen - online und/oder telefonisch.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Deutsch üben mit Elisabeth (A2/B1)

18.00-19.00
Grammatik, Leseverstehen, Satzbau, Gespräche.
Teilnahme mit Smartphone oder Computer.

Anmeldung +43 664 618 98 65, nz8@wiener.hilfswerk.at

DIENSTAG

NZ8

Deutsch-Café online

17.00-18.00
Plaudern, Lachen, Deutsch üben.
Einstieg jederzeit möglich, Teilnahme mit
Smartphone oder Computer.

Anmeldung: +43 664 618 98 65, nz8@wiener.hilfswerk.at

MITTWOCH

NZ16

Deutsch mit Heidi online (B1)

14.00-15.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2
Konversation und Übungen zur Deutschen Sprache.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ2

Deutsch Café online

15.00-16.00 – Termine: 3.2., 17.2., 19.2. (10.00-11.00) und 24.2.
Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Deutsch-Austauschrunde für Frauen bei Margit

15.00-16.00
Plaudern, Lachen, Deutsch üben. Einstieg jederzeit
mit Smartphone oder Computer möglich.

Anmeldung: 0664/61 89 865, nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ6

Deutsch Grammatik

17.00-18.00 – Termine: 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.
Für jene die bereits Sprachkenntnisse und diverse Fragen
zur deutschen Grammatik haben.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

DONNERSTAG

NZ22

Deutsch-Konversation

9.00-10.00
Gemeinsam miteinander sprechen und dabei spielerisch
Deutsch üben.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ16

Deutsch mit Barbara (B1/B2)

16.00-17.00 – Termine: 4.2., 11.2., 18.2. und 25.2.
Konversation und Übungen zur Deutschen Sprache.
Derzeit keine Plätze.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at

BERATUNGEN

Sie brauchen ein offenes Ohr oder haben eine Frage?
Senden Sie ein E-Mail mit Ihrem Thema oder rufen Sie in
Ihrem Nachbarschaftszentrum an.

Soziale Orientierungsberatung, Gesundheitsberatung und
psychologische Beratung sind nach Terminvereinbarung
telefonisch möglich.

FREITAG

NZ6

Deutsch Konversation für Fortgeschrittene

9.30-10.30 – Termine: 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ2

Deutsch Café online

10.00-11.00 – Termine: 5.2. und 12.2.
Deutsch lernen, Austausch, Menschen kennenlernen.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Von Frau zu Frau – Austausch unter Frauen in Farsi und Dari

11.00-12.00
Miteinander reden, wie wir als Frauen leben, wie wir die
möglichen Stolpersteine bewältigen können.

Anmeldung: nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ15

Deutsch als Zweitsprache

15.00-15.45 – Termine: 5.2., 12.2., 19.2. und 26.2.
Für leicht Fortgeschrittene. Kostenlos.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ17

Deutsch-Tandem

Montag bis Freitag
Ab Niveau A2, Lernen zu zweit, individuelle Termine.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at

IDEEN FÜR ELTERN

Auf der Facebook-Seite des Nachbarschaftszentrums
12 – Meidling (nz12.meidling) finden Sie immer wieder
Tipps zur Abwechslung im eingeschränkten Alltag:
z.B. neue Ideen für den x-ten Ausflug zum nächsten
Spielplatz oder einfachste Bastel-Spielideen zum
Beschäftigen Ihrer Kleinen.

NZ12

FERNCLUB

NZ6

Lernhilfe

Termine auf Anfrage.
Wenn du Unterstützung bei deinen Hausaufgaben brauchst,
melde dich bei uns.

Anmeldung: 0664/61 89 741, nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ8

Online Lernunterstützung (Deutsch, Mathematik, Englisch)

Dienstag und Freitag nach vorheriger Terminvereinbarung
Für Erwachsene und Kinder. Nur mit Computer möglich.

Anmeldung: 0664/61 89 865, nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ22

Lernhilfe für Schüler und Schülerinnen

Montag, 14.00-16.00 und Mittwoch, 14.00-16.00
Unterstützung bei Hausübungen und beim Lernen
(VS und 1. & 2. NMS/Gymnasium).

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ22

Lese – Kidsclub

Termine nach Vereinbarung.
Gemeinsam ein gutes Buch lesen und dabei das Lesen
und Verstehen üben.

Wer möchte gerne als Lesepatin im Einsatz sein?
Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Nachricht.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ16

Lernhilfe per WhatsApp

Termine nach Vereinbarung.
Für Pflichtschüler/innen.

Anmeldung: +43 1 512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at

VERANSTALTUNGEN

NZ12 Technikratsch online
Montag, 1.2., 13.30-14.30
Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer zu neuen Medien und technischen Geräten, wie Internet, Computer, Handy, TV ... (ausgen. Apple-Produkte) – Erweitern Sie ihr Wissen und profitieren Sie von Fragen anderer Teilnehmer/innen. Technische Unterstützung ist ebenfalls nach persönlicher Terminvereinbarung online und (sofern erlaubt) im NZ12 möglich.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ22 Einfach – schnell – gesund gekocht
Mittwoch, 3.2., 10.00-11.00
Informations-Vortrag von unserer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin zum Thema „Gesunde Ernährung einfach gemacht“!
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at

NZ2 Immunsystem Boost leicht gemacht
Mittwoch, 4.2., 10.00-11.00
Fit in den Frühling – Tipps und Tricks, um dein Immunsystem ganzheitlich zu unterstützen!
Anmeldung: +43 1 512 36 61--3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Namibia – Reisebericht von Frau Hansjakob
Donnerstag, 4.2., 17.00-18.00
Während einer 23-tägigen Rundreise durch Namibia entstanden Fotos, die interessante Landschaften, exotische Tiere und den Traditionen verbundene Menschen zeigen. Lassen Sie sich von den Schönheiten dieses afrikanischen Landes bezaubern.
Anmeldung bis 1.2. – fereshteh.kamaljoo@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Ein Fotobuch erstellen – Workshop
Donnerstag, 11.2., 13.00-15.00
Hier lernen Sie die Erstellung eines Fotobuches für besondere Erinnerungen.
Anmeldung bis 8.2. – fereshteh.kamaljoo@wiener.hilfswerk.at

NZ12 Neu in Wien? Vienna Integration Guide
Mittwoch, 17.2., 17.00 (monatlich, am 3. Mittwoch)
Austausch mit „Neu-Angekommenen“, Kennenlernen und Tipps im Umgang mit Behörden, Sprache, Kultur, Studium, Freizeit, Brauchtum uvm. Sprachen: Deutsch und Englisch
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ2 Süßer Rezepteaustausch
Mittwoch, 17.2., 10.00-11.00
Du hast ein tolles Rezept oder bist auf der Suche, um eine neue süße Leckerei auszuprobieren. Dann bist du hier richtig! Gemütlich austauschen, Leute kennenlernen, die gemeinsame Leidenschaft zum Kochen und/oder Backen teilen und dabei inspiriert werden – was kann es Besseres geben?;-)
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3200, nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Kochen – Gemeinsam statt einsam
Montag, 22.2., 9.30-12.00
Wir kochen zusammen ein 3-Gänge-Menü aus der saisonalen Küche.
Anmeldung bis 15.2 – edina.wikipil@wiener.hilfswerk.at

NZ22 ACHTSAMKEITSREIHE
10.00-11.00
„Achtsamkeit Körper“ Dienstag, 2.2.
Erspüren Sie im Sitzen den eigenen Körper von der kleinen Zehe bis zum Kopf ...
„Achtsamkeit Sinne“ Donnerstag, 4.2.
Wir genießen und erkunden mit einem Stück Obst in aller Ruhe unsere fünf Sinne.
„Achtsamkeit Gehen“ Mittwoch, 24.2.
Einfache und wirkungsvolle Gehübungen, um sich selbst beim Gehen bewusst wahrzunehmen und zu entdecken.
Anmeldung: +43 1 512 36 61-3650, nz22@wiener.hilfswerk.at



Download Online-Programm

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTREN

NZ2 Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt
Vorgartenstraße 145-157/1, T: +43 1 512 36 61-3200, E: nz2@wiener.hilfswerk.at

NZ3 Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße
Barichgasse 8, T: +43 1 512 36 61-3250, E: nz3@wiener.hilfswerk.at

NZ6 Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf
Bürgerspitalgasse 4-6, T: +43 1 512 36 61-3300, E: nz6@wiener.hilfswerk.at

NZ7 Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau
Schottenfeldgasse 29/Eing. 2, T: +43 1 512 36 61-3360, E: nz7@wiener.hilfswerk.at

NZ8 Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt
Florianigasse 24, T: +43 1 512 36 61-3400, E: nz8@wiener.hilfswerk.at

NZ12 Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling
Am Schöpfwerk 31/3, T: +43 1 512 36 61-3450, E: nz12@wiener.hilfswerk.at

NZ15 Nachbarschaftszentrum 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus
Kardinal-Rauscher-Platz 4, T: +43 1 512 36 61-3500, E: nz15@wiener.hilfswerk.at

NZ16 Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring
Stöberplatz 2, T: +43 1 512 36 61-3550, E: nz16@wiener.hilfswerk.at

NZ17 Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals
Hernalser Hauptstraße 53, T: +43 1 512 36 61-3600, E: nz17@wiener.hilfswerk.at

NZ22 Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt
Rennbahnweg 27/Stg.3/R1, T: +43 1 512 36 61-3650, E: nz22@wiener.hilfswerk.at

CORONA HILFSDIENSTE BESORGUNGSDIENST

Die Nachbarschaftszentren erledigen für Personen aus Risikogruppen Einkäufe von Grundnahrungsmitteln und Hygieneartikeln sowie die Abholung von Medikamenten.

TELEFONBUDDY – GEMEINSAM NÄHE ERLEBEN

Im Lockdown fehlt manchmal die Abwechslung im Alltag oder der Kontakt zu anderen. Wir vermitteln an Sie einen lieben Telefonbuddy, der zuhört. Rufen Sie in Ihrem Nachbarschaftszentrum an!

www.nachbarschaftszentren.at/corona