

# SeniorInnen Bildung



## Musik liegt in der Luft

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, sagte Friedrich Nietzsche. Diesem Irrtum gibt die Idee der Rhythmik keine Chance. Durch Singen von bekannten Liedern wie „Horch was kommt von draußen rein“ werden Erinnerungen wach. Aber zugleich nehmen wir Kontakt auf, indem wir immer bei der Stelle: „Hollahi, Hollaho“ in die Hände der SitznachbarIn klatschen. Während des Singens gehen wir im Raum spazieren. Dies schult die Raumorientierung, das Gleichgewicht, die Koordination und dient zur Sturzprophylaxe. Eine schnelle Reaktion ist gefragt, da bei den Worten „Hollahi, Hollaho“ der Rhythmus in die Hände eines anderen geklatscht wird. Fühlt sich die Gruppe sicher, wird das Lied nicht mehr gesungen, sondern nur noch von der Gitarre gespielt. Trotzdem erkennen alle den Rhythmusbaustein von „Hollahi, Hollaho“ und alle finden jeweils eine/n PartnerIn, um den Rhythmus zu klatschen. Natürlich kann der Spaß an kreativen Ideen noch stärker werden und der Rhythmus wird immer auf andere Körperteile des Gegenübers gespielt.

Diese Variationen einer Liedgestaltung verdeutlichen die Verbindung von Musik, Bewegung und Sprache. Innerhalb der Rhythmik werden alle Sinne angesprochen, nach neuen kreativen Lösungen geforscht, das Gedächtnis spielerisch trainiert und vor allem das Gemeinschaftsgefühl verstärkt. Besonders wichtig ist die Erkenntnis, dass jeder Mensch rhythmisch – musikalisch – bewegte Impulse innerhalb einer Gruppe von SeniorInnen anleiten kann.

Fortsetzung auf Seite 2

## Was Hänschen nicht lernt ...

## Inhalt

Aspekte	3
Rückblick	4
LIMA	5
Tanzen ab der Lebensmitte	9
Brainwalking	11
Bildnachweis	8
Impressum	12

**Fortsetzung von Seite 1** Eine ganz besondere Art der Begegnung ist dann möglich, wenn junge und alte Menschen Musik – Bewegung und Sprache als Brücke zur Gemeinschaft erleben. Mit-, Von- und Über-einander etwas lernen und gestalten ist durch intergenerative Rhythmikstunden spielerisch möglich. Die Freude an sozialen Kontakten von außen, die Neugier über die unterschiedlichen Lebenswelten, aber auch Gemeinsamkeiten, Raum für Erzählungen, Fragen und angeregter Austausch zu verschiedenen Themen inspirieren beide Generationen.

Rhythmik mit älteren Menschen - Rhythmikgeragogik - ist eine ganzheitliche Arbeitsweise, die für Menschen in der 3. und 4. Lebensphase die Erhaltung ihrer Lebensqualität unterstützt und wertschätzende und interaktive Begegnungen innerhalb der Gruppe ermöglicht.

Musik und Bewegung begleiten uns ein Leben lang und spielen eine wesentliche Rolle in unserer Biographie. Ich wünsche ihnen und in ihren Gruppen viele spannende Momente durch Musik und Bewegung in der Zukunft!

*Mag. Monika Mayr*

*Rhythmikerin/Musik – und Bewegungspädagogin/Musikgeragogin unterrichtet an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien und gibt Fortbildungsseminare im In- und Ausland*

## Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans allemal?



Sie haben recht: eigentlich endet das Sprichwort doch „lernt Hans nimmermehr“ – und gilt auch für Grete!

Hans lernt immer noch, er lernt anders als Hänschen. Die Lernbedingungen älterer Menschen sind anders als die von jüngeren. Ältere Menschen wollen und können lernen. Sie lernen selbstbestimmter, schöpfen aus einer größeren Erfahrung als junge Menschen. Ältere Menschen haben auch das Privileg, das lernen zu können, was sie wollen.

Was haben Sie in Ihrem Leben nicht schon alles gelernt! Vom Babyalter an: essen, sprechen, gehen, wie viele Jahre sind Sie in der Schule gesessen, haben für Ausbildungen gelernt, den Führerschein gemacht, neue technische Geräte bedienen gelernt, sich mit dem bargeldlosen Zahlungsverkehr, Computer- und Internetnutzung angefreundet? Sie sehen schon, lernen hört nicht mit dem Schulabschluss auf, es begleitet jeden von uns lebenslang. Wie schaut das jetzt aus mit dem Hans, der nimmermehr lernt?

SeniorInnenbildung im Katholischen Bildungswerk nimmt den älteren Menschen mit seinen Talenten, seiner Lernerfahrung, seiner Neugier ernst. Lernen ist eine lebenslange, lebensbegleitende Aufgabe für jeden von uns, die uns immer wieder herausfordert, begeistert, Grenzen aufzeigt und zugleich ins Weite führt.

*„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.“ (Henry Ford)*

## SeniorInnenbüro der Stadt Wien: Bei uns sind Sie richtig!



Pflege und Betreuung sowie ehrenamtliches Engagement. In unseren Rubriken Kalender und Veranstaltungen finden Sie kulturelle Aktivitäten, Bewegungsangebote, Tanzveranstaltungen, Computerkurse und vieles mehr. Zahlreiche Veranstaltungen sind kostenlos, bei manchen wird um Anmeldung gebeten.

**Für aktive SeniorInnen, ältere WienerInnen, die Hilfe benötigen sowie deren Angehörige.**

Hier finden Sie umfassende Informationen zu wichtigen Themen wie Wohnen, Finanzielles, Gesundheit, Bewegung,

Nutzen Sie auch unser großes Angebot an Broschüren! Sie können diese auf Ihren Computer herunterladen und ausdrucken oder auch telefonisch unter 01/4000-8580 oder per E-Mail an [post@senior-in-wien.at](mailto:post@senior-in-wien.at) bestellen.



## Resilienz als Thema in der LIMA-Gruppe Markt Piesting

### Warum zerbrechen manche Menschen an Belastungssituationen und warum gehen andere fast gestärkt daraus hervor?

Das vergangene Semester war in unserer Gruppe in Markt Piesting ausgefüllt mit dem Schwerpunkt „Psychische Widerstandsfähigkeit“ (Resilienz). Den Anstoß dazu bildete die Frage: Warum denn manche Menschen an Belastungssituationen beinahe zerbrechen, andere hingegen solche Situationen gut meistern, ja sogar gestärkt daraus hervorgehen?

Dass man sich trotz widriger Umstände und Belastungen positiv weiterentwickeln und großartige Werke schaffen kann, zeigte uns deutlich der Lebensverlauf von Johann Sebastian Bach. Sein außergewöhnliches Leben, das viele Höhen, aber auch eine erhebliche Anzahl von Tiefen aufweist (früher Tod seiner Eltern, Tod seiner ersten Frau, 11 seiner Kinder sind früh verstorben, Verlust der Sehkraft gegen Ende seines Lebens), diente uns als Beispiel.



Was ist es nun, was uns ermöglicht Belastungen gut zu bewältigen? Was macht uns widerstandsfähig? Mit diesen Fragen haben wir uns in Übungen, Spielen, Geschichten und Gesprächen eingehend befasst. Was unterstützt diesen Stehaufmännchen-Effekt?

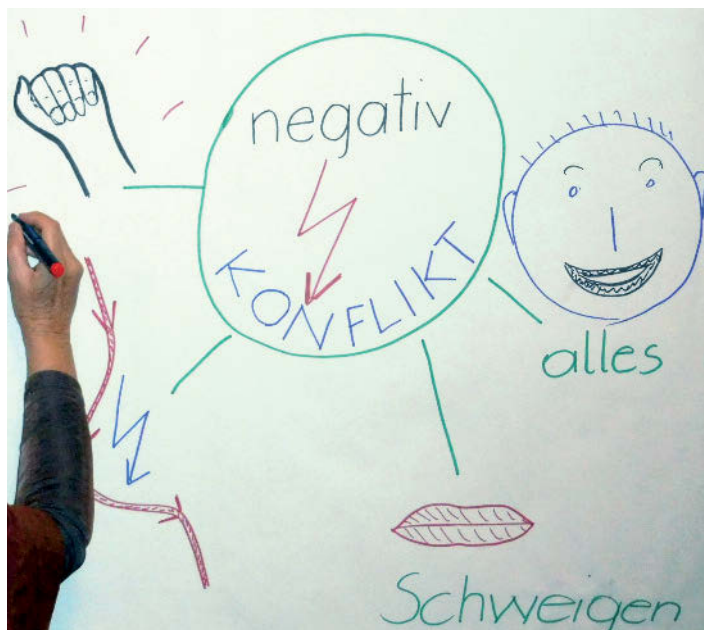
### Optimismus, Akzeptanz und ein aktiver lösungsorientierter Bewältigungsstil sind wichtige Voraussetzungen.

Eine optimistische lebensbejahende Grundhaltung, die mit Zuversicht an Hürden herangeht und in Krisen auch Chancen sieht (nicht nur Katastrophen), wäre hilfreich.

Es ist sicherlich nicht immer leicht Schicksalsschläge zu akzeptieren, zu viele Gefühle sind damit verbunden, aber es wird auch hier der Zeitpunkt kommen müssen den Blick in die Zukunft zu richten und mit Selbstverantwortung und Tatkraft an neue Lösungen heranzugehen. Sich an die geänderte Situation anzupassen, sich an Neues heranzuwagen, über seinen Schatten zu springen und mit einer Portion Kreativität die Weichen neu zu stellen – all das bringt uns weiter. Natürlich muss man auch wissen in welche Richtung man nun gehen möchte. Vielleicht ist es gelegentlich dabei fruchtbringend sich zurückzuziehen, Orte aufzusuchen, die eine Besinnung, ein Ruhigwerden ermöglichen.

Sehr wichtig in Belastungssituationen ist ein verlässliches **soziales Netzwerk**, das auch über die Familie hinausgeht und in dem man sich gut aufgehoben fühlt. Wie wohltuend ist es, sich nicht nur bei einer vertrauten Person aussprechen zu können, sondern bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu erhalten. Übrigens gibt es darüber hinaus eine Reihe von professionellen Unterstützungsangeboten, man muss sie nur kennen und in Anspruch nehmen.

**Interessen, Hobbys, erfüllende Tätigkeiten** sind Bereiche aus denen wir in



den Wechselfällen des Lebens Kraft schöpfen und besonders gilt das für die **Religion**, die in solchen Lebenssituationen oft die Menschen trägt.

### Einige Übungen und Anregungen:

- Notieren Sie in der kommenden Woche am Ende jeden Tages drei Dinge, die für Sie besonders positiv waren!
- Probieren Sie in der nächsten Woche etwas Neues aus!
- Was kann ich besonders gut! Meine Stärken:
- Üben in positiven Gedanken: Ich werde das schaffen! Es wird wieder gut werden!
- Welche schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert!
- Was hat sich gut entwickelt, obwohl ich es zunächst nicht erwartet habe?
- Zuhören – aber richtig!
- Andere Wege beschreiten – Kreativität ist gefragt
- Konstruktives Problemlösen
- Verhalten in Konfliktsituationen

*Dr. Hella Danner, LIMA-Trainerin*

# Rückblick

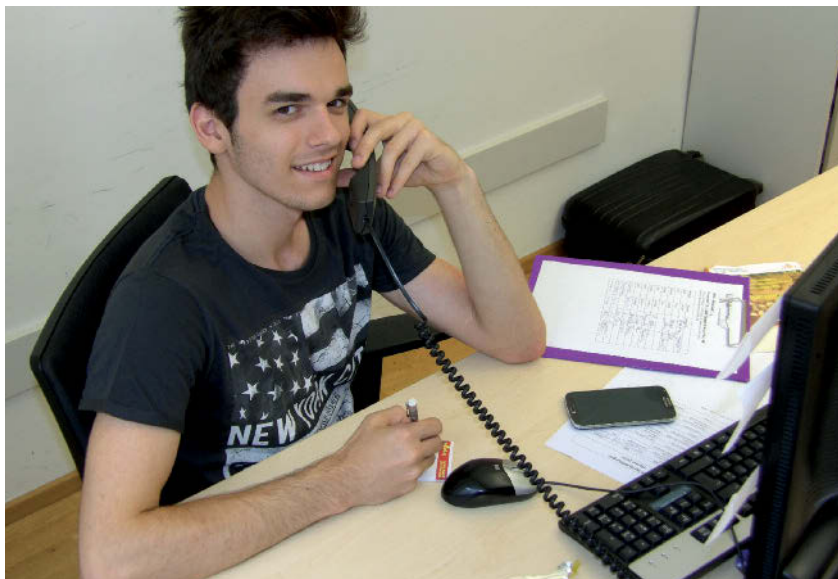
## Danke Markus!

LIMA-Teilnehmerinnen zur Gruppe begleiten, Listen schreiben, Telefonate entgegen nehmen, Seminare begleiten, Seminarraum herrichten, Unterlagen kopieren, Tabletkurse begleiten, Kaffeemaschine versorgen, Botengänge erledigen ... – die Aufgaben unseres ersten Zivildienstleistenden im KBW sind mannigfaltig!

Lieber Markus – wir haben in Dir einen jungen Mann kennengelernt, der sich sehr schnell in ein Team integrieren kann, eine gute Auffassungsaufgabe hat, einfach anpacken kann! Danke,

dass Du Dich in Deiner Zivildienstzeit mit Deinen Talenten im KBW und hier ganz besonders in der SeniorInnenbildung – LIMA eingebracht hast!

Wir wünschen Dir für Dein Studium an der FH Technikum alles Gute und für Deinen weiteren Lebensweg Gottes Segen!



## Hinweis

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

Auch die Beilage „SeniorInnen-Bildung“ können Sie zum Weitergeben bei uns nachbestellen.

Sollte die Ausgabe verloren sein, können Sie gerne eine neue bestellen: [office@bildungswerk.at](mailto:office@bildungswerk.at)  
01/51552-3320



## Alt und arm in Wien

### **Altersarmut trifft jede zehnte Österreicherin, Frauen sind von Altersarmut dreimal öfter betroffen als Männer.**

Drei Fachbereiche der Kategorialen Seelsorge der Erzdiözese Wien, die Seniorenpastoral, die Kontaktstelle für Alleinerziehende und die Plattform WIGE beschäftigen sich seit einem halben Jahr in einer Arbeitsgruppe mit Altersarmut, einem aktuellen und brisanten Thema. Eingeladen sind immer auch auch Expert/innen von der MA 24 (Gesundheits- und Sozialplanung), von Caritas, Diakonie, der Katholischen Frauenbewegung, des Katholischen Familienverbandes, des Kath. Bildungswerks, und die Leitung der Kategorialen Seelsorge mit Geschäftsführer Dr. Wiesauer Bei Dekanatstreffen der Seniorenpastoral wurde die Thematik ebenfalls zur

Sprache gebracht und zusammen getragen, was es in den Pfarren an Unterstützungsmöglichkeiten gibt und was noch angeboten werden könnte. Gewünscht wurde eine Informationsveranstaltung, zu der DI Christoph Gudenus von der PfarrCaritas und Nächstenhilfe gewonnen werden konnte. In Vorträgen und Workshops werden wir uns der Komplexität, den Ursachen und der Bekämpfung von Altersarmut annähern.

Anlässlich des „Welttags der Armen“, den Papst Franziskus ins Leben gerufen hat und der erstmals am Sonntag, dem 19. November begangen wird, laden wir am **Dienstag, dem 14. November von 15–17 Uhr, am Stephansplatz 6/6/622, 1010 Wien**, zu dieser Veranstaltung herzlich ein!



## LIMA – Lebensqualität im Alter

**Für Menschen ab 55, die auch in Zukunft noch geistig fit, beweglich und gesund sein möchten!**

LIMA ist ein Trainingsprogramm, das Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert, Ihnen hilft Ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder zu steigern, alltagsorientiert und praktisch erprobt ist. Die Trainings beinhalten folgende Bereiche

- Gedächtnistraining (Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Merktechniken)
- Bewegungstraining (Bewegungskoordination und Ausdauer, Atmungsübungen, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele die Spaß machen)
- Training für alltagsbezogene Fähigkeiten



ten (Veränderungen im Alter, Wohnen im Alter, Ernährung im Alter, soziale Kontakte, neue Technologien) und

- Sinn- und Glaubensfragen (Hoffnungen und Sehnsüchte, Partnerschaft, Einsamkeit, Krankheit, Abschied nehmen).

### 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 (1 ½–2 Stunden) kostet ca. 7,50; dies hängt von der TeilnehmerInnenanzahl ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Allgemeine Informationen zum LIMA-Projekt erhalten Sie unter Telefon: 01/51552-3604 oder 0664/8243631.

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

## LIMA-Termine

### LIMA-Trainingsgruppen in Wien

**1010 Wien ab MO, 02.10.2017, 10.00**  
Ulrike Hecht  
Urania, Uraniast. 1, 1010 Wien,  
Info: 0664/735 523 91

**ab MO, 02.10.2017, 10.00**  
Angelika Magyar  
Berufsverband christl. Arbeitnehmer,  
Steindlg. 6, 1010 Wien, Info: 01/350 71 53

**ab MO, 09.10.2017, 11.00**  
**ab MI, 11.10.2017, 11.00**  
Helga Robnik  
Seminarraum, Stephanspl. 3/2.Stock, 1010  
Wien, Info: 0664/818 26 16

**1020 Wien ab MO, 02.10.2017, 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, 04.10.2017, 09.30**  
Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pfarre Muttergottes im Augarten, kl. Saal,  
Gaußpl. 14, 1020 Wien, Info: 0677/616 448 63

**1030 Wien ab DI, 26.09.2017, 14.00**  
**ab DI, 23.01.2018, 14.00**  
Isolde Franz  
Gesunder Klub, Weißgerber Lände 56,  
1030 Wien, Info: 0699/192 317 15

**1040 Wien ab DO, 28.09.2017, 15.00**  
Ulrike Wallisch  
Pfarrsaal, St. Elisabethpl. 9, 1040 Wien,  
Info: 0699/100 56 639

**1050 Wien ab MI, 27.09.2017, 09.30**  
Dr.in Edda Frank  
Pfarre St. Josef zu Margareten, Sonnen-  
hofg. 3, 1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

**ab DI, 03.10.2017, 14.30**  
Mag.<sup>a</sup> Stefanie Krasa  
Gesunder Klub, Reinprechtsdorfer Str. 1,  
1050 Wien, Info: 0699/110 001 68

**1060 Wien ab MO, 11.09.2017, 15.00**  
Sr. Sabine Ottendorfer  
Gumpendorfer Str. 108, 1060 Wien,  
Info: 01/595 3111 3965

**ab MO, 02.10.2017, 15.15**  
Mag.<sup>a</sup> Stefanie Krasa  
Gesunder Klub, Gumpendorferstr. 117,  
1060 Wien, Info: 0699/110 001 68

**1070 Wien ab DI, 12.09.2017, 09.00**  
Michaela Manuelian  
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal,  
1070 Wien, Info: 0699/108 358 32

**ab DI, 26.09.2017, 13.30 und 15.30**  
**ab DI, 09.01.2018, 13.30 und 15.30**  
Clara Waschkau  
Seniorentreff, Ahornerg. 11, 1070 Wien,  
Info: 0664/877 74 74

**ab MO, 09.10.2017, 15.30**  
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
Häuser zum Leben, Schottenfeldg. 25-27,  
1070 Wien, Info: 0664/338 91 71

**1080 Wien ab DO, 21.09.2017, 14.00**  
Maria-Luise Kerschbaum  
Pensionistenklub, Schmidg. 11,  
1080 Wien, Info: 02772/536 57

**1090 Wien**  
**Schnupperstunde MO, 25.09.2017, 9.30**  
**ab MO, 02.10.2017, 9.30**

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

**1100 Wien ab MI, 13.09.2017, 10.00**  
Susanne Kuhn  
Oppenheimg. 44, 1100 Wien,  
Info: 0699/101 683 61

**ab MO, 18.09.2017, 09.30**  
Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pallotti-Saal – Königin des Friedens, Quel-  
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

**ab DI, 19.09.2017, 14.00**  
Zofia Pietrzak  
Pfarre St. Paul, Jura-Soyfer-G. 5,  
1100 Wien, Info: 0680/118 94 80

**ab DI, 26.09.2017, 14.30**  
Dr.in Edda Frank  
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,  
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

**1120 Wien ab SA, 09.09.2017, 09.00**  
Susanna Jagsch  
Praxisgemeinschaft Wilhelmstr.,  
Wilhelmstr. 40-42, 1120 Wien,  
Info: 01/812 25 56, 01/817 74 70

**ab FR, 29.09.2017, 10.00**  
Dr.in Berenike Saxinger  
Pfarre Maria Lourdes Raum 3, Tivolig. 20,  
1120 Wien

**ab MI, 04.10.2017, 09.30**  
Christa Cerni  
Pfarre Neumargareten, Gruppenraum 3.  
Stock, Flurschützstr. 1A, 1120 Wien,  
Info: 01/813 82 44

**ab DI, 10.10.2017, 09.00**  
Susanna Steinböck  
Fitness Union Wien, Hervicusg. 13-15,  
1120 Wien, Info: 0699/192 369 41

**1140 Wien ab FR, 08.09.2017, 09.30**  
Dr.in Martha Flaschka  
Pfarre Oberbaumgarten, Hütteldorfer Str.  
282-284, 1140 Wien, Info: 0680/315 74 70

**Schnupperstunde**  
**MO, 18.09.2017, 15.15**  
Dr.in Martha Flaschka  
Seniorenbund Penzing, Penzingerstr. 59,  
1140 Wien, Info: 0680/315 74 70

**Schnupperstunde**  
**ab MO, 25.09.2017, 10.00**  
**ab MO, 02.10.2017, 10.00**

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

**1150 Wien ab DI, 12.09.2017, 15.00**  
Dr.in Berenike Saxinger  
Pfarre Schönbrunn Vorpark,  
Winckelmannstraße 34, 1150 Wien

**ab DI, 26.09.2017, 15.00**  
Doris Ritz  
Gesunder Klub, Alliog. 24-26, 1150 Wien,  
Info: 0699/126 325 48

**1160 Wien ab MO, 16.10.2017, 09.00**  
Dkffr. Maria Wolf  
Pfarre Altottakring, Johannes-Krawarikg. 1,  
1160 Wien, Info: 0664/492 33 92

**1170 Wien ab MI, 04.10.2017, 09.30**  
Theresia Tomsich-Marik  
Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien,  
Info: 0664/736 047 31

**ab DO, 12.10.2017, 10.00**  
Mag.<sup>a</sup> Martina Gastager  
Gartensaal Hernals-Kalvarienbergkirche,  
St. Bartholomäuspl. 3, 1170 Wien,  
Info: 0699/109 916 04

**1180 Wien ab DI, 05.09.2017, 10.00**  
Anna Birnecker  
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/151 44 93

**ab MI, 06.09.2017, 10.00**  
Felicitas Breitwieser  
St. Carolusheim - Antoniusstüberl, Gentzg.  
104, 1180 Wien, Info: 01/470 67 18 111

**ab FR, 08.09.2017, 10.00**  
Elisabeth Rockenbauer  
St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,  
Info: 0664/488 04 82

**Schnupperstunde**  
**DO, 14.09.2017, 10.30**  
**ab DO, 21.09.2017, 10.30**  
Maria-Luise Kerschbaum  
Evangelisches Krankenhaus, Hans-Sachs  
G. 10-12, 1180 Wien, Info: 02772/536 57

**ab FR, 22.09.2017, 09.30**  
Gabriele Huber  
Gemeindezentrum Pfarre Gersthof-St.  
Leopold, Bischof Faber Pl. 7, 1180 Wien,  
Info: 0650/494 78 31

**1190 Wien ab DI, 12.09.2017, 10.00**  
Mag.<sup>a</sup> Karin Bauer  
Pfarre Sievering, Fröschelg. 18, 1190 Wien,  
Info: 0680/505 88 26

**ab MO, 02.10.2017, 09.00**  
Maria Pohl  
Pfarre Krim, Sollingerg., 1190 Wien,  
Info: 0699/124 802 50

**ab DI, 03.10.2017, 10.00**  
Silvia Wolf  
Gemeinde Glanzing Cafeteria,  
Krottenbachstr. 120, 1190 Wien,  
Info: 0650/334 39 81

**ab DO, 12.10.2017, 09.00**  
Anna Hörhan  
Pfarre Heiligenstadt Roman Scholz Saal,  
Pfarrpl. 3, 1190 Wien, Info: 01/318 51 59

**1200 Wien ab DI, 10.10.2017, 09.00**  
Mag.<sup>a</sup> Gertrud Steiner  
Pfarre zum Göttlichen Erlöser, Burghardt.  
30A, 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

**1210 Wien ab DO, 28.09.2017, 09.00**  
Maria Lehmann  
Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3,  
1210 Wien, Info: 0664/580 04 12

**ab MO, 02.10.2017, 14.00**  
Renate Nölscher  
Pfarre St. Markus, Marco-Polo-Pl. 8, 1210  
Wien, Info: Maria „Lotte“ Hlavka 01/294  
85 27 oder 0664/224 05 56

**ab MO, 02.10.2017, 14.30**  
**ab MO, 27.11.2017, 14.30**  
Monika Orschulik  
Bildungszentrum Floridsdorf, Pius Parsch-  
Platz 2, 1210 Wien, Info: 01/27 15 023-21

**1220 Wien ab MI, 04.10.2017, 09.30**  
Mag.<sup>a</sup> Stefanie Krasa  
Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger  
26, 1220 Wien, Info: 0699/110 001 68

**ab DO, 05.10.2017, 09.30**  
**ab DO, 11.01.2018, 09.30**  
Monika Orschulik  
Pfarre Stadlau, Gemeindeaugasse 5,  
1220 Wien, Info: 0676/383 29 81

**ab DI, 10.10.2017, 15.00**  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Predl  
Pfarre Kagran, Wagramerstr. 150,  
1220 Wien, Info: 0677/614 72 927

**1230 Wien ab DO, 28.09.2017, 10.30**  
Gertrude Lekeu  
Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstr. 44,  
1230 Wien, Info: 01/665 92 97

**ab MO, 02.10.2017, 15.30**  
Andrea Gaisbauer  
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 1230 Wien,  
Info: 0699/184 48 401

**ab MO, 02.10.2017, 15.30**  
Gertrud Skritek  
Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57A,  
1230 Wien, Info: 01/889 89 25

**ab DO, 05.10.2017, 09.30**  
Elisabeth Track  
Pfarre Rodaun, Schreckg. 19, 1230 Wien,  
Info: 0650/419 39 65

**ab DI, 10.10.2017, 10.30**  
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein  
VHS Mauer, Speisingerstr. 256,  
1230 Wien, Info: 0664/338 91 71  
In Kooperation mit der VHS Mauer

## LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

**Altenmarkt-Thenneberg**  
**ab MO, 11.09.2017, 09.00**

Anneliese Eisner  
Pfarrhof, 2571 Altenmarkt,  
Info: 02254/73 432

**Bad Schönau ab FR, 22.09.2017, 14.30**  
Luise Buchegger  
Gemeindeamt, Kurhausstr. 8, 2853 Bad  
Schönau, Info: Carola Schrammel,  
0676/369 25 40

**Bad Erlach ab MO, 18.09.2017, 09.00**  
Gertrude Stummer  
Pfarrheim, 2822 Bad Erlach, Info:  
0676/320 29 83

**Gablitz ab DI, 03.10.2017, 09.00**  
Dipl.-Päd. Christine Limberger  
Vereinstreff, Lefnaerg. 1, 3003 Gablitz, An-  
meldung: Gemeinde Gablitz, Frau Dobias  
02231/634 66 112, Info: 02231/656 16,  
0677/614 580 34, Schnuppern möglich



**Gloggnitz** ab MO, 11.09.2017, 09.00  
ab MO, 11.09.2017, 14.30

Barbara Purin-Kling  
Pfarrhof, Hartholzstr. 5, 2640 Gloggnitz,  
Info: 0676/900 72 74

**Hinterbrühl** ab MO, 25.09.2017, 09.30  
ab DO, 28.09.2017, 09.30

Amanda Brinnich  
Pfarrheim, Hauptstr. 68, 2371 Hinterbrühl,  
Info: Fr. Mahler 02236/479 66

**Hochwolkersdorf**  
ab MO, 11.09.2017, 14.30

Luise Buchegger  
Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2802  
Hochwolkersdorf, Info: Theresia Ungers-  
bäck, 02645/82 89

**Kaltenleutgeben**  
ab MI, 13.09.2017, 14.00

Amanda Brinnich  
Kultur- und Kommunikationszentrum,  
Hauptstr. 78, 2391 Kaltenleutgeben,  
Info: 0676/671 65 16

**Kirchschlag** ab DI, 19.09.2017, 15.00

Maria Goldmann-Kaindl, MA  
Pfarrzentrum, 2860 Kirchschlag,  
Info: 0676/608 66 38

**Kottingbrunn** ab MO, 25.09.2017, 10.00

Elisabeth Paset  
Pfarrheim, Kardinal König Pl. 3, 2542 Kot-  
tingbrunn, Info: 0680/320 48 75

**Lanzenkirchen** ab DO, 21.09.2017, 09.00

Gertrude Stummer  
Pfarrheim, 2821 Lanzenkirchen,  
Info: 0676/320 29 83

**Maria Enzersdorf/Gebirge**  
ab MO, 02.10.2017, 09.00

Christa Ruffer  
Pfarrsaal Ma.Enzersd.-Südstadt, Theißpl. 1,  
2344 Ma. Enzersdorf, Info: 02236/463 24

**Maria Lanzendorf**  
ab DO, 21.09.2017, 09.30

Karin Prucha  
Gemeindesaal, Hauptstr. 14, 2326 Maria  
Lanzendorf, Info: 0676/420 58 33

**Piesting** ab DI, 03.10.2017, 09.00

Dr.in Hella Danner  
Pfarrsaal, Wöllersdorferstr. 32, 2753 Pies-  
ting, Info: 0650/931 63 99

**2486 Pottendorf**  
ab MO, 04.09.2017, 10.00  
ab MO, 04.09.2017, 14.30

Christina Sommer  
Pflegeheim Pottendorf, Esterhazystraße  
27, 2486 Pottendorf, Info: 0676/682 41 79

**Pressbaum** ab MO, 11.09.2017, 15.00

Monika Freund  
SeneCura, 3021 Pressbaum,  
Info: 0699/101 953 42

**Purkersdorf** ab DI, 26.09.2017, 09.00

Christa Cerni  
Pfarrheim, Pfarrhofg. 1, 3002 Purkersdorf,  
Info: Angela Homolka 02231/653 09

**Rauchenwarth** ab MI, 20.09.2017, 09.30

Karin Prucha  
Kulturhaus, 2320 Rauchenwarth,  
Info: 0676/420 58 33  
Eine Kooperation mit der Gesunden  
Gemeinde!

**Scheuchenstein**  
ab MO, 18.09.2017, 14.00

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

**Schönau an der Triesting**  
ab DI, 26.09.2017, 14.00

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

**Schwechat** ab DI, 05.09.2017, 10.00  
ab DO, 07.09.2017, 10.00

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

ab FR, 15.09.2017, 09.30

Cäcilia Unger  
Pfarre, Hauptpl. 5, 2320 Schwechat,  
Info: 01/707 64 75

**Ternitz** ab MI, 13.09.2017, 10.00

Barbara Purin-Kling  
Herrenhaus Ternitz, F. Dinhobl Str. 2,  
2630 Ternitz, Info: 0676/900 72 74

**Velm** ab MO, 16.10.2017, 16.30

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

**Vösendorf**  
Schnupperstunde  
DI, 19.09.2017, 09.30

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

**Weissenbach a.d. Triesting**  
ab MI, 20.09.2017, 16.00

Lucia Studeny  
Pfarrheim, 2564 Weissenbach a.d. Tries-  
ting, Info: Martha Fuchs, 0664/733 817 55

**Wiener Neudorf**  
ab FR, 08.09.2017, 09.00

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

**Wiesmath** ab FR, 15.09.2017, 15.00

Luise Buchegger  
Pfarrheim, Hauptpl. 1, 2811 Wiesmath,  
Info: 0664/737 99 303

**Wimpassing im Schwarzatale**  
ab DI, 19.09.2017, 14.15

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

**Zöbern** ab DO, 21.09.2017, 14.00

Anneliese Eisner  
Pfarre, Kircheng. 1, 2871 Zöbern,  
Info: 02254/734 32

**LIMA-Trainingsgruppen  
im Weinviertel**

**Gaweinstal** ab MI, 06.09.2017, 15.00

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

**Großenzersdorf**  
ab FR, 29.09.2017, 09.30

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

**Großrußbach** ab DI, 19.09.2017, 09.00

Brigitte Grinner  
Bildungshaus, Schlossbergstr. 8, 2114  
Großrußbach, Info: 02263/ 6627  
In Kooperation mit dem Bildungshaus  
Großrußbach.

**Hadres** ab MI im Nov. 2017, 15.00

Maria Raffel-Amon  
Mittelschule, 2061 Hadres 80,  
Info: 0664/738 262 88

**Hohenruppersdorf**  
ab DI, 03.10.2017, 14.00

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

**Kirchberg am Wagram**  
ab MO, 06.11.2017, 09.00

Waltraud Reinwein  
Rot-Kreuz-Haus, 3470 Kirchberg am  
Wagram, Info: Helma Bauer 02279/2393

**Kleinwilfersdorf** ab DI, 03.10.2017, 14.00

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

**Langenzersdorf** ab DI, 10.10.2017, 09.00

Margit Göttlicher  
Pfarrheim, Obere Kircheng. 15, 2103 Lan-  
genzersdorf, Info: Christl Scheer,  
02244/29110

**Lasse** ab MO, 06.11.2017, 09.00

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

**Leitzersdorf** ab DI, 03.10.2017, 09.00  
 Maria Kleiner  
 Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5, 2003 Leitzersdorf, Info: 02266/678 53

**Mailberg** Schnupperstunde  
 MO, 08.01.2018, 17.00  
 Veronika Mathias  
 Pfarrhof, Mailberg 1, 2024 Mailberg, Info: 0699/195 812 27

**Mistelbach** ab MI, 06.09.2017, 14.30  
 ab MI, 13.09.2017, 15.00  
 Renate Fletzer  
 Caritassozialstation Pater Jordan Haus, Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach, Info: 0664/621 73 11

**Obersdorf** ab DI, 10.10.2017, 17.00  
 Margarete Sedlacek  
 Pfarrsaal, 2120 Obersdorf, Info: 0699/110 749 55

**Poysdorf** ab MO, 02.10.2017, 09.00  
 ab DI, 03.10.2017, 09.00  
 Eva Strobl  
 Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 2, 2170 Poysdorf, Info: 02552/2367.  
 Gefördert durch die Gesunde Gemeinde Poysdorf!

**Pulkau** ab DO, 07.09.2017, 15.00  
 Eva Spitaler  
 Pfarrhof, 2741 Pulkau, Info: 0699/102 443 18  
 Gefördert von der Gesunden Gemeinde Pulkau.

**Stockerau** ab DO, 05.10.2017, 09.00  
 Maria Kleiner  
 Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3, 2000 Stockerau, Info: 02266/678 53

**Strasshof a.d. Nordbahn**  
 ab DO, 12.10.2017, 09.00  
 Helga Sedlecky  
 Pfarrheim, Pestalozzistr. 62, 2231 Strasshof, Info: 02287/2298

**Wolfpassing** ab DI, 10.10.2017, 16.00  
 Margarete Sedlacek  
 Gemeindeamt, 2123 Wolfpassing, Info: 0699/110 749 55

**Wolkersdorf im Weinviertel**  
 ab DO, 14.09.2017, 10.00  
 Gisela Wolfram  
 Union Zentrum, Kirschenalle 4, 2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56

ab MO, 09.10.2017, 16.00  
 Margarete Sedlacek  
 Caritassozialstation, Alleeg. 23, 2120 Wolkersdorf, Info: 0699/110 749 55

## Tag der offenen Bibliothek



*Einem Haus eine Bibliothek zu geben heißt, dem Haus eine Seele zu geben.*  
 (Marcus Tullius Cicero)

**Wir laden Sie herzlich ein zu einem Tag der offenen Bibliothek in der Seniorenpastoral am Freitag, dem 15. September 2017, von 9–15 Uhr, Stephansplatz 6/6/622, 1010 Wien.**

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen, was unsere Bibliothek zu bieten hat, welche Bücher auf Sie zum Lesen und Ausleihen warten! Gern kommen wir bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit Ihnen ins Gespräch, wie Sie die Bücher in der konkreten Arbeit in den Seniorenstunden verwenden und

umsetzen können. Neben wissenschaftlicher Literatur haben wir auch Schmöker für Ihre (private) Lektüre zur Erheiterung und Entspannung, Theologisches, Belletristik und Liederbücher. 1.800 Bände umfasst derzeit unsere Bibliothek und sie wächst ständig.

Sie haben die Möglichkeit, montags bis donnerstags von 8-14 Uhr unsere Bücher zu entleihen. Zu diesen Zeiten ist jemand von der Seniorenpastoral für Sie da, kann Sie beraten und auf Ihre Fragen eingehen.

Wir freuen uns auf Sie! Die Mitarbeiter/innen der Seniorenpastoral.

## Ökumenische Segensfeier

**Herzliche Einladung zur ökumenischen Segensfeier zum internationalen Tages der älteren Generation**

am Di, 3.10.2017 um 17.00 in der Donaueckkirche (U1 Kaisermühlen)  
 Zelebranten: Generalvikar Dr. Nikolaus Krassa und Superintendent Mag. Hansjörg Lein

**Bildnachweis** S1: Monika Mayr, S 2: Privat, S 3: Hella Danner, S 4: Katholisches Bildungswerk Wien, S 5: bilderbox.com, S 8 Fachbereich Seniorenpastoral, S 9: Elfriede Handler, S 10: Pichlschloss, S 11: Helmut Orschulik

**Alle Termine des Katholischen Bildungswerkes Wien auch im Netz unter:**  
<http://termine.bildungswerk.at>





# Tanzen ab der Lebensmitte



„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 Tanzfor-

men 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!**

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

**1010 Wien** Mo, 15.30–17.00  
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 / 1.Stock, Info: 0660/67 29 436 (U1, U2, U4 Karlspl.)

**1010 Wien** Di, 09.30–11.00  
Schottensaal, Freyung 6, Info: 0664/908 19 60 (U2 Schottenring))

**1010 Wien** Di, 10.00–11.30  
Dompfarre St. Stephan, Stephanspl. 3, Info: 0660/67 29 436 (U1, U3 Stephanspl.)

**1010 Wien** Fr, 15.30–17.00  
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 / 1.Stock, Info: 0660/67 29 436 (U1, U2, U4 Karlspl.)

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

**1020 Wien** Mi, 15.00–16.00  
Haus Augarten (TiS), Info: 0680/23 22 447, nur für Clubmitglieder

**1020 Wien** Mi, 10.00–11.30  
Pfarre Mutter Gottes – Augarten, Gaußpl. 14, Pfarrsaal, Info: 02236/ 27 674

**1030 Wien** Di, 14.00–15.00  
Pensionistenklub Weißgerberländer 56, 2.u.4. Dienstag im Monat, Info: 0680/23 22 447, nur für Clubmitglieder

**1040 Wien** Do., 10.00–11.30  
Margaretenstr. 26, Tanzstudio TUMBAAO, Info: 0660/5224836

**1050 Wien** Mo, 09.30–11.00  
St. Josef Margareten, Schönbrunnerstr., ab Okt., Info: 0664/253 12 62 (Eing. Sonnenhofg.)

**1050 Wien** Mo, 10.00–11.30  
VHS-Polycollege, Stöberg. 11, Info: 01/712 61 91

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

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

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

**1090 Wien** Mo, 15.00–16.00  
Pensionistenklub Seeg. 11; 1.u.3. Montag im Monat, Info: 0680/23 22 447, nur für Clubmitglieder

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

**1090 Wien** Di, 15.00–16.30  
WUK Aktive Senioren, Währingerstr. 59, Info: 01/985 15 95

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

**1100 Wien** Mi, 09.30–11.00  
Pfarre Wienerfeld, Wienerfeldg. 11, Info: 01/615 02 67

**1100 Wien** Do, 17.00–19.30  
Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa, Fontanastr. 10, 14 tägig, Info: 0664/651 48 27

**1100 Wien** Mi, 17:00–18.30  
Franzisk. Begegnungsz. SSM,Simmeringer Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18,

**1120 Wien** Mi, 15.00–16.30  
Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3, Info: 01/985 15 95, (Eingang. Darnautg. 1)

**1130 Wien** Mi, 09.30–11.00  
VHS-Hietzing, Hofwieseng. 48, Info: 01/544 44 86,

**1130 Wien** 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, 14tägig, Info: 0664/99 82 534

**1140 Wien** Mi, 16.00–17.30  
Pf.Oberbaumgarten-4 Evangelisten, Hütteldorferstr. 282-284, Info: 0680/315 74 70

**1150 Wien** Mo, 10.00–12.00  
Pfarre Akkonpl., Oeerseestr. 2c, Info: 01/715 90 83, (U3 + 12A, 10A od. Straßenbahn 49)

**1150 Wien** 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

**1190 Wien** Mi, 14.30–16.00  
Pfarre Glanzing, Krottenbachstr. 120, 14tägig, Info: 0664/151 44 93

**1190 Wien** Do, 15.30–17.00  
Pfarre Krim, Weinbergg. 37, Untergeschoß, 14tägig, 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 Straßenbahn 26)

**1210 Wien** Mi, 10.00–12.00  
Pfarre Gartenstadt, Galvanig. 3, Info: 01/290 83 45 (U6,Schnellbahn,26,31,33)

**1210 Wien** Do, 10.00–11.30  
Pfarre St.Cyrril u. Method, Theumermarkt 1, Info: 0680/13 14 368

# Tanzen ab der Lebensmitte

## LIMA-Tage

**1220 Wien** Di, 09.45–11.45  
Donau-City Kirche, Donaacitystr. 2, Info:  
01/259 23 89 (U1 Kaisermühlen)

**1220 Wien** Mi, 10.00–12.00  
Donau-City Kirche, Donaacitystr. 2, Info:  
01/715 90 83 (U1 Kaisermühlen)

**1220 Wien** Mi, 09.00–11.00  
Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarre  
Essling, Info: 01/774 16 80

**1220 Wien** Do, 09.00–11.00  
Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarre  
Essling, Info: 01/774 16 80

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

**1230 Wien** Di, 15.00–16.30  
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 14 tägl, Info:  
01/889 23 38 + Kaffee

**1230 Wien** Mi, 10.00–11.30  
Wohnpark Tanzklub, Anton Baumgartner  
Str. 44 / B2 / 01, Info: 0664/579 38 44  
(U6, 60A, 66A Stat. Alt Erlaa)

**1230 Wien** Fr, 09.00–10.30  
VHS-Liesing, Liesingerpl. 3, Info: 01/889  
23 38,

### Andere Angebote (Round – Line – Kontra – Square)

**1010 Wien** Mo, 17.00–18.00  
Österr. Alpenverein, Walfischg. 12 /  
1.Stock, Info: 0660/67 29 436, Kontra u.  
Square Dance

**1010 Wien** 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  
VHS Mariahilf, Damböckg. 4, Info:  
0664/651 48 27, Line Dance

**1060 Wien** Mi, 13.00–14.30  
VHS Mariahilf, Damböckg. 4, Info:  
0664/651 48 27, Line Dance

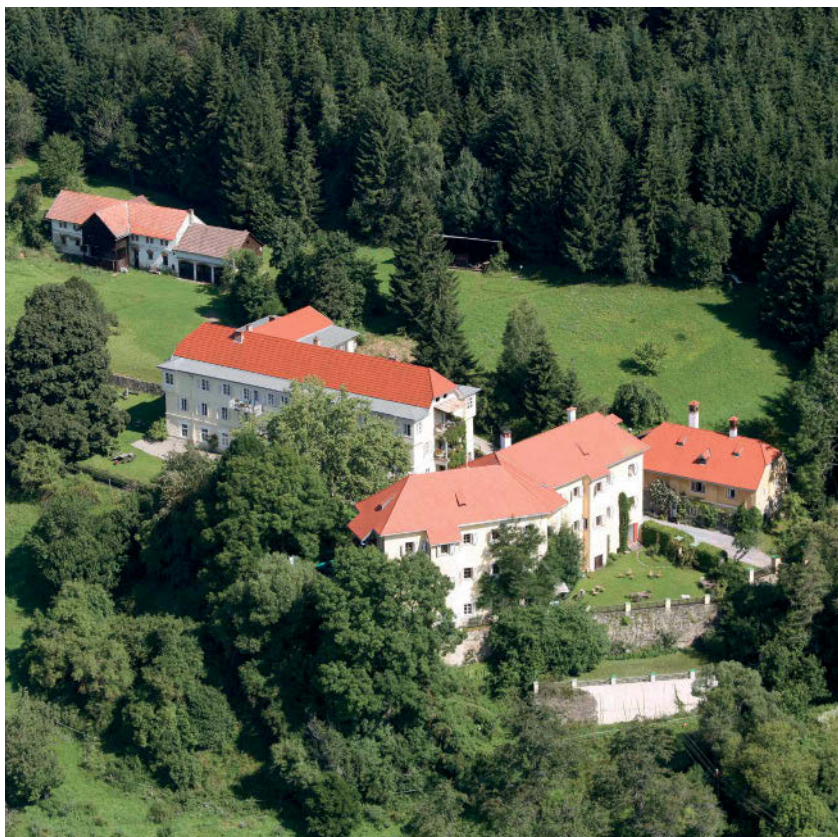
**1120 Wien** Mo, 16.00–18.00  
Pfarre Gatterhölzl, Hohenbergg. 42, Info:  
0664/65 14 827, Line Dance

**1120 Wien** Di, 10.00–11.30  
Bernoullistr. 7-9, Info: 0660/5224836, Line  
Dance

**1120 Wien** Do, 11.00–12.00  
Esslinger Hauptstr. 79, Pfarrsaal der Pfarre  
Essling, Info: 01/774 16 80, Round Dance

**1120 Wien** Mi, 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



### 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 Wandermöglichkeiten rund ums Pichlschloss.

Tägl. Gedächtnistraining, Bewegungsprogramm und gemeinsame Unternehmungen am Nachmittag

#### SA, 23. - 30. September 2017

Anmeldeschluss: Ende August 2017

Kursleiterinnen: Helga Herzog, Margarete Hillisch

#### SO, 20. Mai bis 27. Mai 2018

Anmeldeschluss: Ende März 2018

Kursleiterin: Helga Sedlecky

Preis für 7 Tage: 540,- inkl. Programm + Vollpension

Anzahlung: 50,- bei Bestätigung der Anmeldung

Kein Einbettzimmerzuschlag

Landsitz Pichlschloss, 8820 Neumarkt - Mariahof

Anmeldung: 03584/2426, info@pichlschloss.at, www.pichlschloss.at

# Brainwalking

## Kinder- betreuungskurs für Großeltern

(und andere Bezugspersonen  
von Enkelkindern)

nach der neuen Regelung für  
die steuerliche Absetzbarkeit

Eltern können Kinderbetreuung steuerlich absetzen, wenn die Betreuungsperson pädagogisch qualifiziert ist: Voraussetzung dafür ist die Absolvierung von 35 Kursstunden. Wer die bisher geforderten 8 Stunden bereits absolviert hat, kann sich diese auf den Kurs anrechnen lassen! Es erwarten Sie praktische Anregungen, fachliche Informationen und viel Austausch mit anderen Großeltern.

### Inhalte der Ausbildung:

Entwicklung der Kinder, Erziehungsstile, Werte leben und weitergeben, Grenzen setzen, Kommunikation und Konfliktlösung in der Familie, (Frei-)zeitgestaltung mit Kindern, Kompetenzentwicklung, kreativer Austausch, Kinderliteratur und Medien, Gesundheit und Kindernotfälle.

### Termine im Herbst 2017:

**Wiener Neustadt, Bildungszentrum** St. Bernhard, Domplatz 1:  
21. 9., 18–21 Uhr; 22./23. 9.,  
9–17 Uhr; 13./14. 10., 9–17 Uhr

**Wien-Floridsdorf, Bildungszentrum,** Pius-Parsch-Platz 2:  
4./5. 10., 9–17 Uhr; 12. 10.,  
14–17 Uhr; 20./21. 10., 9–17 Uhr

**Großrußbach, Bildungshaus,**  
Schlossbergstr. 8:  
7. 11., 17–20 Uhr; 8./9. 11., 9–17  
Uhr; 1./2. 12., 9–17 Uhr  
(Übernachtungsmög. auf Anfrage!)

**Kosten:** 225,- /Pers. bzw. 400,-  
/Paar. (45,- Erm., wenn acht Stunden  
bereits absolviert wurden)

## Geistig u. 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.

### Termine mit Helmut Orschulik

Dauer: 10.00 bis ca. 13:00 Uhr, Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. Anmeldung bis Montag in der Veranstaltungswoche: Helmut Orschulik 0676/42 50 927, [helmut.orschulik@chello.at](mailto:helmut.orschulik@chello.at)

### FR, 29.09.2017

#### Rund um den Gallitzinberg

Hinter Schloss Wilheminenberg und der Biologischen Station finden wir eher unbekannte Bereiche des Wienerwaldes und erkunden sie im beginnenden Herbst. Heute geht es um Einblicke und Beobachtungen in der Natur.

### FR, 20.10.2017

#### Mit der (neuen) U1 zur WIG

Wir „wandern“ in den Süden Wiens und finden ca. 45 Jahre nach Baubeginn zur Errichtung der WIG 74 noch manches im Original, aber vieles sehr verändert vor. Unser Thema sind Rück- und Ausblicke.

### FR, 10.11.2017

#### Spätherbst auf der Donauinsel

Wir beobachten, wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet, und genießen die Ruhe und den Blick auf Wien aus einem eher ungewohnten Blickwinkel. Der Gegensatz zwischen Stadt und Erholungsgebiet ist unser Schwerpunkt.



### FR, 01.12.2017

#### Adventmärkte entlang der Ringstraße

Einst der Schauplatz für „den“ Korso in Wien, geht es um diese Zeit mehr um's Sehen als um das Gesehen werden. Von liebevoll Gebasteltem bis zu Kitsch, von traditionellen Schmankerln bis zu „kreativen“ Angeboten spannt sich der Bogen, dem wir unsere Aufmerksamkeit widmen wollen.

### Termin mit Gabriela Gärtner

Treffpunkt auf Anfrage, Anmeldung bis eine Woche vor dem Termin erforderlich unter 0676/94 53 533 oder [anmeldung@bildungswerk.at](mailto:anmeldung@bildungswerk.at)

### Dienstag, 26.09.2017

#### Das Wiener Cottageviertel

Die sogenannte „Koteesch“ zählt zu den nobelsten und teuersten Wohngegenden Wiens. Die schönen alten Villen samt ihren Gärten zeigen sich im Herbst oftmals von der romantischen Seite.

### Termine mit Susanna Jagsch

Treffpunkt: 9.00 Uhr Praxisgemeinschaft, Wilhelmstraße 40, 1120 Wien. Anmeldung: 812 25 56, Praxisgemeinschaft Dr. Döflinger, Dr. Reiter.

DO, 14.09.2017

FR, 13.10.2017

DO, 23.11.2017

Prater  
Stadtspark  
Ringstraße

Bildungs-WerkZeug 04a/2017 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  
 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: glanzlicht print production.  
 Erscheinungsweise: 4 x jährlich. Preis: Einzelheft:  
 € 0,80. Jahresabo: € 2,-. Für MitarbeiterInnen der  
 kath. Erwachsenenbildung: gratis. MZ 02Z033140 M

Mit Unterstützung von



## Termine im SDS Gesundheitszentrum

MI, 04.10.2017, 16.30

MI, 31.01.2018, 16.30

### Kraft aus dem Becken

Gymnastik für und mit dem Beckenboden,  
Brigitte Drs

DI, 03.10.2017, 16.00

DI, 07.11.2017, 16.00

DI, 05.12.2017, 16.00

DI, 02.01.2018, 16.00

DI, 06.02.2018, 16.00

### Offenes Trauercafé

Mag.<sup>a</sup> Katharina Hack

DO, 07.09.2017, 18.15

DO, 19.10.2017, 18.15

DO, 14.12.2017, 18.15

### Qi Gong

Thomas Dinter, jeweils 6 Einheiten

MI, 24.01.2018, 16.00

### Würde und Scham

Univ.Prof. DDr. Alfred Längle

DI, 19.09.2017, 09.30

### Yoga kennt kein Alter

Mag.<sup>a</sup> Ursula Durstmüller, 12 Einheiten

DI, 09.01.2018, 09.00

### Yoga kennt kein Alter

Mag.<sup>a</sup> Ursula Durstmüller, 10 Einheiten

SDS-Gesundheitszentrum  
 am St. Josef-Krankenhaus,  
 Auhofstr. 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf).  
 Info: 01/878 44-5170,  
 office-gz@sjk-wien.at  
 www.sjk-wien.at/gz

**Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien.**



SDS Gesundheitszentrum  
am St. Josef-Krankenhaus

Katholisches  
Bildungswerk Wien

LIMA<sup>®</sup>

Lebensqualität im Alter



sozial  
MINISTERIUM

