



Liebe Nachbar*innen,
in unserem Herbstprogramm haben wir viele Möglichkeiten gesammelt, gemeinsam aktiv zu werden – z.B. durch das Teilnehmen an Gruppen, Aktivitäten oder Festen sowie durch freiwilliges Engagement.

Wir freuen uns immer, Sie bei uns zu begrüßen!

Ihr Team
des Nachbarschaftszentrums Hernals

Mag.ª Eva Bertalan
Zentrumsleitung, Psychologische Beratungen

Esther Fleck, DGKP
Gesundheitsbereich, Gesundheitsberatung

Mag.ª Alexandra Cech
Stadtteilarbeit, Lernbereich

Mag.ª Valerie Berger
Stadtteilarbeit, Soziale Orientierungsberatung

Mag.ª Manuela Beran-Hochwarter
Psychologische Begleitung

Marijana Krizanac
Administration



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Freitag, 2.10.2026, 9–16 Uhr
SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Expert*innen verschiedener Organisationen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich beraten an Informationsständen und halten Vorträge sowie Schnupper-Workshops. Die Messe ist kostenlos zugänglich.

Ehrenschatz: Bezirksvorsteher
Mag. Markus Reiter

Wien niemand allein

**500 Geschichten – die Wien
zusammenhalten**

Was macht Wien zu einem Ort des nachbarschaftlichen Zusammenhalts? Teilen Sie bei der Aktion

„**WIE NIEMAND ALLEIN**“

Ihre persönlichen und besonderen Erlebnisse als Video auf Instagram. Ob eine unerwartete Hilfe oder eine besondere Begegnung – was hat Ihnen das Gefühl gegeben, in Wien nicht allein zu sein?

Die Aktion endet am 31. Oktober. Auf den*die Gewinner*in warten bis zu 4.800 Euro.



Teilnahmebedingungen:
www.nachbarschaftszentren.at/wieniemandallein

Wiener Hilfswerk

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk, eine gemeinnützige, soziale und neutrale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungslosenhilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Senior*innen, Seniorenwohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen sowie Sozialmärkte (SOMA). Mit ihrem Sozialökonomischen Betrieb, bestehend aus Haus- und Heimservice und SOMA 7, leistet die Organisation auch einen wichtigen Beitrag zur Arbeitsmarktintegration. Das Wiener Hilfswerk beschäftigt rund 2.000 haupt- und ehrenamtliche sowie freiwillige Mitarbeiter*innen.

Neben öffentlichen Förderungen sind Spenden essentiell, um soziale Projekte in Wien weiter auszubauen.

Spendenkonto Wiener Hilfswerk: AT58 2011 1284 4290 7831

Weitere Informationen: www.wiener.hilfswerk.at



Angebote im Überblick

- Hilfe und Pflege daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Senior*innen
- Seniorenwohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen
- Kindergruppe, Tagesmütter*väter, Betriebliche Kinderbetreuung
- Wohnungslosenhilfe / Betreute Wohnformen
- Arbeitsmarktintegration
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome



Nachbarschaftszentrum 17 Hernals

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



Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk



[nachbarschaftszentren.wien](https://www.nachbarschaftszentren.wien)



FragNebenan

[nachbarschaftszentrum-17-hernals](https://nachbarschaftszentrum-17-hernals.at)

www.nachbarschaftszentren.at

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, Redaktion: Mag.ª Eva Bertalan, E.: nbz17@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / fotoknips / KOTO; Druck: Print Alliance, Bad Vöslau, 8/2026

**Nachbarschaftszentrum 17
Hernals**



PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 17

September bis November 2026



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

nachbarschaftszentren.at   

Infotelefon **+43 1 512 36 61-3600**

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

NACHBARSCHAFTSZENTRUM 17

Programm September bis November 2026

Wir ersuchen um Anmeldung für alle Gruppen, Beratungen und Veranstaltungen, die mit einem ⓘ gekennzeichnet sind.

Montag

- 10.15–11.15 **Aktiv in die Woche** ⓘ
Kräftigung, Koordination, Dehnung und Entspannung.
UKB: € 2,- / Termin
-  15.00–16.30 **Französisch-Konversation – ONLINE** ⓘ
- 16.45–17.45 **Gesundheitsplausch** ⓘ
21.9.: Gleichgewichtstraining
19.10.: 13:00–14.00: Digital und kompetent: ELGA, Telemedizin und Co.
16.11.: Gibt es das richtige Körpergewicht?
- 16.45–17.45 **Deutsch-Treff**
Gemeinsam Deutsch lernen in Kleingruppen, für alle Sprachniveaus.
-  17.00–19.00 **Deutsch für Ukrainer*innen** ⓘ

Dienstag

- 9.30–11.00 **A1+ Deutschlernen** ⓘ
- 10.00–12.30 **Gemeinsam Kochen** ⓘ
Termine: 22.9., 20.10. und 10.11.
Regional, saisonal, gut und günstig!
UKB: € 5,- / Termin
- 15.00–16.30 **A2 Konversation und Grammatik** ⓘ

Mittwoch

- 10.00–11.00 **Fit im Zentrum** ⓘ
Übungen auf der Gymnastikmatte.
UKB: € 2,- / Termin
-  13.00–14.45 **Englisch mit Vorkenntnissen – ONLINE** ⓘ
- 15.00–16.30 **Heiteres Gedächtnistraining** ⓘ
In netter Runde die grauen Zellen trainieren.

Donnerstag

- 9.30–10.30 **Englisch Konversation mit Laura** ⓘ
- 11.00–12.30 **Singkreis** ⓘ
- 13.30–14.30 **Französisch-Konversation** ⓘ
- 15.00–16.30 **Nachbarschaftscafé**
Plaudern wir bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Veranstaltungen

- TextilKreativWerkstatt** ⓘ
Freitag, 11.9., 12.00–13.30
Dienstag, 22.9., 15.30–17.00
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
- Frag die Psychologin beim Café**
Montag, 14.9., 9.00–12.00
- Vorsorgeuntersuchung in Zusammenarbeit mit der MA15** ⓘ
Montag, 14.9. bis Freitag, 18.9.
- Vortrag: Gesundheit beginnt auf dem Teller** ⓘ
Mittwoch, 16.9., 15.00–16.00
Was Sie für Ihre Gesundheit tun können!
- Deutsch-Café to go – Deutsch lernen in der Schwarzenbergallee** ⓘ
Freitag, 18.9., 10.00–11.30
- Kleidertausch**
Montag, 28.9., 17.30–19.00
Teilnahmegebühr: € 3,-
- Vortrag: Nein – eine liebevolle, aber schwierige Antwort** ⓘ
Mittwoch, 30.9., 16.00–17.30
Kinder brauchen Eltern mit Emotionen und Grenzen, um sich in Kontakt zu fühlen und Empathie zu entwickeln. Mit C. Bischof (familylab-Trainerin).
- Vortrag: Mental Load – wenn die unsichtbare Belastung Frauen* in die Erschöpfung zwingt** ⓘ
Montag, 5.10., 10.00–12.00
In Kooperation mit Frauen* beraten Frauen* und der Wiener Gesundheitsförderung.

- Vortrag: Hallo, kannst du mir helfen? Künstliche Intelligenz als Alltagsbegleiter im besten Alter** ⓘ
Donnerstag, 8.10., 14.00–15.00
Schnupperstunde Computerkurs
Montag, 19.10., 14.00–16.00
- Workshop: Grenzen setzen – Ja sagen zu mir selbst** ⓘ
Samstag, 7.11., 14.00–16.00
Eigene Bedürfnisse besser erkennen und Grenzen kommunizieren. Mit Esther Ayasch.
- Die gesunde Frau – stark in jedem Alter** ⓘ
Dienstag, 24.11., 10.00–13.00
Kochworkshop für Vitalität und Kraft. Mit Sina Fuchs.
- Workshop: What is love? Über Liebe nachdenken** ⓘ
Samstag, 28.11., 14.00–16.30
Konzepte aus Philosophie und Psychologie, neue Impulse für ein liebevolleres Leben. Mit Esther Ayasch.
- Workshop: So unterbrichst du Grübelschleifen im Alltag** ⓘ
Montag, 30.11., 16.15–17.45
Wie Grübelschleifen entstehen, sie früh erkennen und wirksam unterbrechen. Mit Valeriya Gorodnyuk.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Lernclub und Einzelhilfe** ⓘ
Am Montag-, Dienstag- und Mittwochnachmittag
Für Kinder und Jugendliche (6 bis 14 Jahre) in Deutsch, Mathe, Englisch.
Anmeldung für das Wintersemester ab 21.9.
Anmeldezeiten:
Montag bis Mittwoch, 13.00–17.00 und Donnerstag, 9.00–12.00

FLOHMÄRKTE

- Dauer-Flohmarkt**
Montag, 10.00–12.00 und 13.00–16.30
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
- Nimm-Mit-Tag**
Freitag, 1.10., 10.00–12.00
Wir räumen unser Flohmarktlager – alles gratis!
- Spielsachen-Flohmarkt**
Samstag, 10.10., 10.00–15.00
Freitag, 20.11., 10.00–12.00

Freitag

- 10.00–11.30 **Deutsch-Café**
Individuell Deutsch lernen in kleinen Gruppen, für alle Sprachniveaus!
- 11.30–12.30 **Offener Mittagstisch** ⓘ
Frisch gekochtes vegetarisches Essen aus verschiedenen Ländern. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Website.



Beratung für Jung und Alt ⓘ

- **Gesundheitsberatung**
Kontakt: Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin Esther Fleck
Gratis Blutdruckmessung auf Anfrage.
- **Psychologische Beratung**
Bei Problem-, Entscheidungs- und Krisensituationen.
- **„Walk and Talk“**
Psychosoziale Beratung im Gehen
Kontakt: Mag.^a 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).
nbz17@wiener.hilfswerk.at



zweit.hand Secondhand-Projekt

Liebenswertes jeglicher Art für den guten Zweck: Modischer Retro-Chic, Vintage u.v.m. – nachhaltig, fast neu und zu einem fairen Preis.
Hernalser Gürtel 43, 1170 Wien
Alle Infos unter
www.nachbarschaftszentren.at/zweit-hand
Trachten-Spezial
Dienstag, 1.9., 14.00–18.00



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!