



Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,

langsam freuen wir uns auf den Frühling und auch auf mehr gemeinsame Veranstaltungen im Freien. Am 24. Mai feiern wir wieder zusammen den Wiener Nachbarschaftstag. Diesmal können Sie bei unserem Tausch- und Begegnungscafé ihre Nachbar\*innen treffen und Kleidung, Hausrat, Marmeladen, Bücher und mehr tauschen. Schauen Sie gerne wieder vorbei, wir haben sicher auch für Sie genau das richtige Angebot.

Alles Liebe  
Ihr Team  
des Nachbarschaftszentrum Landstraße

**Mag.ª Jenny Reuter**  
Zentrumsleitung

**Sabine Delic, BA**  
Stadtteilarbeit, Projekt „Bildung und Sprache“

**Daniela Meier-Stauffer**  
Stadtteilarbeit

**Mag.ª Beate Schmerl**  
Stadtteilarbeit

**Mag.ª Kordula Stephan, DGKP**  
Stadtteilarbeit

**Thaddaeus Tirone**  
Zivildienstleistender

## 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 Behinderungen 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 3 Landstraße

Barichgasse 8, 1030 Wien  
T: +43 1 512 36 61-3250  
E: [nbz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz3@wiener.hilfswerk.at)

 [nbz3.landstrasse](https://www.facebook.com/nbz3.landstrasse)  
Nachbarschaftszentren.  
Wiener.Hilfswerk

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

### Öffnungszeiten

Mo. 9.00–12.00 und 13.00–17.00  
Di. 9.00–12.00 und 13.00–17.00  
Mi. 9.00–16.00  
Do. 9.00–12.00 und 13.00–17.00  
Fr. 9.00–13.00

**Schließtage: 4.3., 17.4. und 31.5.**

Nachbarschaftszentrum 3  
Landstraße

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



## PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 3

März bis Mai 2024

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

Telefon +43 1 512 36 61-3250



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien

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 Jenny Reuter, E.: [nbz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz3@wiener.hilfswerk.at),  
Fotos: © Wiener Hilfswerk / Daniel Nuderscher / Martina Stoll, © Fotolia / NL shop, Druck: derWiktorin, Wien 2/2024

# NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3

## Programm März bis Mai 2024

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

### MONTAG

- 10.30–12.00 **Qi Gong im Arenbergpark**
- 10.30–12.00 **Le petit Cercle**  
Französisch-Konversation
- 13.00–15.00 **Erzählcafé „Lebensschätze“**  
Termine: 11.3., 18.3., 22.4., 29.4., 13.5. und 27.5.
- 13.00–15.00 **Nähcafé „Der flinke Faden“**
- 15.15–16.45 **Leichte Yoga- und Atemübungen 50+**

### DIENSTAG

- 9.15–10.30 **Qi Gong im Sitzen**  
Termine: 12.3., 19.3., 9.4., 23.4., 7.5. und 21.5.  
Für alle, denen langes Stehen schwerfällt.
- 10.00–12.00 **Tischtennis im Arenbergpark**
- 11.00–12.00 **Gedächtnistraining**
- 13.00–14.30 **Free Art – freies Zeichnen**  
Termine: 19.3., 23.4. und 28.5.
- 13.00–15.00 **Kreativ-Workshop: Magische Geschöpfe**  
Termine: 5.3., 12.3., 9.4., 16.4., 7.5. und 21.5.  
Lassen Sie uns durch fantastische Welten reisen und zwei Stunden gemeinsam zeichnen und malen.
- 14.00–15.00 **Literatur-Club mit Thaddaeus**  
Termine: 12.3., 9.4. und 14.5.  
Wir lesen und besprechen gemeinsam Bücher, die uns bewegen.

### MITTWOCH

- 10.00–12.30 **Pastellkreidemalen**  
UKB: € 4,- /Termin

### DONNERSTAG

- 10.00–11.00 **Gesund bewegen**  
NEU! Jeden 1. Donnerstag im Monat:  
Gesund bewegen und Tanzen
- 10.00–12.00 **Kreatives Schreiben – ONLINE**
- 13.00–14.30 **Landstraßer Singkreis**  
Wir singen, was uns gefällt und der Seele gut tut.
- 13.00–14.30 **Nachbarschaftscafé**
- 15.00–16.30 **Promenz Gruppe 1030**  
Gruppe für von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer Betroffene.



### VERANSTALTUNGEN

#### Gesundheitsplausch Landstraße

Mittwoch, 6.3., 3.4. und 8.5.  
jeweils 14.00–15.00

#### Stadtleben erleben

- Donnerstag, 14.3.:  
Quer durch den 3. Bezirk  
TP: 10.00, Nachbarschaftszentrum
- Donnerstag, 11.4.:  
Frühling an der Liesing  
TP: 10.00, U6-Station Alterlaa (Vorplatz)
- Donnerstag, 16.5.: Kahlenberg  
TP: 10.00, U4-Station Heiligenstadt (Vorplatz)

#### Workshop: Wie funktioniert gewaltfreie Kommunikation?

Mittwoch, 13.3., 14.00–16.00  
Vorstellung des GFK-Modell nach Marshall B. Rosenberg und persönlicher Erfahrungsaustausch mit Iris Stromberger.

#### Frühlingshaft fröhliche Klänge und hausgemachte Lyrik – ein bunter Reigen an Tönen und Texten

Mittwoch, 20.3., 13.30–15.00

#### Acrylmal-Workshop

Montag, 25.3., 10.00–16.00  
Dienstag, 26.3., 10.00–13.00  
UKB: € 14,- /Termin

#### Wanderungen

- Samstag, 23.3.: Blumenwanderung auf den Eichkogel (bei Mödling), Gehzeit ca. 2 ½ Stunden, Schwierigkeit 1 (leicht)
- Samstag, 20.4.: Frühjahrswanderung auf den Bisamberg, Gehzeit ca. 3 ½ Stunden, Schwierigkeit 2 (mittel)
- Samstag, 25.5.: Wanderung im Wienerwald, Gehzeit ca. 4 Stunden, Schwierigkeit 2 (mittel)

#### Kochworkshop mit Riki Grill: „Ein Streifzug durch die türkische Küche“

Samstag, 13.4. und Sonntag, 14.4., 10.00–16.00

In diesem Workshop wird ein Einblick in die Geschichte und Tradition der türkischen Küche gegeben. Es werden gemeinsam türkische Speisen zubereitet und anschließend verkostet.

#### Nachbarschaftstag: Tausch- und Begegnungscafé

Freitag, 24.5., 10.00–15.00

### DEUTSCH-ANGEBOTE

#### Deutsch für Anfänger\*innen

Montag: 9.15–10.45 (PLUS\*)  
Mittwoch: 10.00–11.30  
Freitag: 9.00–10.30 (BUS\*)  
Mit Kinderbetreuung.

#### Deutsch für leicht Fortgeschrittene

Dienstag: 10.30–12.00

#### Deutsch für Fortgeschrittene

Montag: 10.30–12.00  
Mittwoch: 12.00–13.30

#### Sprach-Café PLUS\*

Dienstag: 15.15–16.45

#### Deutsch-Konversation PLUS\*

Mittwoch: 15.00–16.30

\*AMIF-Projekt „Bildung und Sprache in der Nachbarschaft“ kofinanziert durch die Europäische Union und das Bundeskanzleramt

 Bundeskanzleramt



### FLOHMÄRKTE

#### Flohmarkt

Donnerstag, 21.3., 18.4. und 16.5., 13.00–19.00  
Freitag, 22.3., 19.4. und 17.5., 9.00–13.30

#### Kinderflohmarkt:

##### Miete deinen eigenen Stand

Samstag, 27.4., 13.30–17.00  
Du möchtest dir dein Taschengeld aufbessern? Dann miete doch einen Tisch bei uns und verkaufe gemeinsam mit deinen Eltern Spielsachen und Kleidung. Aufbau ab 12 Uhr.  
Standmiete: UKB: € 15,- (Reservierung und Vorabbezahlen bis 13.4.).

### FREITAG

- 10.00–11.00 **Nordic Walken im Prater**  
ab 8.3. Treffpunkt: 10.00 im Stadioncenter vorm Ströck  
Gemeinsam walken wir an der frischen Luft durch den Prater. Dauer ca. 1 Stunde. Keine Vorkenntnisse nötig.

#### Zentrumsübergreifender Gesundheitsschwerpunkt der Nachbarschaftszentren 2023/24: „Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.“

- „Von wegen Frühjahrs-müdigkeit! Schritt für Schritt zu mehr Energie“  
Freitag, 1.3., 11.30–13.00
- „Gewitter im Kopf“  
Ursachen, Auslöser sowie Behandlungsansätze bei Migräne  
Dienstag, 16.4., 13.00–14.30

#### Kooperation mit dem KUNST HAUS WIEN

MUSEUM HUNDERTWASSER 

#### Prater Walks – Shifting Ecologies

Samstag, 6.4., 14.00–16.30  
Erkundungstour der Flora und Fauna des Auwaldes im Prater mit Wissenschaftler\*innen und Künstlerin Isa Klee.