



Hallo Nachbarin, hallo Nachbar,
aufgetankt vom Sommer, gehen wir in den Herbst. Möchten Sie bei Gruppen andere Menschen treffen, etwas Neues ausprobieren, vielleicht eine Sprache lernen? Unser Angebot ist voll mit vielen Möglichkeiten!

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrum Hernals

Mag.ª Eva Bertalan
Zentrumsleitung, Psychologische Beratungen

Esther Fleck, DGKP
Gesundheitsbereich, Gesundheitsberatung

MMag.ª Solveig Bruckmann
Kleinkinderbereich, Kulturpass

Mag.ª Manuela Beran-Hochwarter
Psychologische Begleitung

Mag.ª Alexandra Cech
Stadtteilarbeit, Lernbereich

Sandra Strango, MSc
Stadtteilarbeit, Soziale Orientierungsberatung, Flohmarkt

Michaela Hamajova
Administration

Marijana Krizanac
Administration



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

**Freitag, 18. Oktober 2024,
9.00–16.00**
**SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien**

Die Messe ist kostenlos zugänglich und steht unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunkts 2024 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren: **„Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.“**

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher
Mag. Markus Reiter

NEWS AUS DEN NACHBARSCHAFTS- ZENTREN

Unser Newsletter informiert regelmäßig über Veranstaltungstipps und Neues aus den Nachbarschaftszentren. Details und Anmeldung unter www.nachbarschaftszentren.at/newsletter



Hier geht's zum
News-Abo

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

Angebote im Überblick

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



**Nachbarschaftszentrum 17
Hernals**
Hernalser Hauptstraße 53
1170 Wien
T: +43 1 512 36 61-3600
E: nbz17@wiener.hilfswerk.at

 [nbz17.hernal](https://www.facebook.com/nbz17.hernal)
Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

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

Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter www.wiener.hilfswerk.at/datenschutz.
Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: info@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Redaktion: Mag.ª Eva Bertalan, E.: nbz17@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams/peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / Cavan, © Fotolia / Rawpixel.com, Druck: derWiktorin, Wien, 8/2024

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Nachbarschaftszentrum 17 Programm



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 17

September bis November 2024

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon +43 1 512 36 61-3600



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Montag

- 10.00–11.00 **Bewegung im Zentrum**
ab 9.9. Kräftigung, Koordination und Dehnung.
UKB: € 2,- /Termin. Mit Anmeldung.
- 10.30–12.00 **Italienisch-Konversation und Grammatik A1+**
ab 16.9. Mit Anmeldung.
- 14.00–16.00 **Computerkurs: Digitale Bildbearbeitung**
ab 28.10. Letzter Termin am 2.12.
Mit Anmeldung.
- 17.15–18.45 **Deutsch-Konversation für Frauen BUS***
Deutschkenntnisse verbessern und neue Freundschaften schließen.
- 17.15–18.45 **Deutsch für Anfänger*innen / Deutsch für Fortgeschrittene**
Konversationsrunden für alle.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.

Dienstag



- 9.30–11.00 **A1+ Deutschlernen BUS***
Für Menschen mit Muttersprache Farsi/Dari. Mit Anmeldung.
- 9.30–11.00 **Nursery Rhymes für Kinder bis 4 Jahre**
außer am 22.10. und 29.10.
Eltern-Kind-Runde mit englischen Liedern, Tänzen und Spielen.
Freie Spende. Mit Anmeldung.
- 10.00–12.30 **Gemeinsam Kochen**
Termine: 24.9., 15.10. und 19.11.
Regional, saisonal, gut und günstig.
UKB: € 5,- /Termin. Mit Anmeldung.
- 15.00–16.30 **A2 Konversation und Grammatik PLUS***
ab 10.9. Deutschlernen für alle mit Vorkenntnissen.
Mit Anmeldung.

Mittwoch

- 10.00–11.00 **Fit im Zentrum**
ab 4.9. Übungen auf der Gymnastikmatte.
UKB: € 2,- /Termin. Mit Anmeldung.
- 10.30–12.00 **Russisch für Anfänger*innen**
Mit Anmeldung.
- 15.00–16.00 **Yoga im Zentrum**
ab 18.9. Mit Anmeldung.
- 15.00–16.30 **Heiteres Gedächtnistraining**
ab 11.9. Gemeinsam werden die grauen Zellen in Schwung gebracht. Mit Anmeldung.

Veranstaltungen

Gesundheit im Alltag:

- Montag, 9.9.: „Gesundes Herz“
- Montag, 14.10.: „Wissenswertes zum Thema Cholesterin“

Jeweils 11.00–12.00

Mobilitätswoche-Ausflug:

Entdecke dein Grätzl

Montag, 16.9., 13.00–17.00:

Stadtwanderweg

TP: 13.00 im Nachbarschaftszentrum

Mit Anmeldung.

Keine Angst vor Digitalisierung

Montag, 14.10., 15.30–18.30

Anmeldung: theres@makethedifference.at

Monat der Senior*innen:

Wahrnehmungsspiele in der Natur

Dienstag, 15.10., 14.00–16.00

Mit Anmeldung.

Online – aber sicher!

Montag, 21.10., 15.30–18.30

Einsteiger-Workshop.

Anmeldung: theres@makethedifference.at

„Feminale. 30 Tage Frauengesundheit“

- Mittwoch, 13.11., 16.15–17.45:
„Selbstwert stärken“
Lernen Sie durch Übungen aus dem Improvisationstheater neue Seiten an sich kennen.

- Mittwoch, 20.11., 14.00–15.00:

„Gesundheitsplausch Gendermedizin“

Was ist Gendermedizin und warum ist sie wichtig?

- Montag, 18.11., 10.00–11.00:

„Frühstück und Tipps zur psychischen Gesundheit“

Einfache Übungen und Tipps, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Adventkranzbinden

Freitag, 29.11., 13.00–15.00

UKB: € 9,- für Kranz mit Deko,

ohne Kerzen. Mit Anmeldung.

FLOHMÄRKTE

Dauer-Flohmarkt

Montag, 13.00–16.45

Dienstag, 13.00–17.00

Mittwoch, 9.00–12.00 und 13.00–17.00

Donnerstag, 9.00–12.00 und 13.00–14.30



zweit.hand Secondhand-Projekt

Hernalser Gürtel 43, 1170 Wien
Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website:
www.nachbarschaftszentren.at/zweit-hand

Donnerstag



- 10.00–11.30 **Singen und Spielen für Kinder bis 3 Jahre**
außer am 31.10.
Eltern-Kind-Runde mit Singen, Tanzen, Spielen. Freie Spende.
- 15.00–16.00 **Feldenkreis-Methode**
26.9.–14.11 Freie Spende. Mit Anmeldung.
- 15.00–16.00 **Französisch-Konversation**
Mit Anmeldung.
- 15.00–16.30 **Nachbarschaftscafé**
Nette Plauderei bei einer Tasse Tee oder Kaffee.
- 16.00–16.45 **Deutsch lesen und hören**
ab 5.9. Für alle Interessierten mit Vorkenntnissen, ab Niveau A1. Mit Anmeldung.

Freitag



- 9.00–10.30 **Deutsch für Menschen aus der Ukraine**
ab 13.9. Mit Vorkenntnissen. Mit Anmeldung.
- 10.00–11.30 **Deutsch-Café PLUS***
Individuell Deutsch lernen – zu zweit oder in kleinen Gruppen. Alle Niveaus.



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

 Bundeskanzleramt



Beratung für Jung und Alt (mit Anmeldung)

■ Gesundheitsberatung

Kontakt: Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Esther Fleck (esther.fleck@wiener.hilfswerk.at)
Kostenlose Blutdruckmessung nach Vereinbarung.

■ Psychologische Beratung

in Problem-, Entscheidungs- und Krisensituationen.

■ „Walk and Talk“

Psychosoziale Beratung im Gehen.
Kontakt: Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag.^a Manuela Beran-Hochwarter (manuela.beran-hochwarter@wiener.hilfswerk.at)

■ Soziale Orientierungsberatung

In schwierigen Lebenssituationen oder Krisen bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs.

Wir sind für Sie da: persönlich, telefonisch oder via MS Teams (Internet-Videotelefonie).

Swap'n'Shop: Kleidertausch, Flohmarkt, zweit.hand, Vintage-Ecke

Freitag, 6.9., 16.00–19.00

Tauschen, Shoppen, Plaudern und Chillen mit frischen Drinks.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Geisterspaziergang im Park

Donnerstag, 24.10., 16.00–17.00

Für kleine Gespenster (2 bis 9 Jahre) und ihre Eltern/Begleitpersonen.

UKB: € 4,-

Mit Anmeldung.

Laternenumzug zu St. Martin mit Pferd

Freitag, 8.11., Start 17.00 Dornierplatz
Großer Umzug mit Laternen, Musikbegleitung und St. Martin zu Pferd!

Einzelnachhilfe Lernclub PLUS*

Individuelle Lerneinheiten für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren in Deutsch, Mathematik und Englisch. Montag bis Mittwoch. Uhrzeiten bitte im Nachbarschaftszentrum erfragen. Anmeldung für das Wintersemester 2024/25 ab 16.9. zu den Anmeldezeiten: Montag bis Mittwoch, 13.00–17.00 und Donnerstag, 9.00–12.00