

# SeniorInnen Bildung



Die Kontaktstelle für Alleinerziehende ist eine Beratungsstelle der Erzdiözese Wien und bietet neben Einzelberatungen und Gruppen seit nunmehr sechs Jahren das Projekt „Familienboot“ an. Im Rahmen dieses Projektes unterstützen Freiwillige, hauptsächlich PensionistInnen Alleinerziehende bei der Bewältigung des Alltags. Als familienergänzende Bezugsperson stellen sich PensionistInnen für die Kinderbetreuung einerseits und als Gesprächspartnerin für die Mütter/Väter andererseits zur Verfügung und bringen ihre eigenen Erfahrungen ein.

Jede Freiwillige betreut eine Familie für mindestens ein Jahr. Bei wöchentlichen Kontakten, die zeitlich und örtlich individuell vereinbart werden, entstehen familienähnliche Beziehungen, die für beide Seiten eine große Bereicherung darstellen. Die Freiwilligen werden im Rahmen der Kontaktstelle in Form von regelmäßiger Supervision, Fortbildung und Gesprächsangeboten bei dieser Tätigkeit unterstützt und sind auch unfall- und haftpflichtversichert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Kontaktstelle für Alleinerziehende, 1010, Stephansplatz 6/1/6, Telefon: 01/51 552-3343 oder per E-Mail: [alleinerziehende@edw.or.at](mailto:alleinerziehende@edw.or.at)

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website: [www.alleinerziehende.at](http://www.alleinerziehende.at)

## Familienboot der Generationen

## Wenn wir Oma und Opa nicht hätten ...

### ... dann würde in unseren

#### Familien einiges fehlen:

- Jemand, der Geschichten erzählt.
- Jemand, der schnell einmal einspringt, wenn das Enkelkind krank ist und nicht in den Kindergarten gehen kann.
- Das beste Schokoladentortenrezept
- Das private Taxiunternehmen der Familie
- Jemand, der viel Geduld und Zeit hat.
- Jemand, der das Fahrrad reparieren kann.
- ...
- Einfach jemand, der DA ist!

#### Aber es würde auch Ihnen als Großeltern etwas fehlen:

- Das Lächeln des Babys
- Das Kuschneln
- Das Gefühl, gebraucht zu werden
- Wieder Kind sein zu dürfen
- Die eigenen Kinder als Eltern zu erleben.
- ...
- Einfach jemand, der DA ist!

Das Bild von der Oma, strickend im Schaukelstuhl, und vom Pfeife rauchenden Opa hält sich in unserer Gesellschaft noch immer. Doch Großeltern von heute haben ein unterschiedliches und bewegtes Leben – sie sind teilweise noch berufstätig, engagieren sich in Vereinen oder Kirchen, gehen ihren Hobbies nach, sind reiselustig und versuchen in dieses Leben die Enkelbe-

treuung zu integrieren. Manche Großeltern kennen die Patchworkfamilie aus eigener Erfahrung, andere sind jahrelang mit demselben Partner verheiratet, andere sind schon verwitwet. Ein einheitliches Bild der Großeltern kann man nicht zeichnen – Großeltern sind so verschieden wie das Leben selber.

Und doch kann man das Verhältnis von Großeltern und Enkeln auf einen gemeinsamen Nenner bringen: die Generationen profitieren voneinander!

Das Wichtigste für den Säugling im ersten Lebensjahr ist die Erfahrung von sicheren Bindungen. Die erfährt er im Normalfall durch seine Eltern. Doch auch Oma und Opa gehören von Anfang an zum ersten sicheren und zuverlässigen Beziehungsgefüge. Das Kleinkind erfährt durch liebevolle Zuwendung und Kuscheleinheiten Liebe und Geborgenheit. Diese werden im Gedächtnis gespeichert und eröffnen

dem Kind die Möglichkeit, offen und voll Vertrauen seine Umwelt zu erkunden.

#### Was kann das Gelingen von guten Generationenbeziehungen fördern:

- Alle Generationen lassen sich darauf ein, miteinander zu leben und voneinander zu lernen.
- Abmachungen werden von allen eingehalten, Änderungen werden besprochen.
- Großeltern respektieren den Erziehungsstil der Eltern.
- Großeltern und Eltern ziehen in wichtigen Erziehungsfragen an einem Strang und lassen sich nicht gegenseitig ausspielen.

- Das gemeinsame Gespräch in der Familie findet statt.

» Wenn ich gewusst hätte, was für zauberhafte Wesen Enkel sind, hätte ich mit denen angefangen! «

#### Groß-Eltern als

**BegleiterInnen der Kinder:** Termine zu dieser Reihe finden Sie im Programm des Bildungszentrum Floridsdorf. Bestellen Sie das Programm unter 01/51552-5108 oder per E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

## Inhalt

Opa & Oma	4
LIMA	5
Tanzen ab der Lebensmitte	8
Brainwalking	11
Bildnachweis	8
Impressum	12





# Aus Omas und Opas Schatzkiste

Großeltern vermitteln ihren Enkeln immer Dinge, die für sie besonders wertvoll sind, aber kein Geld kosten – sondern wahre WERTE sind.

**Rituale:** Rituale geben Halt und Sicherheit. Sie strukturieren den Alltag, stiften Sinn und können auch über Durststrecken des Lebens hindurch Halt geben.

**Feiern:** Feiern und Feste sind der Kontrapunkt zum Alltag. Manchmal geht es um eine bestimmte Person (Geburts- tag, Namenstag), manchmal feiern wir ein Fest im Jahreskreis (Weihnachten, Fasching) und manchmal feiern wir, weil die Sonne scheint!

**Humor:** Mit seinen Enkeln aus tiefstem Herzen lachen zu können (auch über sich selbst), erleichtert das Leben un- gemein.

**Miteinander reden und aufeinander hören:** Sprache wird durch Beziehung entwickelt. Das Kind fühlt sich von Be-

ginn ernst genommen, wenn man mit ihm redet, es zu Wort kommen lässt und ihm aufmerksam zuhört.

**Geschichten erzählen und Vorlesen:** Geschichten regen die Phantasie an, führen in fremde Welten, zeigen vielfäl- tige und bunte Lebensentwürfe.

**Langsamkeit und Entschleunigung:** Nachmachen, Wiederholungen und auch einmal einfach Nichtstun ist für die Enkel eine wohltuende Ergänzung zum Stress, dem viele Kinder heute schon früh ausgesetzt sind

**Zeit:** In der heutigen Stressgesellschaft ist das füreinander Zeit haben und dem anderen etwas von seiner Zeit zu schenken wohl eines der wertvollsten Geschenke.

**Toleranz:** Die eigene Haltung zu Men- schen mit anderen Erziehungsstilen, mit anderer Herkunft oder Religion wird von den Kindern in Frage gestellt.

**Zu seinen Fehlern stehen und daraus lernen:** Auch Großeltern dürfen Fehler machen.

**Gestaltung des Alltags:** Wie gehe ich als Großeltern mit den neuen Medien um? Woher kommt mein Essen?

**Ein sicherer Hafen sein:** Oft sind Groß- eltern für Kinder aus Trennungsfamilien ein Ort, an dem die Kinder stabile Ge- borgenheit erfahren können.

**Verständnis und Vertrauen:** Kinder brauchen die Gewissheit, dass sie, so wie sie sind – mit allen Ecken und Kanten – angenommen und geliebt sind.

**Bewusst gelebter Glaube:** Wenn der ei- gene Glaube für die Großeltern ein wichtiges Thema ist, dann sind sie für ih- re Enkel oft erste religiöse Wegbegleiter.

## Leihoma gesucht!

**Der Omadienst des Katholischen Familienverbandes Wien ist sehr beliebt. Leihomas im Raum Wien/Wien-Um- gebung werden daher dringend gesucht!**

Mit Kindern auf den Spielplatz gehen, vorlesen, basteln, spielen – der Alltag einer Leihoma ist abwechslungsreich. Sie unterstützt die Familie im Alltag und ist eine wichtige, langfristige Bezugsperson für das Kind/die Kinder.

Eine Leihoma berichtet „Ich betreue ein Mädchen, das ich mit sieben Tagen das erste Mal in den Armen hielt. Heute ist sie ein Teenager und ich sehe sie immer noch regelmäßig. Die Kinder geben einem alles was man braucht, Liebe und Zärtlichkeit.“

„Freude im Umgang mit Kindern, eine ausgeglichene Persönlichkeit und körperlich rüstig sollten die Damen sein“, sagt Andrea Beer, Leiterin des Omadienstes. Das Rüstzeug für diese verantwortungsvolle Aufgabe erhalten Leihomas in Form von Schulungen, die der Familienverband anbietet. Das Betreuungsmaß sowie der Stundensatz werden mit der Familie individuell vereinbart.

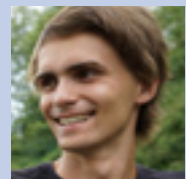
### Kontakt

Andrea Beer  
Tel: (01) 515 52-3337  
omadienst@edw.or.at  
www.familie.at/wien/omadienst



## Christoph Loik, der neue ZIVI

Meine Aufga- ben als Zivildie- ner gestalten sich sehr um- fangreich. Von Botendiensten



bis zur Seminarbetreuung ist alles dabei. Die meiste Zeit verbringe ich allerdings mit der Betreuung von LI- MA Weiterbildungen und allem was dazu gehört. Auch Praxis in der Se- niorInnenbildung konnte ich bereits sammeln, da ich schon einige Gruppen besucht habe und auch noch besuchen werde.

Ich freue mich schon auf die kom- menden Monate und neuen He- rausforderungen, die auf mich zu- kommen werden.

# Opa & Oma



## Gedanken einer Oma

**So – nun bin ich also in einer neuen Generation angekommen. Ich bin Oma geworden.**

Mein Sohn ist Vater geworden. Wo ist die Zeit geblieben, als mein Mann und ich unser Baby endlich in die Arme schließen konnten. Wie stolz waren wir auf ihn, bei jedem leisen Laut waren wir zur Stelle, um unserem Buben zu zeigen, dass Mama und Papa da sind, dass er nicht allein ist! Wie viel haben wir gemeinsam gelacht, miteinander gespielt, gemeinsam die Welt erobert! Wie viele schlaflose Nächte haben wir verbracht, mit Zahnen und Fieber und erst später, als Konzert- und Discobesuche wichtig wurden. Wir haben gemeinsam Feste gefeiert und sind durch Höhen und Tiefen gegangen. Gemeinsam mit seinen Geschwistern hat er unsere Nerven strapaziert. Wir haben ihn durchs Leben begleitet. Nun ist erwachsen, hat seine Ausbildung abgeschlossen, geheiratet und ist selber Vater geworden.

All das, was wir mit ihm an schönen und manchmal auch schwierigen Zeiten verbringen durften, sind nun seine Aufgaben. Wir werden und können sie ihm nicht abnehmen. Aber wir können ihn und seine Frau dort unterstützen, wo sie uns brauchen – einmal eine Stunde Schlaf schenken, einen Korb Wäsche bügeln. Und wir können ihnen ihre Eigenständigkeit lassen, ihre Art, unser

Enkelkind zu erziehen.

Unsere Enkelkinder werden am meisten davon profitieren, wenn die Eltern und Großeltern an einem Strang ziehen, wenn wir uns nicht gegenseitig ausspielen.

Ich freue mich darauf, mit meinem Enkel die Welt wieder mit Kinderaugen entdecken zu dürfen, mit Gummistiefeln durch Lacken zu laufen, gemeinsam einen Kuchen zu backen und dabei den Teig zu schlecken. Ich freue mich darauf, Bücher vorzulesen, Lieder zu singen, Kinderlachen zu hören. Viel-

leicht kann ich ein bisschen etwas von meiner Erfahrung weitergeben, dass Höhen und Tiefen zum Leben dazugehören. Vielleicht kann ich meinem

Enkelkind einmal erzählen, was mir geholfen hat, Krisen zu bewältigen – in dem Wissen, dass es seinen eigenen Weg finden wird, seine Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern. Ich kann meinem Enkelkind davon erzählen, dass ich an einen Gott glaube, der uns alle in seinen Händen hält und von dem wir uns getragen wissen.

Vielleicht muss ich mich auch manchmal zurücknehmen und nicht zu viel von mir und meinem Leben erzählen, sondern darauf hören, was mein Enkel mir aus seinem Leben erzählen will. Ich werde die Ohren spitzen!

» Die jüngere Generation ist der Pfeil,  
die ältere der Bogen. «

## Termine im SDS Gesundheitszentrum

SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, Auhofstr. 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf).  
Info: 01/878 44-5170,  
office-gz@sjk-wien.at,  
<http://gesundheitszentrum.sjk-wien.at>  
Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien

7x ab MI, 16.01.2019, 16.30

7x ab MI, 10.04.2019, 16.30

**Beckenkraft**

Brigitte Drs

MI, 27.02.2019, 19.00

**Im Schatten des Lebens**

Univ.-Prof. DDR. Alfred Längle

DO 31.01., MI 27.02., DO 28.02.,  
DO 14.03., DO 25.04., DO 23.05.,  
DO 27.06.2019, 17.30

**Partnerschaft und Zweisamkeit in gesundheitlicher Lebenskrise**

Mag. Gabriela Schildbach

6x ab MO, 04.03.2019, 17.30

6x ab MI, 06.03.2019, 18.00

7x ab MO, 29.04.2019, 17.30

7x ab MI, 08.05.2019, 18.00

**Pilates**

Charlotte Mahr

8x ab MO, 01.07.2019, 17.30

8x ab MI, 03.07.2019, 18.00

**Pilates Sommer**

Charlotte Mahr

4x ab DI, 02.07.2019, 19.30

4x ab DI, 02.07.2019, 08.30

**Sommeryoga**

Mag.<sup>a</sup> Ursula Durstmüller

13x ab DI, 08.01.2019, 08.30

10x ab DI, 23.04.2019, 08.30

**Yoga und Sturzprävention**

Mag.a Ursula Durstmüller





## LIMA-Termine

### LIMA – Trainingsgruppen und Schnupperstunden

Die Trainingsgruppen finden (meistens) 10 mal in wöchentlichem Abstand statt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der/dem TrainerIn auf. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1½–2 Stunden) kostet ca. 8,-, abhängig von der TeilnehmerInnenanzahl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Weitere Gruppentermine finden Sie auf unsere Homepage unter dem Punkt LIMA/SeniorInnen. Allgemeine Informationen zum LIMA Projekt erhalten Sie unter 01/51552-3604 oder 0664/8243631.

LIMA – Lebensqualität im Alter ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Wien.

### LIMA-Trainingsgruppen in Wien

#### 1010 Wien

- ab MO, 21.01.2019, 11.00
- ab MI, 23.01.2019, 11.00

Helga Robnik  
Pfarre St. Michael, Habsburgerg. 12,  
1010 Wien, Info: 0664/818 26 16

- ab MO, 04.02.2019, 10.00

Ulrike Hecht  
Urania, Uraniastr. 1, 1010 Wien, Info:  
0664/735 523 91

- ab DO, 07.03.2019, 10.00

Dr.in Hella Danner  
Stephanspl. 3/3, 1010 Wien,  
Info: 0650/931 63 99

#### 1020 Wien

- ab MO, 11.02.2019, 15.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
St. Leopold Pfarrer-Weber-Saal, Alexander-  
Poch-Pl. 6, 1020 Wien, Info: 0677 616 448 63

- ab MI, 13.02.2019, 09.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Kleiner Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien,  
Info: 0677/616 448 63

#### 1030 Wien

- ab DI, 08.01.2019, 14.00

Isolde Franzl  
Pensionistenklub, Weißgerber Lände 56,  
1030 Wien, Info: 0699/192 317 15

#### 1050 Wien

- ab MI, 09.01.2019, 09.00

Dr.in Edda Frank  
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3,  
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

- ab DI, 05.02.2019, 14.30

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Krasa  
Gesunder Klub, Reinprechtsdorfer Str. 1,  
1050 Wien, Info: 0699/110 001 68

#### 1060 Wien

- ab DI, 01.01.2019, 15.00

Sabine Ottendorfer  
Gumpendorfer Str. 108, 1060 Wien, Info:  
01/595 3111-3965, Termine auf Anfrage

#### Schnupperstunde DO, 10.01.2019, 09.30

- ab DO, 17.01.2019, 09.30

Heidelinde Spangl  
Vereinsheim, Gumpendorferstr. 106, 1060  
Wien, Info: 0680/23 460 31, 01/ 5972242,  
heidispangl@hotmail.com

#### 1070 Wien

- ab DI, 08.01.2019, 13.30
- ab DI, 08.01.2019, 15.30

Clara Waschkau  
Seniorentreff, Ahornerg. 11, 1070 Wien,  
Info: 0664/877 74 74

- ab SA, 15.01.2019, 09.00

Michaela Manuelian  
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal, 1070  
Wien, Info: 0699/108 358 32

#### 1080 Wien

- ab DO, 10.01.2019, 14.00

Maria-Luise Kerschbaum  
Pensionistenklub, Schmidg. 11,  
1080 Wien, Info: 02772/536 57

#### 1090 Wien

#### Schnupperstunde MO, 14.01.2019, 09.30

- ab MO, 21.01.2019, 09.30

Martha Herzig  
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,  
Info: 0650/840 61 61

#### 1100 Wien

- ab DI, 15.01.2019, 14.30

Dr.in Edda Frank  
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,  
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

- ab MI, 30.01.2019, 09.30

Ulrike Watz  
Zu den hl. Aposteln, Salvatorianerpl. 1,  
1100 Wien, Info: 0676 750 90 00

- ab MO, 11.02.2019, 09.30

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pallotti-Saal - Königin des Friedens, Quel-  
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

#### 1110 Wien

- ab DO, 24.01.2019, 14.30

Ulrike Wallisch  
Pfarrsaal, Kobelg. 13, 1110 Wien,  
Info: 0699/100 566 39

Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt  
● Gruppe findet 14-tägig statt

#### 1120 Wien

- ab MI, 09.01.2019, 09.30

Christa Cerni  
Gruppenraum 3. Stock, Flurschützstr. 1A,  
1120 Wien, Info: 01/ 813 82 44

- ab FR, 01.02.2019, 09.00

Susanna Jagsch  
Praxisgemeinschaft Wilhelmstr.,  
Wilhelmstr. 40-42, 1120 Wien,  
Info: 01/812 25 56, 0676/4180 190

- ab FR, 08.02.2019, 09.30

Dr.in Berenike Saxinger  
Pfarrheim Raum 3, Tivolig. 20, 1120 Wien

- ab DI, 12.02.2019, 09.00

Susanna Steinböck  
Fitness Union Wien, Herculug. 13 - 15,  
1120 Wien, Info: 0699 /192 369 41

#### 1140 Wien

- ab MI, 16.01.2019, 13.30

Elisabeth Track  
Geriatrizentrum Baumgarten,  
Seckendorfstr. 1, 1140 Wien,  
Info: 0650/419 39 65

- ab FR, 15.02.2019, 09.30

Dr.in Martha Flaschka  
Pfarre Oberbaumgarten, Hütteldorferstr.  
282, 1140 Wien, Info: 0680/315 74 70

- ab MI, 20.02.2019, 10.00

Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Gemeinschaftsraum, Hofjägerstr. 6,  
1140 Wien, Info: 0677/614 580 34

- ab MO, 25.02.2019, 10.00

Gertrud Stadler  
Pfarrheim Baumgarten, Felbigerg. 96,  
1140 Wien, Info: 0664/380 75 23

#### 1150 Wien

- ab DI, 08.01.2019, 15.00

Doris Ritz  
Gesunder Klub, Alliog. 24-26, 1150 Wien,  
Info: 0699/126 325 48

#### 1160 Wien

- ab MO, 07.01.2019, 09.00

Maria Wolf  
Pfarrsaal, Johannes-Krawarikg. 1,  
1160 Wien, Info: 0664/492 33 92

#### 1170 Wien

- ab MI, 06.02.2019, 10.00

Mag.<sup>a</sup> Martina Gastager  
Gartensaal Hernal-Kalvarienbergkirche,  
St. Bartholomäuspl. 3, 1170 Wien,  
Info: 0699/109 916 04

- ab DO, 07.02.2019, 09.30

Martha Herzig  
Pfarrsaal, Dr.in-Josef-Resch-Pl. 12,  
1170 Wien, Info: 0650/840 61 61

● **ab MI, 13.02.2019, 09.30**  
Theresia Tomsich-Marik  
Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien,  
Info: 0664/736 047 31

## 1180 Wien

● **ab MO, 07.01.2019, 09.30**  
Elisabeth Riemer  
Pfarre Pötzleinsdorf, Schafbergg. 2,  
1180 Wien, Info: 01/470 04 53

● **ab DI, 08.01.2019, 10.00**  
Anna Birnecker  
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/151 44 93

● **ab DO, 10.01.2019, 10.30**  
Maria-Luise Kerschbaum  
Evangelisches Krankenhaus, Hans-Sachs  
Str. 16-18, 1180 Wien, Info: 02772/536 57

● **ab FR, 11.01.2019, 09.30**  
Gabriele Huber  
Gemeindezentrum, Bischof Faber Pl. 7,  
Eingang Bastieng., 1180 Wien,  
Info: 0650/494 78 31

● **ab FR, 11.01.2019, 10.00**  
Elisabeth Rockenbauer  
Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/488 04 82

## 1190 Wien

● **ab DI, 08.01.2019, 10.00**  
Silvia Wolf  
Gemeinde Glanzing Cafeteria,  
Krottenbachstr. 120, 1190 Wien,  
Info: 0650/334 39 81

● **ab DO, 16.01.2019, 10.00**  
Elfriede Schneider  
Pfarre Unterheiligenstadt,  
Heiligenstädterstr. 101, 1190 Wien,  
Info: 0677/615 662 25

● **ab DI, 19.02.2019, 10.00**  
Mag.<sup>a</sup> Karin Bauer  
Pfarre Sievering, Fröschelg. 16, 1190 Wien,  
Info: 0680/505 88 26

● **ab MO, 07.01.2019, 09.00**  
Maria Pohl  
Pfarre Krim, Weinberggasse 39,  
1190 Wien, Info: 0699/124 802 50

● **ab DO, 31.01.2019, 10.00**  
Maria Pohl  
Pfarre Grinzing, Himmelsstraße 25,  
1190 Wien, Info: 0699/124 802 50

## 1200 Wien

● **ab DI, 12.02.2019, 09.30**  
Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pfarre zum Göttlichen Erlöser, Burghardt-  
g. 30A, 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

## 1210 Wien

● **ab DO, 10.01.2019, 09.00**  
Maria Lehmann  
Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3,  
1210 Wien, Info: 0664/580 04 12

● **ab MO, 04.03.2019, 14.00**  
Renate Nölscher  
Pfarrsaal, Marco-Polo-Pl. 8, 1210 Wien,  
Info: 0664/520 72 68

● **ab MO, 18.02.2019, 09.30**  
● **ab MO, 18.02.2019, 14.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherb-  
gasse 4, 1210 Wien

● **ab MO, 08.04.2019, 9.30**  
● **ab MO, 08.04.2019, 14.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherb-  
gasse 4, 1210 Wien

## 1220 Wien

● **ab DO, 14.02.2019, 09.30**  
Monika Orschulik  
Pfarre Stadlau, Gemeindeaugasse 5,  
1220 Wien, Info: 0676/383 29 81

● **ab DI, 12.02.2019, 15.00**  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Predl  
Pfarrsaal, Wagramerstr. 150, 1220 Wien,  
Info: 0677/614 72 927

● **ab MI, 13.02.2019, 09.30**  
Mag.<sup>a</sup> Stefanie Krasa  
Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger  
26, 1220 Wien, Info: 0699/110 001 68,  
Termine auf Anfrage

## 1230 Wien

● **ab MO, 07.01.2019, 09.15**  
Andrea Gaisbauer  
Pfarrsaal, Endresstr. 117, 1230 Wien,  
Info: 0681/104 46 549

● **ab MO, 11.02.2019, 15.30**  
Gertrud Skritek  
Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57A,  
1230 Wien, Info: 01/889 89 25

● **ab DI, 18.02.2019, 09.00**  
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
VHS Mauer, Speisingerstr. 256,  
1230 Wien, Info: 0664/338 91 71  
In Kooperation mit der VHS Mauer

● **ab DO, 28.02.2019, 10.30**  
Gertrude Lekeu  
Pfarrsaal, Anton Baumgartnerstr. 44,  
1230 Wien, Info: 0664/35 09 777

● **ab DO, 07.03.2019, 09.30**  
Elisabeth Track  
Pfarrsaal, Schreckg. 19, 1230 Wien,  
Info: 0650/419 39 65

## LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

### Bad Schönau

● **ab FR, 15.03.2019, 14.30**  
Luise Buchegger  
Gemeindeamt, Kurhausstr. 8,  
2853 Bad Schönau, Info: Carola Schrammel,  
0676/369 25 40

## Gablitz

● **ab DI, 12.02.2019, 09.15**  
Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Vereinstreff, Lefnaerg. 1a, 3003 Gablitz,  
Info: Gablitzer Bildungswerk, Frau Dobias  
02231/63466, dobias@gablitz.gv.at

## Hochwolkersdorf

● **ab MO, 28.01.2019, 14.00**  
Luise Buchegger  
Pfarrheim, Kirchenpl. 1,  
2802 Hochwolkersdorf, Info: Theresia  
Ungersbäck, 02645/8289

## Kirchschlag/Bucklige Welt

● **ab DI, 12.02.2019, 15.00**  
Maria Goldmann-Kaindl  
Pfarrzentrum, 2860 Kirchschlag, Info:  
0676/608 66 38

## Klosterneuburg

● **ab MI, 20.02.2019, 10.00**  
Mag.<sup>a</sup> Karin Bauer  
Schiefergarten, Stiftspl. 1, 3400  
Klosterneuburg, Info: 0680/505 88 26

## Kottingbrunn

● **ab MO, 14.01.2019, 10.00**  
Elisabeth Paset  
Pfarrheim, Kardinal König Pl. 3,  
2542 Kottingbrunn, Info: 0680/320 48 75

## Maria Enzersdorf/Gebirge

● **ab MO, 04.03.2019, 09.00**  
Christa Ruffer  
Pfarrsaal Südstadt, Theißpl. 1, 2344 Maria  
Enzersdorf, Info: 02236/46324

## Maria Lanzendorf

● **ab DO, 14.02.2019, 09.30**  
Karin Prucha  
Gemeindesaal, Hauptstr. 14, 2326 Maria  
Lanzendorf, Info: 0676/420 58 33

## Piesting

● **ab DI, 26.02.2019, 09.00**  
Dr.in Hella Danner  
Pfarrsaal, Wöllersdorferstr. 32,  
2753 Piesting, Info: 0650/931 63 99

## Pottendorf

● **ab MO, 07.01.2019, 10.00**  
● **ab MO, 07.01.2019, 14.30**  
Christina Sommer  
Pflegeheim Pottendorf, Esterhazystr. 27,  
2486 Pottendorf, Info: 0676/682 41 79

## Purkersdorf

● **ab DI, 19.02.2019, 09.00**  
Christa Cerni  
Pfarrheim, Pfarrhofg. 1, 3002 Purkersdorf,  
Info: Angela Homolka 02231/653 09

## Rauchenwarth

● **ab MI, 13.02.2019, 09.30**  
Karin Prucha  
Kulturhaus, 2320 Rauchenwarth,  
Info: 0676/420 58 33  
Eine Kooperation mit der Gesunden Ge-  
meinde!



Legende: ● Gruppe findet wöchentlich statt  
● Gruppe findet 14-tägig statt

### Scheuchenstein

● ab MO, 21.01.2019, 14.00

Maria Goldmann-Kaindl  
Pfarrboden, 2761 Scheuchenstein,  
Info: Rosa Panzenböck 0664/973 84 01

### Schönau an der Triesting

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

Elisabeth Paset  
Pfarrheim, Kircheng. 7, 2525 Schönau an  
der Triesting, Info: 0680/320 48 75

### Schwechat

● ab DI, 08.01.2019, 10.00

Christina Sommer  
Seniorenzentrum Schwechat, Altkettenho-  
ferstr. 5, 2320 Schwechat, Info: 0676/682  
41 79, 11.30, geschlossene Gruppe

● ab DO, 10.01.2019, 10.00

Christina Sommer  
Seniorenzentrum, Altkettenhoferstr. 5,  
2320 Schwechat, Info: 0676/682 41 79

● ab FR, 22.02.2019, 09.30

Cäcilia Unger  
Pfarre Schwechat, Hauptpl. 5,  
2320 Schwechat, Info: 0699/818 75 470

### Velm

● ab MO, 14.01.2019, 16.30

Marianne Wöss  
Pfarrheim, Kircheng. 7, 2325 Velm,  
Info: 02259/25 27

### Vösendorf

● ab DI, 12.02.2019, 09.30

Karin Prucha  
Pfarrsaal, Ortsstr. 163, 2331 Vösendorf,  
Info: 0676/420 58 33

### Wiener Neudorf

ab FR, 11.01.2019, 09.00

Helene Dirnbeck  
Pfarrheim, Wienerstr. 15, 2351 Wr. Neudorf,  
Info: 02236/42 377

● ab MI, 13.02.2019, 10.00

Mag.<sup>a</sup> Dagmar Tutschek  
Reisenbauer-Ring 2/1/6, 2351 Wr. Neudorf,  
Info: 0699/118 119 00

### Wiener Neustadt

● ab MO, 28.01.2019, 14.00

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Fuchs  
Seniorentreff des Roten Kreuzes,  
2700 Wiener Neustadt,  
Info: 0680 / 23 03 250, 15.30

Schnupperstunde DO, 21.03.2019, 09.00

ab DO, 28.03.2019, 09.00

Alexandra Gamperl  
Pfarre St. Anton, Flugfeldgürtel 17,  
2700 Wr. Neustadt, Info: 0680/2424269

### Wimpassing im Schwarzatale

● ab DI, 19.02.2019, 14.15

Margot Zöger  
Pfarrhof, Pater Josef Klementhpl. 1,  
2632 Wimpassing, Info: 0699/109 719 12

### LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel

#### Absdorf

Schnupperstunde MO, 18.03.2019, 09.00

● ab MI, 10.04.2019, 09.00

Maria Schreylechner  
pfarr.kultur.saal, Hauptpl. 12,  
3462 Absdorf, Info: 0664/83 85 093

#### Alberndorf im Pulkautal

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

Anneliese Zöch  
Alter Kindergarten, 2054 Alberndorf,  
Info: 02944/2576

#### Gaweinstal

● ab MI, 09.01.2019, 15.00

Alois Brückl  
Pfarrgwoßb, Eingang Withalmstr.,  
2191 Gaweinstal, Info: 0699/106 475 68

#### Göllersdorf

ab DI, 15.01.2019, 09.00

Gerlinde Fuss  
Pfarrhof Martinssaal, 2013 Göllersdorf,  
Info: 0680/217 48 01

#### Großenzersdorf

● ab FR, 15.02.2019, 09.30

Ursula Mayer  
Pfarrheim, Kirchenpl. 20,  
2301 Groß-Enzersdorf,  
Info: 02249/40 90, 0664/735 656 56

#### Großrußbach

ab DI, 15.01.2019, 09.00

Brigitte Grinner  
Bildungshaus, Schlossbergstraße 8,  
2114 Großrußbach, Info: 02263/ 6627

#### Großweikersdorf

● ab DO, 10.01.2019, 14.00

Maria Schreylechner  
3701 Großweikersdorf, Info: Christine Dick  
0650/37 01 630, Ort auf Anfrage

#### Hautzendorf

● ab FR, 01.03.2019, 09.00

Maria Lier, Anneliese Salomon  
Verschönerungsvereinshaus, Hauptstr. 52,  
2123 Hautzendorf, Info: Maria 0660/685  
19 42, Anneliese 0676/970 48 59

#### Hohenruppersdorf

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

Maria Lehmann  
Pfarrzentrum, Marktpl. 33, 2223 Hohen-  
ruppersdorf, Info: 0664/580 04 12

#### Kirchberg am Wagram

● ab DI, 07.01.2019, 09.00

Waltraud Reinwein  
Rot-Kreuz-Haus, Kremserstr. 46, 3470  
Kirchberg am Wagram, Info:  
0681/10624039

#### Kleinwilfersdorf

● ab DI, 12.02.2019, 14.00

Maria Kleiner  
FF-Gemeindehaus, 2105 Kleinwilfersdorf,  
Info: 02266/678 53

### Lassees

● ab MO, 14.01.2019, 09.00

Elisabeth Wagner  
Pfarrsaal, Hauptpl. 13, 2291 Lassees,  
Info: 02213/25 27, 02213 2367

### Leitzersdorf

● ab DI, 12.02.2019, 09.00

Maria Kleiner  
Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5,  
2003 Leitzersdorf, Info: 02266/678 53

### Leobendorf

Schnupperstunde MI, 27.02.2019, 09.00

ab MI, 06.03.2019, 09.00

Maria Lier, Anneliese Salomon  
Pfarrheim, Rohrbachstr. 3, 2100 Leoben-  
dorf, Info: Maria 0660/685 19 42,  
Anneliese 0676/970 48 59

### Mistelbach

● ab MI, 16.01.2019, 14.30

Renate Fletzer  
Caritassozialstation Pater Jordan Haus,  
Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach,  
Info: 0664/75004450

### Oberrohrbach

● ab DI, 26.02.2019, 09.30

Maria Lier, Anneliese Salomon  
Pfarrheim, 2105 Oberrohrbach,  
Info: Maria 0660/685 19 42,  
Anneliese 0676/970 48 59

### Obersdorf

● ab DI, 08.01.2019, 17.00

Margarete Sedlacek  
Pfarrsaal, 2120 Obersdorf,  
Info: 0699/110 749 55

### Pillichsdorf

● ab MI, 23.01.2019, 09.00

Eva Hödl  
Pfarrhof, Kirchenpl. 1, 2211 Pillichsdorf,  
Info: 0699/811 025 77

### Poysdorf

● ab MO, 14.01.2019, 09.00

● ab DI, 15.01.2019, 09.00

Eva Strobl  
Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 2,  
2170 Poysdorf, Info: 0676/427 37 23  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde  
Poysdorf!

### Pulkau

Schnupperstunde DO, 10.01.2019, 14.30

● ab DO, 24.01.2019, 14.30

Maria Raffel-Amon  
Pfarrhof, 2741 Pulkau, Info:  
0664/73826288

### Stockerau

● ab DO, 14.02.2019, 09.00

Maria Kleiner  
Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3,  
2000 Stockerau, Info: 02266/678 53

**Strasshof a.d. Nordbahn**

ab DO, 10.01.2019, 09.00  
Helga Sedlecky  
Pfarrheim, Pestalozzistr. 62,  
2231 Strasshof, Info: 02287/2298

**Wolfpassing**

ab DI, 08.01.2019, 09.00  
Margarete Sedlacek  
Gemeindeamt, 2123 Wolfpassing,  
Info: 0699/110 749 55

**Wolkersdorf im Weinviertel**

ab MO, 07.01.2019, 16.00  
Margarete Sedlacek  
Caritassozialstation, Alleeg. 23,  
2120 Wolkersdorf, Info: 0699/110 749 55

ab DO, 14.02.2019, 15.30  
Gisela Wolfram  
Union Zentrum, Kirschenallee 4,  
2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56,  
0664/507 07 78

**Zellerndorf**

ab MO, 11.02.2019, 09.30  
Dr.in Martha Flaschka  
Bildungscampus, 2051 Zellerndorf,  
Info: 0680/ 315 74 70

**Zwingendorf**

Schnupperstunde MO, 07.01.2019, 16.30  
ab MO, 14.01.2019, 16.30  
Veronika Mathias  
Alte Schule, 2063 Zwingendorf,  
Info: 0699/1958 12 27.  
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde  
Zwingendorf!

**Hinweis**

Bitte beachten  
Sie auch das  
BildungsWerk-  
Zeug, das  
die neue  
SeniorInnen-Bil-  
dungs-  
Ausgabe  
umschließt.

Auch die Beilage  
„SeniorInnen-Bildung“ können Sie  
zum Weitergeben bei uns nachbe-  
stellen. Sollte die Ausgabe verloren  
sein, können Sie gerne eine neue  
bestellen: office@bildungswerk.at  
01/51552-3320



„Tanzen ab der Lebensmitte“ bietet Menschen bis ins hohe Alter die Möglichkeit in einer Gruppe tanzen zu können. Diese Tanzform berücksichtigt besonders die Situation der Frauen, die mit zunehmendem Alter oft keinen Partner mehr haben und sich gerne nach Musik bewegen. Innerhalb dieser Tänze wird die Partnerin immer wieder gewechselt, sodass jede auch alleine kommen kann und sehr schnell mit anderen in Kontakt kommt. Die Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich. Die Tänze werden nicht in enger Tanzhaltung getanzt und es gibt keine schnellen Drehungen oder Hüpfen. Tanz ist eine der besten Vorsorgemaßnahmen, um Bewegung, Koordination, Raumorientierung und Gedächtnis zu erhalten. Darüber hinaus fördert Tanzen die soziale Kommunikation, holt Menschen aus depressiver Verstimmung und hebt das Selbstbewusstsein. Tanz wirkt also präventiv therapeutisch auf vielen Ebenen. **NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen!**

**Wien**

**1010 Wien** Mo, 15.00–16.30  
Schotteng. 10, linke Stiege–4.Liftstock,  
Info: 0660/40 41 588 (U2 Schottentor)

Mo, 15.30–17.00  
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 /  
1.Stock, Info: 0660/67 29 436 (U1, U2, U4  
Karlspl.)

Di, 09.30–11.00  
Kneippverein, Rotenturmstr. 14,  
Info: 0664/908 19 60

Di, 10.00–11.30  
Dompfarre St. Stephan, Stephanspl. 3, In-  
fo: 0660/67 29 436 (U1, U3 Stephanspl.)

**1020 Wien** Di, 10.00–12.00  
Pfarre am Tabor, Hochstetterg. 1,  
Info: 0680/23 22 447

Mi, 15.00–16.00  
Haus Augarten (TiS), Info: 0680/23 22 447,  
nur für Clubmitglieder

Mi, 10.00–11.30  
Pfarre Mutter Gottes–Augarten, Gaußpl. 14,  
Pfarrsaal, Info: 02236/ 27 674

Do, 15.00–16.00  
Pensionistenklub Haus Prater TiS,  
Info: 0680/23 22 447

Fr, 10.00–11.30  
Josef Fritsch-Weg 1 (seitl. Außenstiege),  
Info: 0650/92 27 941

**Legende**

- Gruppe findet wöchentlich statt
- Gruppe findet 14-tägig statt



men, um Bewegung, Koordination, Raumorientierung und Gedächtnis zu erhalten. Darüber hinaus fördert Tanzen die soziale Kommunikation, holt Menschen aus depressiver Verstimmung und hebt das Selbstbewusstsein. Tanz wirkt also präventiv therapeutisch auf vielen Ebenen. **NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen!**

**1040 Wien** Do, 09.30–11.00  
Pfarre St. Elisabeth, St Elisabeth Pl. 9,  
Info: 0660/5224836

**1050 Wien** Mo, 09.30–11.00  
VHS-Polycollege, Stöberg. 11,  
Info: 0664/2531262

**1060 Wien** Mi, 10.00–11.30  
Pfarre Mariahilf, Barnabitenng. 14,  
Info: 0660/5224836 (U3 Neubaug.)

**1070 Wien** Mo, 10.00–11.30  
WHW, Nachbarschaftshaus 7, Schotten-  
feldg. 29/2, Info: 0660/5224836

**1080 Wien** Do, 16.15–18.00  
Pfarrsaal Alser Vorstadt, Alserstr. 17,  
Info: 0650/34 02 456

**1090 Wien** Mi, 10.00–11.30  
Sportunion 9, Porzellang.14–16,  
Info: 01/367 41 28

**1100 Wien** Di, 12.00–13.30  
VHS-Favoriten, Arthaberpl. 18,  
Info: 0664/65 14 827

Mi, 09.30–11.00  
Pfarre, Wienerfeldg. 11, Info: 01/615 02 67

Do, 17.00–19.30  
Seniorenresidenz Kurpark Oberlaa, Fonta-  
nastr. 10, 14-tägig, Info: 0664/651 48 27

**1110 Wien** Mi, 17:00–18.30  
Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer  
Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18

**Bildnachweis**

Seite 1: pixabay.com; Seite 2:  
pixabay.com; Seite 3: Privat; Seite 4:  
Omadienst; Seite 10: Pichlschloss;  
Seite 11: Orschulik Helmut;  
Seite 12: Privat



**1130 Wien** Mi, 09.30–11.00

VHS-Hietzing, Hofwieseng. 48,  
Info: 01/544 44 86

Mi, 14.00–16.00

Pensionistenverband, Am Pl. 2,  
Info: 0676/49 700 58

**1140 Wien** Di, 09.30–11.30

Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstr. 1a,  
14-tägig, Info: 0664/99 82 534

Mi, 16.00–17.30

Pf. Oberbaumgarten, Hütteldorferstr.  
282–284, Info: 0680/315 74 70

**1150 Wien** Mo, 10.00–12.00

Pfarre Akkonpl., Oeverseestr. 2c,  
Info: 01/715 90 83, (U3 + 12A, 10A od.  
Str.nb. 49)

Mo, 15.00–16.30

Pfarre Neu-Fünfhaus Christkönigskirche,  
Vogelweidpl. 7, Info: 0680/13 14 368  
(Eingang: Reuenthalg.)

**1170 Wien** Di, 10.00– 11.30

Pfarre Hernals–St. Bartholomäuspl. 2,  
Info: 0664/34 10 244

**1190 Wien** Di, 15.30–17.00

Pfarre Heiligenstadt, Pfarrpl. 3, Roman  
Scholz Saal, Info: 01/318 51 59

Mi, 14.30–16.00

Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde  
Glanzing, Krottenbachstr. 120, 14-tägig,  
Info: 0664/151 44 93

Do, 15.30–17.00

Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde Krim,  
Weinbergg. 37, Untergeschoß, 14-tägig,  
Info: 0650/33 43 981

**1210 Wien** Do, 09.30–11.00

Pfarre St. Josef, Pius Parsch Pl. 3/ 1.Stock,  
Info: 01/290 83 45, (U6 und Str.nbahn 26)

Mi, 10.00–12.00

Pfarre Gartenstadt, Galvanig. 3, Info:  
01/290 83 45 (U6, Schnellbahn, 26, 31)

Do, 10.00–11.30

Pfarre St. Cyrill u. Method, Theumermarkt  
1, Info: 0680/13 14 368

**1220 Wien** Di, 09.45–11.45

Donau-City Kirche, Donaucitystr. 2,  
Info: 0676/404 36 36 (U1 Kaisermühlen)

Mi, 09.00–11.00

Pfarrsaal Essling, Esslinger Hauptstr. 79,  
Info: 01/774 16 80

Do, 09.00–11.00

**1230 Wien** Mo, 15.00–16.30  
Pfarre Inzersdorf, St. Nikolaus, Draschestr.  
105, 14-tägig, Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Di, 15.00–16.30

Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 14-tägig,  
Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Mi, 10.00–11.30

Anton Baumgartner Str. 44 / C8 / 01,  
Info: 0664/579 38 44 (U6, 60A, 66A Stat.  
Alt Erlaa)

Fr, 09.00–10.30

VHS-Liesing, Liesingerpl. 3, Info: 0650/34  
02 456

**Andere Angebote in Wien  
(Round-Line-Kontra-Square)****1010 Wien**

Do, 14.30–15.30

Do, 15.30–16.45

Schotteng. 10 (linke Stiege–4.Liftstock),  
Info: 0660/40 41 588, Line Dance

**1060 Wien**

Mi, 10.30–12.00

Mi, 13.00–14.30

VHS Mariahilf, Damböckg. 4,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

**1120 Wien**

Mo, 16.00–18.00

Pfarre Gatterhölzl, Hohenbergstr. 42,  
Info: 0664/65 14 827, Line Dance

Di, 10.00–11.30

Bernoullistr. 7-9, Info: 0660/5224836,  
Line Dance

Mi, 11.00–12.00

Do, 11.00–12.00

Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarre  
Essling, Info: 01/774 16 80, Round Dance

**1230 Wien**

Mi, 18.00–20.00

Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57a,  
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

**Niederösterreich**

Nähere Informationen zu den Tanzterminen  
im Industrie- und Weinviertel.  
[Herr Karl Hömstreit](mailto:Herr Karl Hömstreit), Tel. 0664 128 19 53

**Industrieviertel****Bad Erlach**

Fr, 17.00–18.30

Volksschule, Hauptstr. 13, 2822 Bad Erlach

**Bad Fischau-Brunn**

Di, 17.00–18.30

Do, 16.45–18.15

Volksschule, Schulg.,  
2721 Bad Fischau-Brunn

**Bad Vöslau**

Mi, 09.00–11.30

Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5,  
2540 Bad Vöslau

**Berndorf**

Fr, 15.30–17.00

Evang. Pfarre, Pottensteinerstr. 20,  
2560 Berndorf

**Brunn a. Gebirge**

Mo, 10.00–11.30

Pfarrheim, 2345 Brunn/Gebirge

**Deutsch-Brodersdorf**

Mo, 16.30–18.00

Mi, 17.00–19.00

Mi, 19.00–21.00

Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

**Fischamend**

Mi, 14.30–16.00

Pfarrsaal St. Michael, 2401 Fischamend,  
14-tägig

**Gramatneusiedl**

So, 16.00–17.00

So, 18.00–19.30

Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl,  
nach Vereinbarung

**Gutenstein**

Mi, 17.00–18.30

Landespflegeheim Gutenstein,  
2770 Gutenstein

**Hinterbrühl**

Do, 14.30–16.00

Anningersaal, 2371 Hinterbrühl, 14-tägig

**Hochneukirchen**

Do, 14.30–17.00

Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen, 14-tägig

**Katzelsdorf**

Mo, 17.00–18.30

Seniorenwohnheim, Hauptstr. 69,  
2801 Katzelsdorf

**Kirchschlag**

Di, 14.00–15.00

Pfarrzentrum, 2860 Kirchschlag, 10 mal  
pro Semester

**Kottingbrunn**

Mo, 09.00–10.00

Pfarrzentrum, 2542 Kottingbrunn

**Laxenburg**

Mi, 14.30–15.45

Kloster, Haus Elisabeth, 2361 Laxenburg,  
14-tägig

**Leobersdorf**

Mo, 13.00–14.00

Mo, 14.00–17.00

Fr, 09.00–11.00

Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,  
2544 Leobersdorf

**Maria Enzersdorf**

Di, 09.30–11.00

Vereinshaus, Hauptstr. 52,  
2344 Ma. Enzersdorf

Do, 16.00–17.00

Pfarrsaal Südstadt, Theißpl. 1,  
2344 Ma. Enzersdorf

**Mannersdorf**

Do, 16.00–18.00

Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf

**Markt Piesting**

Mi, 09.00–10.00

GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,  
2753 Markt Piesting

**Mödling**

Mo, 15.30–16.00

Volksschule, Lercheng., 2340 Mödling

Mi, 18.00–19.00

Pfarre St. Michael, Weißes Kreuz G.,  
2340 Mödling, monatlich

**Moosbrunn**

Do, 09.00–11.00

Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn

**Neunkirchen**

Mi, 09.00–10.00

Kneippverein, Fabriksg. 34,  
2620 Neunkirchen

**Perchtoldsdorf**

Mo, 10.00–11.30

Studio S. Fuchs, Fr. Josefstr. 34, 2380  
Perchtoldsdorf

# Tanzen ab der Lebensmitte

**Puchberg** Di, 18.00–19.00  
Sporthalle, 2734 Puchberg

**Rauchenwarth** Do, 13.30–15.00  
Kulturzentrum Meierhof,  
2320 Rauchenwarth, monatlich

**Steinabrückl** Do, 09.00–10.00  
Pfarrsaal, 2751 Steinabrückl

**Ternitz** Di, 17.15–18.15  
Mi, 09.00–10.30  
Fr, 10.00–11.00

Herrenhaus, Franz-Dinhobl Str. 2,  
2630 Ternitz

**Tribuswinkel** Di, 17.00–19.00  
Fuhrmannsaal, Kirchpl. 8,  
2514 Tribuswinkel

**Weigelsdorf** Do, 16.30–18.00  
Gasthaus Ahorn, 2483 Weigelsdorf

**Winzendorf** Mo, 15.30–17.30  
Pfarrsaal Winzendorf, 2722 Winzendorf,  
14-tägig

**Wr. Neudorf** Mo, 15.30–17.00  
Volksheim, 2351 Wr. Neudorf

**Wr. Neustadt** Mi, 15.00–16.30  
Bildungszentrum St. Bernhard,  
2700 Wr. Neustadt

Mo, 09.00–10.30  
Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5-7,  
2700 Wr. Neustadt

## Weinviertel

**Aspersdorf** Mi, 09.00–10.30  
Dorfhaus, 2020 Aspersdorf/Hollabrunn

**Auerthal** Mo, 15.00–16.30  
Gemeindesaal, Bockfließer Str.,  
2214 Auerthal

**Gänserndorf** Do, 15.00–16.30  
Gymnastic Center, Weinitschkeg. 3,  
2230 Gänserndorf

**Göllersdorf** Mo, 17.00–19.00  
Kultursaal, 2013 Göllersdorf

**Groß Enzersdorf** Di, 09.30–11.00  
Musikschule, 2301 Groß Enzersdorf

**Korneuburg** Mo, 09.00–10.30  
Pfarrsaal St. Agyd, Kirchenpl. 1,  
2100 Korneuburg

**Laa a.d. Thaya** Di, 10.00–11.00  
St. Vitusheim, 2136 Laa, 14-tägig

**Langenzersdorf** Fr, 18.00–20.00  
Praxisgemeinschaft, Hauptpl. 8,  
2103 Langenzersdorf, monatlich

Fr, 10.00–11.30  
Vitalraum, Hauptpl. 7,  
2103 Langenzersdorf

**Lassee** Mi, 19.00–20.30  
Cafe „Jetzt oder Nie“, Hauptstr. 72,  
2291 Lassee

**Leobendorf** Do, 10.00–11.30  
Grünerhof, Hans Wilczekstr. 2,  
2100 Leobendorf

**Orth a.d. Donau** Mi, 16.00–17.30  
Volksschule, 2304 Orth

**Pulkau** Di, 09.00–11.00  
Pöltingerhof, Rathausg. 4, 3741 Pulkau

**Stockerau** Mo, 15.00–16.00  
Sonderpädagog. Zentrum, Schießstattg. 18,  
2000 Stockerau

**Strasshof** Do, 18.00–19.30  
GH Weinkrug Trapl, 2231 Strasshof

**Würnitz** Do, 10.00–11.30  
Sozialzentrum SERVUS, Kircheng. 1,  
2111 Würnitz

## LIMA-Tage Pichlschloss



### Gemeinsam – nicht einsam! Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining

Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist  
und Seele aktiv zu bleiben! LIMA ist für

jedermann offen, gesellig und fördert  
eine positive Lebenseinstellung!  
Erleben Sie schöne Spazier- und Wan-  
dermöglichkeiten rund ums Pichlsch-  
loss. Tägliches Gedächtnistraining, Be-

wegungsprogramm und gemeinsame  
Unternehmungen am Nachmittag

**SO, 12. Mai bis SO, 19. Mai 2019**

Anmeldeschluss: Ende März 2019

Kursleiterin: Helga Sedlecky

Preis für 7 Tage: 570,- inkl. Programm  
+ Vollpension

**SO, 2. Juni bis FR, 7. Juni 2019**

Anmeldeschluss: 20. Mai 2019

Kursleiterin: Dr.in Hella Danner

Preis für 5 Tage: ab 500,- inkl. Pro-  
gramm + Halbpension

Anzahlung: 50,- bei Bestätigung der  
Anmeldung. Kein Einbettzimmerzuschlag

*Landsitz Pichlschloss,  
8820 Neumarkt-Mariahof  
Anmeldung: 03584/2426,  
info@pichlschloss.at  
www.pichlschloss.at*

# Brainwalking



## Geistig und körperlich fit bleiben

**Für alle, die gut zu Fuß sind, ist „Mit LIMA unterwegs“ genau das Richtige. Wir verbinden Bewegung in der Natur mit den anderen Bereichen des LIMA -Programms.**

Auf neuen oder auch bekannten Wegen werden wir zu unterschiedlichen Themen unterwegs sein.

Impulse zum Austausch und Übungen für unser Gehirn werden mit Bewegung kombiniert, sodass Sie eine ausgewogene LIMA-Trainingseinheit nutzen können. Die Übungen werden im Freien gemacht, oder auch fallweise in Lokalen auf der Wegstrecke. Infos zu den Wegstrecken und Übungsangebote für Daheim runden das Angebot ab.

**Freitag, 15.03.2019**

Frühlingsahnen rund um die Marswiese

**Freitag, 29.03.2019**

Knospen und Wachsen am Nikolaiberg

**Freitag, 12.04.2019**

Berge und Höhen in Mauer

**Freitag, 26.04.2019**

In den Rieden des Nußbergs

**Freitag, 10.05.2019**

Neubau und Altbestand

**Freitag, 24.05.2019**

Gasometer-City

Anmeldung bis eine Woche vorher erforderlich: Helmut Orschulik  
0676/42 50 927.

ein Leben lang.  
**WACHSEN**  
SENIORENPASTORAL DER ERZDIOZESE WIEN



Foto: © Sir\_Oliver / Fotolia

**Die ökumenische Plattform gegen Altersarmut bei Frauen will:**

- » die öffentliche und veröffentlichte Aufmerksamkeit erhöhen
- » enttabuisieren und eine Stimme für Arme sein
- » Forderungen an die Politik stellen
- » Kräfte und Erfahrungen bündeln
- » Einrichtungen vernetzen
- » Bewusstsein für Prävention stärken
- » über vielfältige Unterstützungsangebote informieren

**[www.altarmweiblich.at](http://www.altarmweiblich.at) • [info@altarmweiblich.at](mailto:info@altarmweiblich.at)**

Bildungs-WerkZeug 2a/2019 P.b.b.  
 Erscheinungsort: Wien, Verlagspostamt: 1010 Wien,  
 Aufgabepostamt: 1010 Wien. Medieninhaber:  
 Katholisches Bildungswerk Wien, A-1010 Wien,  
 Stephansplatz 3/2. Stock, Tel: (01)51552-3320,  
 Fax: (01)51552-3761, Internet: www.bildungswerk.at,  
 E-Mail: office@bildungswerk.at  
 Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
 Namentlich gezeichnete Artikel müssen sich nicht mit  
 der Meinung der Redaktion decken. Es gelten die  
 Stornobedingungen des Bildungszentrums Floridsdorf.  
 Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Georg Radlmair.  
 Layout: Charly Krimmel, www.sonderzeichen.at  
 Herstellung: Hannes Schmitz Druckerei Buttons4you e.U.  
 Erscheinungsweise: 4 x jährlich. Preis: Einzelheft: 0,80.  
 Jahresabo: 2,-. Für MitarbeiterInnen der kath.  
 Erwachsenenbildung: gratis. MZ 02Z033140 M

Mit Unterstützung von



**Beatrix Auer, M.Ed.**  
 LIMA, SeniorInnenbildung  
 0664/8243631  
 b.auer@edw.or.at



**LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat.**

**GEDÄCHTNISTRAINING**

Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis, Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

**BEWEGUNGSÜBUNGEN**

Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

**LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN**

Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien, Gespräche und Austausch mit anderen

**SINN- UND GLAUBENSFRAGEN**

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied

