



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

„**WIENIEMAND 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.
Es warten bis zu 4.000 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.instagram.com/nachbarschaftszentren.wien)

FragNebenan
[nachbarschaftszentrum-17-hernals](https://twitter.com/nachbarschaftszentrum-17-hernals)

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

Mo. 10.00–12.00 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,
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!