Liebe Nachbar*innen,

wir freuen uns auf einen gemeinsamen Herbst mit Ihnen! Unser buntes Programm bietet Ihnen die Gelegenheit, mit anderen in Kontakt zu kommen, voneinander zu lernen, miteinander Spaß zu haben und sich gegenseitig zu stärken.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Ihr Team
des Nachbarschaftszentrums Landstraße

Mag.ª Jenny Reuter
Zentrumsleitung

Marlene Holzmann, DSP
Stadtteilarbeit, Soziale Orientierungsberatung

Mag.ª Beate Schmerl
Stadtteilarbeit, Freiwilligenkoordination

Mag.ª Kordula Stephan, DGKP
Stadtteilarbeit, Gesundheitsbereich, Gesundheitsberatung

Benjamin Parlasaek
Zivildienstleistender

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.

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher Mag. Markus Reiter

Wieniemand 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

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL Reg.-Nr. 05922 WWW.OSGS.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 3 Landstraße
Barichgasse 8, 1030 Wien
T: +43 1 512 36 61-3250
E: nbz3@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren.
Wiener.Hilfswerk

nachbarschaftszentren.wien

FragNebenan
nachbarschaftszentrum-3-landstrasse

www.nachbarschaftszentren.at

Öffnungszeiten

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

Beachten Sie auch unsere Angebote außerhalb der Öffnungszeiten!

Schließtage: 3.9. und 21.10.

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 Jenny Reuter, E.: nbz3@wiener.hilfswerk.at, Fotos: © Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman / HBS / fotoknips ; Druck: Print Alliance, Bad Vöslau, 8/2026

Nachbarschaftszentrum 3 Landstraße

HILFSWERK

PROGRAMM NACHBARSCHAFTS-ZENTRUM 3

September bis November 2026

Fonds Soziales Wien | Für die Stadt Wien

Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

nachbarschaftszentren.at

Infotelefon **+43 1 512 36 61-3250**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3
Programm September bis November 2026

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

Montag

10.00–11.30 **Qi Gong im Arenbergpark**

10.00–11.30 **Landstraßer English Conversation Club**
Ab 21.9.

13.00–15.00 **Kreativcafé**
Näh-, Häkel- und Strickzubehör steht zur Verfügung.

15.15–16.45 **Yoga und Atemübungen 50+**
Ab 21.9.

15.00–16.30 **Männercafé**

Dienstag

10.00–12.00 **Tischtennis im Arenbergpark**

10.00–12.00 **Kreatives Schreiben – Online** ⓘ

11.00–12.00 **Gedächtnistraining**

Mittwoch

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

16.30–18.00 **Landstraßer Singkreis**
ab 9.9.

Donnerstag

10.00–11.00 **Gesund bewegen**
ab 17.9.

10.00–11.00 **Tanz im Nachbarschaftszentrum**
Termine: 10.9., 1.10. und 5.11.

13.00–14.30 **Nachbarschaftscafé**
ab 10.9.

14.00–15.00 **Literatur-Club**
Termine: 24.9., 29.10. und 26.11.

15.00–16.30 **PROMENZ Gruppe 1030** ⓘ
Gruppe für Betroffene von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer

17.15–19.00 **„Lieder, die gut tun“** ⓘ
Termine: 10.9., 15.10. und 19.11.
Offenes Singen

Freitag

11.00–12.30 **Philosophisches Café**
25.9., 30.10. und 27.11.

Flohmärkte

Flohmarkt
Donnerstag, 17.9., 22.10. und 12.11., 13.00–17.00
Freitag, 18.9., 23.10. und 13.11., 9.00–12.00

Kost-Nix-Flohmarkt
Freitag, 18.9., 23.10. und 13.11., 12.00–13.30

Vorankündigung:
Weihnachts- und Modeschmuckflohmarkt
Samstag, 5.12., 12.00–17.00

„Gesundheit für alle – gemeinsam für Ihre Gesundheit“

Zentrumsübergreifender Gesundheitsschwerpunkt der Nachbarschaftszentren 2026:

- **Gesundheitssprechstunde**
  Montags, 13.00–16.00,
  Hier finden Ihre Fragen zu Gesundheit und Prävention Platz – verständlich und alltagstauglich beantwortet von einem Gesundheitsprofi.
- **Gesundheitsplausch Landstraße**
  Mittwoch, 2.9., 7.10., 14.00–15.00
- **Hormone im Wandel – Neustart statt Ausnahmezustand!** ⓘ
  Im Rahmen der „Feminale. 30 Tage Frauengesundheit.“
  Mittwoch, 4.11., 14.00–15.00
  Die Wechseljahre sind kein Tabuthema, sondern eine natürliche Lebensphase voller Chancen und neuen Herausforderungen. Kompakt und verständlich wird erklärt, was in dieser Phase im Körper passiert und welche Beschwerden auftreten können. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen ab 40 Jahren und alle Interessierten.

Veranstaltungen

Stadtleben erleben ⓘ

- Donnerstag, 10.9.:
  „Am Donaukanal“,
  TP: 10.00, Rochusmarkt beim Brunnen
- Donnerstag, 8.10.:
  „Währing – Türkenschanzpark“,
  TP: 10.00, U6-Station Nußdorfer Straße
- Donnerstag, 12.11.:
  „Immer der Nase nach“,
  TP: 10.00, vor dem Volkstheater (U3)

Nordic Walken im Prater ⓘ
Donnerstag, 17.9., 16.00-17.30
TP: 16.00 Uhr, Kreuzung Rustenschacherallee/Rotundenallee, bei der Litfaßsäule am Rand der Jesuitenwiese

Workshop: „Einführung in die Fotografie – Bildgestaltungsregeln und Bildbearbeitung am Handy“ ⓘ
Donnerstag, 17.9., 24.9., 8.10. (Fotowalk), 15.10., 22.10., jeweils 9.30-11.30

PARK(ING) DAY im KunstHausWien
Freitag, 18.9., 15.30–17.30 Uhr
Kleidertausch in Grätzloase & Innenhof

Wanderungen ⓘ
Samstag, 19.9.:
Vom Cobenzl zum Dreimarkstein
Samstag, 24.10.: Vöslauer Hütte
Samstag, 28.11.: Burg Lichtenstein

Schach für Anfänger*innen ⓘ
Montag, 28.9., 13.30–15.00

Workshop: Praktische Vorübungen für die B1-Deutsch-Prüfung ⓘ
Montag, 5.10. und 12.10., 12.00–13.30
Erlernen von praxisorientierten Beispielen in kleiner Runde.

Töpfern ⓘ
Dienstag, 27.10., 11.00–13.30
Einfache Techniken (ohne Töpferscheibe) kennenlernen.
UKB: € 6,–

Lyrik & Klänge – wie immer selbstgemacht ⓘ
Montag, 2.11., 15.15–16.45

Workshop: Innehalten – Wahrnehmen – Kraft schöpfen ⓘ
Freitag, 6.11., 9.30–13.00
Achtsamkeit ist eine einfache und kraftvolle Methode, um Stress zu reduzieren und bewusster zu leben. Mittels praktischer Übungen entdecken wir den Unterschied zwischen dem „alltäglichen“ und dem „achtsamen“ Geist und praktizieren achtsame Kommunikation.

Diskussion: Leben im gesunden Lebensquadranten ⓘ
Montag, 9.11., 13.00–14.30
Wie gelingt ein Leben im gesunden Lebensquadranten? In dieser Austauschrunde teilen wir Erfahrungen, Perspektiven und Anregungen. Bringen Sie Ihre Sichtweise ein und bereichern Sie den gemeinsamen Dialog.

Workshop: Mindset, die innere Haltung, die den Unterschied macht ⓘ
Freitag, 20.11., 9.30–13.00
Unsere innere Haltung prägt, wie wir denken, entscheiden und handeln. In diesem Workshop identifizieren wir unterschiedliche Mindsets und reflektieren unser eigenes Selbstkonzept. Wir gewinnen neue Perspektiven und stärken unsere Selbstwirksamkeit.

Vorankündigung:
Spaziergang mit dem Nikolo durch den Arenbergpark ⓘ
Samstag, 5.12., TP: 15.30, vor dem Nachbarschaftszentrum
UKB: € 8,– / Nikolosackerl
(Anmeldung bis 25.11.)

Deutsch-Angebote

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website oder direkt im Nachbarschaftszentrum.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3 – LANDSTRASSE
Barichgasse 8, 1030 Wien, T: +43 1 512 36 61-3250, E: nbz3@wiener.hilfswerk.at