

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3 – LANDSTRASSE



# PROGRAMM NACHBARSCHAFTS- ZENTRUM 3

Jänner–April 2020

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum  
+43 1 512 36 61–3260



### **Liebe Nachbarin, lieber Nachbar!**

Das Nachbarschaftszentrum ist ein Ort der Begegnungen, gemeinsamer Aktivitäten und des Ideenaustausches.

Blättern Sie durch unser Programm, kommen Sie vorbei, entdecken Sie uns! Vielleicht haben Sie auch neue Ideen, die wir gemeinsam verwirklichen können.

Wir freuen uns auf Ihren/Deinen Besuch!

### **Mag.<sup>a</sup> Jenny Reuter**

Zentrumsleitung

### **Eva Grani**

Stadtteilarbeit

### **Mag.<sup>a</sup> Beate Schmerl**

Stadtteilarbeit

### **Mag.<sup>a</sup> Kordula Stephan**

Stadtteilarbeit

### **Lucas Peloschek**

Zivildienstleistender

## **FREIWILLIGE MITARBEIT**

Haben Sie etwas freie Zeit zur Verfügung, um sich bei uns freiwillig zu engagieren?

Haben Sie eigene Ideen oder würden gerne eine Gruppe starten?

Wenn wir bei Ihnen Interesse geweckt haben, rufen Sie uns an!

# NACHBARSCHAFTS- ZENTREN

---

## **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**

Vorgartenstr. 145-157/1, Tel.: +43 1 512 36 61-3210

## **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**

Barichg. 8, Tel.: +43 1 512 36 61-3260

## **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**

Bürgerspitalg. 4-6, Tel.: +43 1 512 36 61-3300

## **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**

Schottenfeldg. 29/Eing. 2, Tel.: +43 1 512 36 61-3360

## **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**

Florianig. 24, Tel.: +43 1 512 36 61-3400

## **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**

Am Schöpfwerk 31/3, Tel.: +43 1 512 36 61-3450

## **Nachbarschaftszentrum 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**

Kardinal-Rauscher-Platz 4, Tel.: +43 1 512 36 61-3500

## **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**

Stöberplatz 2, Tel.: +43 1 512 36 61-3550

## **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**

Hernalser Hauptstr. 53, Tel.: +43 1 512 36 61-3600

## **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**

Rennbahnweg 27/3/R1, Tel.: +43 1 512 36 61-3650



Wir vermieten auch Räume in unseren Nachbarschaftszentren. Details dazu erhalten Sie in den jeweiligen Zentren.

## Über das Wiener Hilfswerk

Träger der Nachbarschaftszentren ist das Wiener Hilfswerk. Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige Organisation, die im Bereich der mobilen Sozialdienste, Kinderbetreuung, Wohnungslosen- sowie Flüchtlingshilfe tätig ist, und Einrichtungen für Seniorinnen/Senioren und Menschen mit Behinderung, Sozialmärkte und eben auch die Nachbarschaftszentren betreibt.

Weitere Informationen unter [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

## Weitere Angebote im Überblick

- Pflege und Betreuung daheim, Notruftelefon
- Tageszentren für Seniorinnen und Senioren
- Seniorenwohngemeinschaften
- Nachbarschaftszentren
- Wohnungslosenhilfe/Betreute Wohnformen
- Arbeitslosenintegration
- Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Kindergruppe, Tagesmütter/-väter, Betriebliche Kinderbetreuung
- Flüchtlingshilfe
- Seminar- und Tagungszentrum SkyDome

### Kontakt


#### Nachbarschaftszentrum 3

#### Landstraße

Barichgasse 8, 1030 Wien

T: +43 1 512 36 61-3260

E: [nz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz3@wiener.hilfswerk.at)

 [nz03.landstrasse](https://www.facebook.com/nz03.landstrasse)

### Öffnungszeiten

Mo. 9.00–12.00 und 13.00–17.00

Di. 9.00–12.00 und 13.00–17.00

Mi. 12.00–19.00 **NEU!**

Do. 9.00–12.00 und 13.00–17.00

Fr. 9.00–15.00

Gefördert  
von der



Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, ZVR-Zahl: 814134410, UID-Nr.: ATU 53113107, [www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at), Redaktion: Mag.ª Jenny Reuter, E-Mail: [nz3@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz3@wiener.hilfswerk.at)  
Layout: Mag. Daniel Gunzer, Satz: Xandi Tissauer, Fotos: Wiener Hilfswerk/Nuderscher, AdobeStock © Rawpixel.com,  
Druck: Wograndl Druck, Mattersburg 12/2019

Liebe Interessentinnen/Interessenten! Im Rahmen der EU-Datenschutzgrundverordnung versichern wir Ihnen, dass das Wiener Hilfswerk (WrHW) – wie auch bisher – verantwortungsvoll mit Ihren Daten umgeht. Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.hilfswerk.at/wien/datenschutz](http://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz). Das WrHW verwendet Ihre Daten ausschließlich für den Versand von Informationen über die Arbeit des WrHW. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung Ihrer Daten sowie auf Einschränkung der Verarbeitung. Wenn Sie keine Informationen des WrHW mehr erhalten wollen, senden Sie bitte einen Brief an das Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien oder eine E-Mail an [datenschutz@wiener.hilfswerk.at](mailto:datenschutz@wiener.hilfswerk.at) mit dem Betreff „Abmeldung Infobroschüre“. Mit besten Grüßen, Ihr Wiener Hilfswerk Team

# MONTAG

---



9.00–10.00 **Sanftes Qi Gong**  
Zur Verbesserung der Beweglichkeit des Rückens. Übungen im Sitzen und im Stehen. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.



9.15–10.15 **Heiteres Gedächtnistraining**  
Achtung! Neue Uhrzeit!



10.30–12.00 **Deutschgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene**

16.30–17.30 **NEU: Langsam-Lauf-Treff**  
ab 16.3.

# DIENSTAG

---



10.00–11.30 **Yoga NEU!**  
ab 14.1. Yogagruppe für alle. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.



10.00–11.30 **Nordic Walking im Prater**  
ab 14.1. Treffpunkt 10.00 Busstation 77A Klaschkaweg.



13.00–14.30 **NEU: Gemeinsam leichter. Abnehmen und das Gewicht halten.**  
ab 14.1. 14.1. und in Folge jeden letzten Dienstag im Monat. Wir geben einfache Tipps – Sie finden Ihr persönliches Wohlfühlgewicht. Ohne Anmeldung, UKB € 1,-.



13.00–14.30 **Deutschgruppen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**



14.30–16.00 **Deutsch Konversation für Fortgeschrittene**  
Ab Sprachniveau B1



15.00–17.00 **Nachbarschaftscafé**  
Achtung! Neue Uhrzeit!



15.00–17.00 **Internationales Frauencafé**  
Neue Uhrzeit! Termine: 7.1./ 4.2./ 3.3./ 7.4.  
Andere Frauen treffen, Themen ansprechen. Freie Spende.

# MITTWOCH

---



13.00–14.30 **„Durchs Reden kommen die MÄNNER zusammen“**  
Termine: 15.1./ 19.2./ 18.3./ 28.4.  
Offene Männergruppe zum Erzählen, Zuhören. Alle Männer sind willkommen. Anmeldung erbeten. Freie Spende.



14.30–16.30 **Singen im Nachbarschaftszentrum**  
Termine: 22.1./ 29.1./ 19.2./ 26.2./ 4.3.  
18.3./ 1.4./ 15.4.



19.00–21.00 **NEU: Landstraßer Gitarrenstammtisch**  
Termine: 8.1./ 5.2./ 4.3./ 1.4.  
Gemeinsames Musizieren für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist mitzubringen. Freie Spende. Anmeldung erforderlich.



19.00–21.00 **Landstraßer Ukulele Nights**  
Neue Uhrzeit! Termine: ab 15.1., 14-täglich  
Ukulele-Gruppe für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist Voraussetzung. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

# DONNERSTAG



## 10.00–11.00 **Gesund bewegen**

Bewegung hält fit und ist in jedem Alter empfehlenswert! Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Freie Spende.



## 10.00–11.30 **„Le Petit Cercle“**

### **Französisch Konversation**

Anmeldung erforderlich. Freie Spende.



## 13.30–14.45 **Qi Gong**

Zur Harmonisierung des Energiekreislaufes und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.



## 15.00–16.45 **Kinder im Zentrum**

Eltern-Kind-Gruppe. Spielkontakte knüpfen, Austausch mit anderen Eltern, in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Für Kinder von 0–5 Jahren. Freie Spende.

### Legende



Gruppen



Kultur/Ausflüge



Sprachen



Kinder



Feste



Eltern/Kind



Bewegung



Lernen

# FREITAG



## 12.15–14.45 **Kreatives Pastellkreidemalen**

Termine: 24.1./ 31.1./ 21.2./ 28.2./ 6.3.  
20.3./3.4./ 24.4.

Es erwartet Sie ein Mix aus Theorie und Praxis. Grundlagen der Bildgestaltung und Theorie der Farben werden unter anderem Themen sein. Anmeldung erforderlich.  
UKB € 4,- pro Termin.

## FLOHMARKT

Jeweils 9.00–13.30

Termine: Fr. 17.1./ 14.2./ 13.3./ 17.4.

Es gibt es Kleidung, Schuhe, Spielsachen, Geschirr, Hausrat und vieles mehr um € 5,- pro Sack.

## Nachhilfe für Volksschülerinnen und Volksschüler

UKB € 40,- pro Semester/ 1x Woche

# WANDERN

---

## **Winterwanderung Lainzer Tiergarten**

Sa., 29.2., Treffpunkt: 10.00 Bahnhof Hütteldorf  
Kassenhalle unten Gehzeit ca. 3,5 Stunden,  
Schwierigkeit:\*. Anmeldung erforderlich.

## **Wanderung von Hochrotherd nach Rodaun**

Sa., 14.3., Treffpunkt: 10.15 Bahnhof Liesing  
vorm Blumengeschäft. Gehzeit ca. 3,5 Stunden,  
Schwierigkeit:\*. Anmeldung erforderlich.

## **Wanderung vom Höllenstein zur Perchtoldsdorfer Heide**

Sa., 4.4., Treffpunkt: 9.45 Bahnhof Liesing  
vorm Blumengeschäft. Gehzeit ca. 4 Stunden,  
Schwierigkeit:\*\* Anmeldung erforderlich.

# SACHSPENDEN

---

## **Wiener Hilfswerk Secondhand Shop „NEW CHANCE“**

Die Kolleginnen/Kollegen vor Ort freuen sich  
auch weiterhin über Ihre Warenspenden und  
nehmen diese gerne zu den Öffnungszeiten  
entgegen! Alle Erlöse gehen an karitative  
Projekte des Wiener Hilfswerks.

# KASPERLTHEATER

---

## **Kasperltheater**

Termine: Mi., 8.1./ 12.2./ 11.3./ 8.4.,  
jeweils 15.30

Anmeldung bis Freitag in der Vorwoche  
erforderlich! UKB € 3,50 pro Kind.

# FOTOSHOOTINGS

---

## **Familienfotoshooting**

Fr., 24.1./ 20.3./ 24.4. jeweils 10.00–12.00

Kinder mit Eltern, Großeltern mit Enkelkindern,  
Geschwisterfotos. Lassen Sie sich und Ihre Liebsten  
fotografieren. Die Fotos erhalten Sie in digitaler Form  
gegen eine freie Spende. Anmeldung erforderlich.  
Bitte USB-Stick mitbringen.

SAVE THE DATE

**Nachbarschaftstag 2020**

**Freitag, 5. Juni 2020**

Bitte vormerken!



# VERANSTALTUNGEN

## **Vortrag: „Alles Walzer“**

Fr., 31.1., 10.15–11.45

Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

## **Acrylmal-Workshop**

Mo., Di., 3.2./ 4.2. und

Mo., Di., 6.4./ 7.4.,

jeweils 10.00–15.30

Lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen und lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf. Anmeldung erforderlich. UKB € 12,-.

## **Workshop Töpfern**

Fr., 7.2., 10.4., 10.30–14.00

Ton-Kunstwerke gestalten.

Auch Glacieren ist möglich.

Anmeldung erforderlich. UKB € 12,-

## **Unser Energiehaushalt – wo sind die Antreiber, wo die Quellen der Kraft?**

Fr., 28.2., 10.00–11.30

Sich Zeit nehmen, innehalten und dann gestärkt weitergehen. In diesem Workshop wollen wir uns auf die Suche nach den Quellen unserer Kraft machen. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

## **Internationaler Frauentag im Zentrum**

Mo., 9.3., 9.00–12.00 und 13.00–17.00

Überraschungsbücher, Pflückkomplimente und Informationen, zu Themen, die Frauen interessieren.

## **Grenzenloser Mittagstisch 3.0**

Fr., 27.3., 12.00–14.00

Wir laden Sie ganz herzlich zur dritten Auflage des Mittagstisches der Vielfalt ein. Jeder ist willkommen und gemeinsam möchten wir mitgebrachte Köstlichkeiten aus aller Welt kennenlernen und probieren.

## **Vortrag:**

### **„Vom Tafelspitz zur Brennsuppe. Esskultur im Wandel der Zeit.“**

Fr., 24.4., 10.15–11.45

Anmeldung erforderlich. Freie Spende

## **Reisevorträge**

Mi., 15.1., 13.15 „Normandie“

Mi., 12.2., 13.15 „Loiretal“

Mi., 11.3., 13.15 „Paris“

Anmeldung erwünscht.

Freie Spende.

## **Persönliches Bewerbungstraining**

Bei Fragen zu einem Motivationsschreiben, dem Lebenslauf oder dem Vorstellungsgespräch bieten wir individuelle Unterstützung. Terminvereinbarung unbedingt erforderlich. Freie Spende.

# MINISEX

## Christoph & Lollo

Donnerstag, 2. April 2020

Beginn: 20.00, Einlass: 19.00

### Wiener Metropol

Hernalser Hauptstraße 55, 1170 Wien

T: +43 1 407 77 407

[www.wiener-metropol.at](http://www.wiener-metropol.at)

### Tickets:

Vorverkauf € 30,- / Abendkassa € 35,-

**Benefizkonzert zugunsten sozialer**

**Projekte des Wiener Hilfswerks.**

## HILFSWERK NACHBARSCHAFTSZENTRUM 3 – LANDSTRASSE

Barichgasse 8, 1030 Wien, T: +43 1 512 36 61-3260 – Jänner–April 2020