



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar, schön, dass Sie unser Programm mitgenommen haben. Vielleicht möchten Sie eine unserer Gruppen oder unsere Veranstaltungen besuchen?

Gerne können Sie auch eigene Ideen einbringen und diese gemeinsam mit unserem Team umsetzen. Nutzen Sie unser neues niederschwelliges Beratungsangebot und lassen Sie sich von unseren freiwilligen Mitarbeiter\*innen beim Ausfüllen von Formularen unterstützen.

Bis bald und herzliche Grüße,

Ihr Team des Nachbarschaftszentrum Rudolfsheim-Fünfhaus

**Mag.ª Elisabeth Kausek**  
Zentrumsleitung,  
Selbsthilfe

**Fereshteh Kamaljo**  
Stadtteilarbeit,  
Freiwilligenkoordination

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

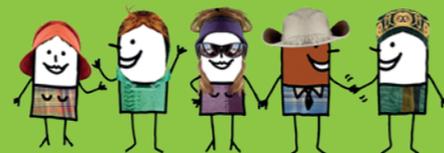
**Irena Pejovski, DGKP**  
Stadtteilarbeit,  
Gesundheitsvorsorge,  
Gesundheitsberatung

**Tanja Baminger, DGKP**  
Stadtteilarbeit,  
Gesundheitsvorsorge,  
Gesundheitsberatung

**Marijana Krizanac, Bakk.**  
Administration

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

# NACHBAR- SCHAFTSTAG



am 24. Mai 2024

Von Straßenfesten bis Pflanzentauschbörsen, von Wanderungen bis Workshops für alle Generationen: Beim Nachbarschaftstag am 24. Mai gibt es rund um das Motto „Auf gute Nachbarschaft“ rund 200 Veranstaltungen und Aktionen zum Mitmachen. Bewohner\*innen und Organisationen aus Wien veranstalten zahlreiche gemeinschaftsfördernde Aktivitäten.

Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es auf [www.nachbarschaftstag.at](http://www.nachbarschaftstag.at)

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

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

**T: +43 1 512 36 61-3650**



## 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 Wohnungslosen- und Flüchtlingshilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Seniorinnen und Senioren, Seniorenwohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderung sowie Sozialmärkte.

Weitere Informationen unter [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

## Angebote im Überblick

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



## Nachbarschaftszentrum 15 Rudolfsheim-Fünfhaus

Kardinal-Rauscher-Platz 4,  
1150 Wien  
T: +43 1 512 36 61-3500  
E: [nbz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz15@wiener.hilfswerk.at)



Nachbarschaftszentren.  
Wiener.Hilfswerk

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

## 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

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

**Impressum:** Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at), [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at), ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Redaktion: Mag.ª Elisabeth Kausek, E.: [nbz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz15@wiener.hilfswerk.at), Fotos: © Fotolia / NL shop / Monia, AdobeStock / rawpixel.com, Druck: derWiktorin, Wien 2/2024

Nachbarschaftszentrum 15  
Rudolfsheim-Fünfhaus

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



# PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 15

März bis Mai 2024

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

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



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien

# NACHBARSCHAFTSZENTRUM 15

## Programm März bis Mai 2024

Wir ersuchen 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. 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. Unsere freiwilligen Mitarbeiter\*innen unterstützen Schulkinder bei deren Hausübung und beim Verstehen des Schulstoffes. Sozial gestaffelter UKB.
- Nach Vereinb. **Ein paar Minuten für die Gesundheit**  
Unsere DGKP berät Sie zu allgemeinen Gesundheitsfragen. Auch die Messung von Blutdruck, Puls, Body Mass Index und Bauchumfang ist möglich.

### DIENSTAG

- 10.00–12.00 **Diabetes-Beratung**  
Termine: 5.3. und 2.4.  
Eine Beraterin der Diabetikervereinigung steht Ihnen bei Fragen und für Informationen zur Verfügung.
- 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.

### 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**  
Spaß in der Gruppe und Abwechslung für den Kopf. Mit spielerischen Übungen trainieren Sie Schnelligkeit, Konzentration und halten das Kurzzeitgedächtnis in Schwung.  
UKB für Kopien: € 1,- / Termin
- 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.

### VERANSTALTUNGEN

#### Grätzel Talk

Freitag, 1.3., 10.30–12.00  
Sie können mit dem Künstler Martin Kocek ins Gespräch kommen und mögliche Ideen zum Thema Nachhaltigkeit für Ihr Grätzel diskutieren.

#### Frauentisch von StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt

Freitag, 1.3., 5.4. und 3.5., 16.00–18.00  
Gemeinsam gegen häusliche Gewalt. Kostenlos.

#### Osterbrunch

Donnerstag, 21.3., 10.30–12.00  
Treffen Sie sich mit Ihren Nachbar\*innen zum Plausch und genießen Sie eine saisonale Osterjause. Freie Spende.

#### Nachbarschafts-Flohmarkt

Donnerstag, 4.4., 10.00–15.00  
Bekleidung, Schuhe, Taschen, Bücher, Geschirr, Krims-Krams. Einfach vorbeikommen und stöbern! € 5,- pro Tasche für alles, was reinpasst!



#### Gratis-Flohmarkt

„verschenken statt entsorgen“  
Freitag, 5.4., 10.00–12.00  
Wir leeren unser Lager. Kleidung, Geschirr, Bücher u.v.m. können Sie gratis mitnehmen.

#### Vortrag von Dr. Klaus Skoupy

Montag, 8.4., 12.00–13.30  
Diskutieren Sie mit Psychotherapeut Dr. Klaus Skoupy zum Thema „Das macht mir (alles) Angst!“ Umgang mit Existenzängsten in der heutigen Zeit. Kostenlos.

#### Nachbarschaftstag

Freitag, 24.5., 11.00–14.00  
Der Nachbarschaftstag wird jährlich in über 50 Ländern gefeiert und ist ein Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt in Großstädten wie Wien. Bringen auch Sie Ihre Ideen und Ihr Engagement ein und gestalten Sie diesen Tag mit uns.

### RAUMVERMIETUNG

Für Selbsthilfegruppen, Kindergeburtstage, Familienfeiern und Workshops.

Montag bis Freitag, 17.00–21.00  
Samstag und Sonntag ganztags.

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

### DONNERSTAG

- 10.30–11.30 **Frühstücks-Treff**  
Termine: 14.3., 21.3., 11.4., 25.4., 16.5. und 23.5.  
Frühstücken Sie gesund mit uns! Unsere DGKP bereitet eine kleine schmackhafte Mahlzeit für Sie zu. Freie Spende.
- 13.00–14.00 **Englisch-Konversation**  
Haben Sie Englisch-Grundkenntnisse und möchten diese anwenden? Dann kommen Sie vorbei. 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: 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 16.5. und 23.5.  
Psychologische Einzel-, Familien- und Paarberatung durch Dr. Monika Wagner (Klinische- und Gesundheitspsychologin). Kostenlos.

### FREITAG

- 10.00–11.30 **Unser Baby kommt!**  
Termine nach Vereinbarung.  
Wir beraten Sie rund um Themen wie Stillen, Babypflege und vieles mehr. Für werdende Mütter, Väter, Großeltern und Interessierte. Kostenlos.
- 18.00–20.00 **Vivaro – Workshops von und für Rom\*nja**  
Termine: 22.3., 19.4., 24.5. und 21.6.  
Infos unter [office@vivaro.at](mailto:office@vivaro.at)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Angebote in Kooperation mit der Bildungsberatung in Wien / Teilprojekt WUK. Im Rahmen der Wochen für Beruf und Weiterbildung des Wiener Arbeitnehmer\*innen Förderungsfonds – waff:

#### Workshop

„Entdeck', was in dir steckt“  
Montag, 15.4., 10.00–12.00  
Erkennen Sie mit Skillcards®, einer spielerischen Form der Selbstanalyse, Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken. Kostenlos.

#### Bildungs- und Berufsberatung

Donnerstag, 18.4., 10.00–12.00  
Einzelberatung zu Themen wie: „einen neuen Beruf finden“, Wiedereinstieg, Informationen über das österreichische Bildungssystem, Basisbildung etc. Kostenlos.

