

SeniorInnen Bildung



Sie reiste früher gern und traf sich häufig mit Freundinnen. Heute bleibt sie lieber zu Hause. Während sie früher großen Wert auf ihr Aussehen legte, wirkt sie heute achtlos gekleidet. Zwei von drei Terminen hält sie nicht ein, während sie doch früher die verlässlichste des ganzen Freundeskreises war. Es hat sich anscheinend etwas verändert. Und das merkt sie auch. Nicht selten klagt Frau M. über Vergesslichkeit und, dass sie andauernd ihre Schlüssel verlegt. Es ist zu hoffen, dass sie sich selbst entschließt, sich medizinisch untersuchen zu lassen, oder dass jemand ihre Klagen ernst nimmt und sie dazu bewegen kann. Denn die genannten Veränderungen können erste Anzeichen einer Demenz sein.

Was meinen wir, wenn wir von „Demenz“ sprechen? Das Wort „Demenz“ allein sagt noch wenig aus. Es bedeutet bloß, dass geistige Fähigkeiten, wie z.B. die Merkfähigkeit oder die zeitlich-örtliche Orientierung, und die Alltagskompetenz, wie z.B. die Körperpflege oder das Bedienen elektrischer Geräte, beeinträchtigt sind. Es besteht aber ein grundlegender Unterschied zwischen Demenzen aufgrund von Abbauvorgängen im Gehirn („primäre Demenzen“, ca. 90%) und Demenzen, die andere Ursachen haben („sekundäre Demenzen“, ca. 10%). Primäre Demenzen werden je nach Art der Abbauvorgänge und wo diese im Gehirn stattfinden in verschiedene Formen aufgeteilt. Die häufigste davon ist mit ca. 70% die Alzheimer Demenz. Es gibt aber auch noch andere primäre Demenzformen, wie z.B. die Vaskuläre Demenz aufgrund einer beeinträchtigten Blutversorgung von Gehirnarealen. Ursachen für sekundäre Demenzen Fortsetzung auf Seite 2

Demenz

Vorbeugen, früh erkennen
und gezielt behandeln

Woher komme ich, wohin gehe ich, ...

... welchen Sinn hat mein Leben?

Diese drei Fragen, die Kardinal König oft gestellt hat, sind auch Grundausrichtung der Seniorenbildung im Katholischen Bildungswerk Wien. Sie nehmen den ganzen Lebenslauf in den Blick, denn im Alter stellt sich die Frage nicht nur nach dem Sinn einzelner Handlungen, sondern nach dem „Sinn des Ganzen“.

„Woher“ fragt nach der Biographie des Menschen. Unsere Lebensgeschichte ist eine Geschichte, die aus vielen kleinen Lebensgeschichten besteht. Davon ist auch die aktuelle Lebensführung berührt. „Man kann das Leben nur rück-

wärts verstehen, leben muss man es aber vorwärts“, sagt Sören Kierkegaard. Aus dem Rückblick können wir die zweite Frage Kardinal Königs in den Blick nehmen: „Wohin gehe ich?“ Seniorenbildung bietet hier eine breite Palette an Themen, die sich mit diesem Wohin beschäftigen. Hier spannt sich der Bogen von den neuesten technischen Entwicklungen über mein Selbstverständnis als Großeltern bis hin zu Fragen der Pflegebedürftigkeit.

„Welchen Sinn hat mein Leben?“ Auch die Frage nach dem Sinn des Lebens darf und muss in der Seniorenbildung

Platz haben. Möglichkeiten zum Gespräch, zum Austausch laden ein, voneinander zu lernen, Orientierung zu finden und in Zeiten des Zweifels und Fragens Stärkung zu finden. Man kann wohl nie rechtzeitig genug beginnen sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Die Lebensphase des Alters lädt aber wohl immer wieder ganz besonders dazu ein.



Fortsetzung von Seite 1 können z.B. Flüssigkeitsmangel, Schilddrüsenerkrankung, Vitamin-B-Mangel, Diabetes oder Depression sein. Wenn diese Ursachen behoben werden, können die demenziellen Symptome im besten Fall verschwinden, aber zumindest deutlich verringert sein. Der Umstand, dass eine beeinträchtigte Merkfähigkeit oder Orientierung verschiedenste Ursachen haben kann, ist ein wichtiges Argument dafür, möglichst früh herauszufinden, was wirklich dahinter steckt, um daraus zielgerichtete Behandlungsmaßnahmen abzuleiten.

Die Früherkennung einer Demenz ist für eine passende Therapie wesentlich,



die den Verlauf verzögern und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kann. Sie ist aber auch wichtig, um Zeit zu gewinnen, um für die Zukunft zu planen. Leider ist es jedoch oft nicht einfach, jemanden, der Anzeichen einer beginnenden Demenz zeigt, zu einem Arztbesuch zu bewegen. Manchmal kann ein Ausblick auf eine längerfristig höhere Lebensqualität bei maßgeschneiderter Behandlung zielführend sein. Manchmal kann aber auch ein Hinweis auf die eigene Hilflosigkeit und Belastung als Angehörige/r die betroffene Person dazu bewegen, sich untersuchen zu lassen. Und manchmal kann ein wertschätzendes Gespräch mit einer in den Augen der betroffenen Per-

son besonders glaubwürdigen Persönlichkeit, z.B. dem Hausarzt oder dem Pfarrer, diese Bereitschaft begünstigen.

Wenn auch noch keine Heilung der Demenz möglich ist, wie sieht es dafür mit Möglichkeiten der Vorbeugung aus? Kann man eine Demenz verhindern? Die meisten LIMA-TrainerInnen wissen aus Erfahrung, dass einige TeilnehmerInnen in die Gruppe kommen, weil sie sich erhoffen, dadurch nicht oder später an einer Demenz zu erkranken. Der Österreichische Demenzbericht (2014) nährt diese Hoffnung. Er empfiehlt mehrere Maßnahmen zur Demenzvorbeugung, darunter regelmäßige körperliche Bewegung und ein aktives intellektuelles und soziales Leben. LIMA-Gruppen leisten dazu einen bedeutsamen Beitrag durch psychomotorische Übungen, Gedächtnistraining und das regelmäßige gesellige Beisammensein. Und die LIMA-Trainer/innen können zu wichtigen Bezugspersonen für die Teilnehmer/innen auch in Bezug auf diese Erkrankung werden, indem sie Wissen über Demenz weitergeben und zu einem kompetenteren Umgang damit beitragen.

Mag. Martin Oberbauer

Inhalt

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



Leben mit Sinn beginnt jetzt

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist wohl so alt, wie die Menschheit.

Die Bibel befasst sich damit ganz pragmatisch, weniger durch ausgeklügelte Erörterungen, sondern durch Beispiele aus dem Leben.

Nikodemus wir kennen ihn aus dem Johannesevangelium – ist ein angesehener, älterer Herr. Er gehört den Pharisäern an, jener Gruppe von Gesetzeslehrern mit fixen Vorstellungen von Moral, Gott, Geboten und Verboten. Sie gestatten niemandem, auch nicht sich selbst, davon abzuweichen. Nikodemus fällt aus diesem Rahmen heraus. Er denkt weiter. Zudem beschäftigt ihn eine Sinnfrage: „Wie kann jemand im fortgeschrittenen Alter, wie ich, einen neuen Anfang machen?“ Mit anderen Worten: Wie soll mein Leben weiter gehen? Welchen Sinn hat es bisher gehabt? Vieles, wofür ich mich eingesetzt habe, ist nicht in Erfüllung gegangen. Wofür also habe ich mich abgemüht? Nikodemus schildert Jesus sein Problem. Dieser antwortet nicht mit klaren Worten sondern bedeutet ihm in Bildern: Deine Frage ist nicht leicht zu beantworten, aber sei bereit. Mit Menschen, die weiterdenken geschieht etwas. Sei offen, Gott handelt. Menschen, die tiefer sehen, die auf ein engagiertes Leben zurückblicken können, spüren irgendwann einmal, dass das, was war, nicht alles gewesen sein kann. Doch ist es schwer, sich auf etwas Neues einzulassen. Wie es keine Geburt ohne Schmerzen gibt, gibt es auch keinen neuen Anfang ohne Fragen und Unsicherheiten. Im Gespräch mit Jesus ahnt Nikodemus: Pflichterfüllung, Einhalten von Grundsätzen und Gesetzen, Festhalten an angeblich Unveränderlichem, wie es die Pharisäer vertreten, hindert, zur Tiefe durchzudringen. Wenn Gott lebendig ist und kein Verwalter von Grundsätzen, dann muss sich etwas bei mir ändern. Nikodemus sucht seinen Weg. (Joh 3, 1-21)

Etwa 400 Jahre vor Nikodemus hat sich der Weisheitslehrer **Kohelet** mit der Sinnfrage auseinandergesetzt und seinen Weg gefunden. Kohelet ist ein tiefgläubiger Mensch, der sein Leben Gott übergeben hat. Daher kann er sich den unabänderlichen Fakten des Lebens stellen, die auch heikle Themen ansprechen wie: Gibt es überhaupt einen Gott, wenn es auf der Welt drunter und drüber geht? Kohelet vertritt den Standpunkt, dass Zweifel näher zu Gott führen als ein unreflektierter Glaube. Zudem ist er davon überzeugt, dass Menschen immer nur eine Seite einer Sache sehen und daher vieles nicht verstehen können. Gott aber ist der Schöpfer und daher der Herr aller Ereignisse. Was immer auch geschehen mag, er wird alles zum Guten führen. Zum Zeichen dafür beschenkt er die Menschen, z.B. mit Gesundheit, Erfolg, Wohlergehen. Diese jedoch betrachten seine Geschenke als Selbstverständlichkeit und gehen unachtsam damit um. Kohelet ist davon überzeugt, dass Dankbarkeit und die Freude an Gott Grundlage eines sinnerfüllten Lebens ist. Daher gibt er alltagsbezogene Ratschläge wie: Pflege deinen Körper! Schau auf das Positive. Genieße das Leben! Überschreite dabei aber nicht deine Grenzen! Dies ehrt den Schöpfer und führt dich weiter. (Buch Kohelet)

„Dein Bruder wird auferstehen, auch wenn er stirbt“, sagt Jesus zu **Marta**, „glaubst du das?“ und verwickelt sie in ein Gespräch über die grundlegende Frage nach dem Sinn des Lebens. (Joh 11,23ff) Marta wird dabei immer klarer, dass es beim Glauben nicht darum geht Lehrsätze aufzusagen, sondern um Beziehung und um Vertrauen zu Gott. Der Weg dazu ist Jesus. Wer Beziehung zu ihm pflegt, dem erschließt die Wirklichkeit Gottes und damit Sinn. Sicher hat Marta die Worte Jesu in ihrer ganzen Bedeutung nicht gleich erfasst. Wohl aber hat sie ihm ihr ganzes Vertrauen geschenkt. Der Glaubende – und da-

rum geht es Jesus – muss nicht versuchen, alles mit seinem Verstand zu erklären. Er wird dabei scheitern.

Besser ist es, sich an Jesus zu halten und durch ihn der Wirklichkeit Gottes zu begegnen. Wer sich Jesus anvertraut, über den hat auch der Tod keine Macht. Marta versteht: das wirkliche Leben beginnt nicht in ferner Zukunft, sondern jetzt, in der Gegenwart. Es beginnt mit dem Vertrauen auf Jesus. Dazu ist es nie zu spät.

Mag. Hanns Sauter



Literaturtipp

Hanns Sauter: Senioren Werkbuch Bibel. Bibelarbeiten, Gottesdienste, Rituale in Gruppe und Gemeinde. Stuttgart (Verlag Kath. Bibelwerk) 2017

Viele Lebensfragen stellen sich im Älterwerden neu, vielleicht auch hartnäckiger. Die Bibel ist hier für alle, die nach Antwort suchen, ein guter Ratgeber. Dieses Werkbuch thematisiert generationenübergreifend biblische Aspekte des Älterwerdens. Es enthält Modelle für Bibelkreise, für die Arbeit mit Senioren- und andere Gruppen, einzelne Beiträge eignen sich als Bausteine zur Gottesdienstgestaltung ebenso wie als Anregung zu persönlichem Weiterdenken oder erschließen zahlreiche Wege, die Bibel im Alltag zu entdecken. Eine Fundgrube für Leiter*innen von Senioren- und Bibelkreisen, für LIMA-Trainer*innen und andere Verantwortliche im Bildungsbereich!



Zivildienstler im Bildungswerk: unser Thomas Spiesmeier



Seit über einem Monat bin ich nun im Bildungswerk tätig und trotzdem fühlt es sich so an, als wäre ich schon ein Jahr dabei. Von Anfang an habe ich mich in der familiären Atmosphäre hier sehr wohl gefühlt und ich freue mich darüber, hier sein zu dürfen. In meinem Job als Zivildienstler bin ich für das LIMA-Projekt eingeteilt. Dadurch gehören Aufgaben wie die Gestaltung von Földern, die Begleitung der lokalen Trainingsgruppen oder die Erstellung von Excel-Tabellen zu meinem alltäglichen Tätigkeitsbereich.

Wenn ich gerade keine LIMA-Unterlagen vorbereite, helfe ich bei allen mög-

lichen Anliegen aus, bei denen ich in der Lage bin zu helfen.

Zwischen der Büroarbeit lockern gelegentlich anfallende Hol- und Bringdienste, kurze Einkäufe oder das Herrichten des Seminarraumes für die nächste Veranstaltung den Alltag ein wenig auf und sorgen auch für eine angenehme Portion an Bewegung. So entsteht ein sehr schönes Gleichgewicht zwischen psychischer und physischer Arbeit, wodurch ich immer gut beschäftigt bin und gleichzeitig etwas Abwechslung zwischendurch habe. Was mir besonders viel Freude bereitet ist, wenn ich meinen Kolleginnen und Kollegen bei ihren

IT-Anliegen behilflich sein kann, da ich mich für solche Dinge immer sehr schnell begeistern kann.

Bis jetzt konnte ich bereits so einiges aus meinem Job hier lernen: seien es nun Dinge, die den Umgang mit SeniorInnen betreffen oder die Basics zur Layoutgestaltung von Werbematerial. Das Spektrum an Aufgabenvielfalt ist hier sehr breit gefächert und ich hoffe, dass ich in meinen restlichen Monaten, die ich hier sein darf, noch so viel wie möglich in mein späteres Leben mitnehmen kann. Kurz gesagt könnte ich mir keine bessere Zivildienststelle vorstellen.

Leichte Beute?

Ältere Menschen werden besonders oft Opfer von Dieben und Trickdieben. Die seelischen Folgen sind meistens schwerwiegend. Der WEISSE RING hilft rasch, kostenlos und unbürokratisch!

Es läutet an der Haustür. Eine Heimhelferin öffnet die Tür. Draußen stehen zwei junge Polizisten. Sie haben nur ein paar Fragen. Die Heimhelferin lässt sie herein. Kaum hat sich die Wohnungstür hinter ihnen geschlossen, überwältigen, fesseln und knebeln die vermeintlichen „Polizisten“ die Heimhelferin und ihre 80-jährige, bettlägerige Klientin. Die beiden Frauen müssen hilflos mitansehen, wie die Räuber die Wohnung ausräumen.

Eine Szene aus der neuesten Krimiserie? Nein, leider nicht. Nur eine besonders gewalttätige Methode ältere Menschen auszurauben. Und leider kein Einzelfall, denn ältere Menschen sind oft Opfer von Trickdieben.

„Falle“ Hilfsbereitschaft. Für Angehörige der älteren Generation spielen meist

Werte wie Hilfsbereitschaft und Höflichkeit noch eine große Rolle. Trickdiebe läuten an der Tür und bitten um ein Glas Wasser, eine Auskunft oder einen Stift, damit sie der Nachbarin eine Nachricht hinterlassen können. Sie rufen als „Neffe“ aus dem Ausland an und rechnen damit, dass ihr Opfer dem vermeintlichen Verwandten aus einer finanziellen Notlage befreit wird.



„Falle“ Einsamkeit. Manche Täter bauen über längere Zeit eine Beziehung zu älteren Menschen auf. Sie helfen ihnen über die Straße, bringen ihre Einkäufe nach Hause, trinken mit ihnen eine Tasse Tee und hören ihren Lebensgeschichten zu. Ältere Menschen sind bedürftig nach Kontakt und dem Gefühl noch gebraucht zu werden.

Holen Sie sich Hilfe! Sie haben ein Recht dazu! Oft ist ein erlittenes Ver-

brechen der Anfang eines langen Leidensweges, der in die soziale Isolation führt. Deshalb ist es sehr wichtig, dass ältere Verbrechensopfer auf jeden Fall so schnell als möglich psychologische Betreuung erhalten. Der WEISSE RING als Österreichs größte flächendeckende Opferorganisation bietet eine Reihe von kostenlosen Hilfestellungen an.

Wie hilft der WEISSE RING? Der WEISSE RING ist Österreichs erste Anlaufstelle für alle Opfer von Straftaten. Er hilft mit:

- Professioneller Beratung und Betreuung (bei Bedarf auch mit sofortiger Krisenintervention)
- Psychosozialer und juristischer Prozessbegleitung
- Finanzieller Hilfe im Notfall

Sie erreichen den WEISSEN RING über den **Opfer-Notruf 0800 112 112 Tag und Nacht**. Haben Sie keine Scheu! Vereinbaren Sie sofort einen Termin, wenn Sie Opfer einer Straftat geworden sind! Adressen von allen Landesstellen finden Sie auf www.weisser-ring.at



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 (1½–2 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, 15.01.2018, 10.00
Angelika Magyar
Berufsverband christl. ArbeitnehmerInnen,
Steindlg. 6, 1010 Wien, Info: 01/350 71 53

ab MO, 05.02.2018, 10.00
Ulrike Hecht
Urania, Uraniastr. 1, 1010 Wien, Info:
0664/735 523 91

ab MO, 08.01.2018, 11.00
ab MI, 10.01.2018, 11.00
Helga Robnik
Seminarraum, Stephanspl. 3/2.Stock, 1010
Wien, Info: 0664/818 26 16

ab DO, 15.02.2018, 9.00
Dr.in Hella Danner
Seminarraum, Stephanspl. 3/2.Stock, 1010
Wien, Info: 0650/931 63 99

1020 Wien ab MO, 12.02.2018, 15.30
Mag.a Gertrud Steiner
St. Leopold Pfarrer-Weber-Saal, Alexander-
Poch-Pl. 6, 1020 Wien, Info: 0677/616 448 63

ab MI, 14.02.2018, 9.30
Mag.a Gertrud Steiner
Pfarre Mutter Gottes im Augarten, kleiner
Pfarrsaal, Gaußpl. 14, 1020 Wien, Info:
0677/616 448 63

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

1110 Wien ab DO, 25.01.2018, 15.00
Ulrike Wallisch
Pfarrsaal, Kobelgasse 13, 1110 Wien,
Info: Fr. Stagl 0664/610 11 12

1050 Wien ab DI, 09.01.2018, 14.30
Helmut Orschulik
Gesunder Klub Castellig., Castellig. 3/2,
1050 Wien, Info: 0676/425 09 27

ab MI, 10.01.2018, 09.00
Dr.in Edda Frank
Pfarre St. Josef, Sonnenhofg. 3,
1050 Wien, Info: 0664/253 12 62

1070 Wien ab DI, 09.01.2018, 13.30
ab DI, 09.01.2018, 15.30
ab DI, 10.04.2018, 13.30
ab DI, 10.04.2018, 15.30

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

ab DI, 16.01.2018, 09.00
Michaela Manuelian
Pfarre Schottenfeld, Theatersaal,
1070 Wien, Info: 0699/108 358 32

1080 Wien ab DO, 11.01.2018, 14.00
Maria-Luise Kerschbaum
Pensionsklub, Schmidg. 11, 1080 Wien,
Info: 02772/53 65 57

1090 Wien ab MO, 15.01.2018, 9.30
Martha Herzig
Pfarre Lichtental, Marktg. 40, 1090 Wien,
Info: 0650/840 61 61

1100 Wien ab MO, 15.01.2018, 14.30
Helga Robnik
Seniorenresidenz Kurpark Oberlaa, Info:
0664/818 26 16

ab DI, 09.01.2018, 14.30
Dr.in Edda Frank
Pensionistenklub 10, Rotenhofg. 80/10,
1100 Wien, Info: 0664/253 12 62

ab MI, 24.01.2018, 9.30
Doris Ritz
Zu den hl. Aposteln, Salvatorianerpl. 1,
1100 Wien, Info: 0699/126 325 48

ab MO, 12.02.2018, 9.30
Mag.a Gertrud Steiner
Pallotti-Saal – Königin des Friedens, Quel-
lenstr. 197, 1100 Wien, Info: 01/641 88 46

1120 Wien ab FR, 26.01.2018, 10.00
Dr.in Berenike Saxinger
Pfarrheim Raum 3, Tivolig. 20, 1120 Wien

ab FR, 02.02.2018, 9.00
 Susanna Jagsch
 Praxisgemeinschaft Wilhelmstr.,
 Wilhelmstr. 40-42, 1120 Wien, Info: 01/812
 25 56, 01/817 74 70

ab DI, 20.02.2018, 9.00
 Susanna Steinböck
 Fitness Union Wien, Herculug. 13-15,
 1120 Wien, Info: 0699/192 369 41

1140 Wien ab MI, 10.01.2018, 13.30
 Elisabeth Track
 Geriatriezentrum Baumgarten,
 Seckendorfstr. 1, 1140 Wien, Info:
 0650/419 39 65

1150 Wien ab DI, 09.01.2018, 13.00
 Doris Ritz
 Gesunder Klub, Alliog. 24-26, 1150 Wien,
 Info: 0699/126 325 48

ab DI, 13.02.2018, 15.00
 Dr.in Berenike Saxinger
 Pfarre Schönbrunn Vorpark,
 Winckelmannstr. 34, 1150 Wien

1170 Wien ab DO, 11.01.2018, 10.00
 Mag. Martina Gastager
 Gartensaal Hernals-Kalvarienbergkirche,
 St. Bartholomäuspl. 3, 1170 Wien, Info:
 0699/109 916 04

ab DO, 18.01.2018, 9.30
 Martha Herzig
 Pfarrsaal, Dr.-Josef-Resch-Pl. 12, 1170
 Wien, Info: 0650/840 61 61

ab MI, 07.02.2018, 9.30
 Mag.a Dagmar Tutschek
 Marienpfarre, Sauterg. 7a, 1170 Wien, Info:
 0699/118 119 00

1180 Wien ab DI, 09.01.2018, 10.00
 Anna Birnecker
 St. Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,
 Info: 0664/151 44 93

ab MI, 10.01.2018, 10.00
 Felicitas Breitwieser
 St. Carolusheim - Antoniusstüberl, Gentzg.
 104, 1180 Wien, Info: 01/470 67 18 111

ab DO, 11.01.2018, 10.30
 Maria-Luise Kerschbaum
 Evangelisches Krankenhaus -
 Veranstaltungssaal, Hans-Sachs G. 10-12,
 1180 Wien, Info: 02772/536 57

ab FR, 12.01.2018, 9.30
 Gabriele Huber
 Gemeindezentrum der Pfarre Gersthof-St.
 Leopold, Bischof Faber Pl. 7, 1180 Wien,
 Info: 0650/494 78 31

ab MO, 05.02.2018, 09.30
 Elisabeth Riemer
 Pfarre Pötzeinsdorf, Schafbergg. 2, 1180
 Wien, Info: 01/470 04 53

ab FR, 09.02.2018, 10.00
 Elisabeth Rockenbauer
 Carolusheim, Gentzg. 104, 1180 Wien,
 Info: 0664/488 04 82

1190 Wien ab MO, 08.01.2018, 9.00
 Maria Pohl
 Pfarre Krim, Weinbergg. 37, 1190 Wien,
 Info: 0699/124 802 50

ab DI, 09.01.2018, 10.00
 Silvia Wolf
 Gemeinde Glanzing Cafeteria,
 Krottenbachstr. 120, 1190 Wien, Info:
 0650/334 39 81

ab DO, 18.01.2018, 10.00
 Maria Pohl
 Pfarre Grinzing, Himmelstr. 25, 1190 Wien,
 Info: 0699/1248 02 50

ab DI, 20.02.2018, 10.00
 Mag.a Karin Bauer
 Pfarre Sievering, Fröschelg. 16, 1190 Wien,
 Info: 0680/505 88 26

1200 Wien ab DI, 13.02.2018, 9.30
 Mag.a Gertrud Steiner
 Pfarre zum Göttlichen Erlöser, Burghardt.
 30A, 1200 Wien, Info: 0677/616 448 63

1210 Wien ab DO, 11.01.2018, 9.00
 Maria Lehmann
 Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3, 1210
 Wien, Info: 0664/580 04 12

ab MO, 05.03.2018, 14.00
 Renate Nölscher
 Pfarrsaal, Marco-Polo-Pl. 8, 1210 Wien,
 Info: Maria „Lotte“ Hlavka 01/294 85 27,
 0664/224 05 56

1220 Wien ab MI, 10.01.2018, 9.30
 Mag.a Stefanie Krasa
 Bildungsraum der Pfarre, Kagraner Anger
 26, 1220 Wien, Info: 0699/110 001 68

ab DO, 11.01.2018, 9.30
 Monika Orschulik
 Pfarre Stadlau, Gemeindeaug. 5, 1220
 Wien, Info: 0676/383 29 81

ab DI, 23.01.2018, 15.00
 Mag.a Susanne Predl
 Pfarrsaal, Wagramerstr. 150, 1220 Wien,
 Info: 0677/614 72 927

1230 Wien ab MO, 08.01.2018, 15.30
 Andrea Gaisbauer
 Pfarrsaal, Endresstr. 117, 1230 Wien, Info:
 0681/104 46 549

ab MO, 12.02.2018, 15.30
 Gertrud Skritek
 Pfarrsaal, Endresstr. 57A, 1230 Wien, Info:
 01/889 89 25

Schnupperstunde DI, 13.02.2018, 9.30
 Martha Herzig
 VHS Erlaa, Putzendoplerg. 23, 1230 Wien,
 Info: 0650/840 61 61

ab DO, 01.03.2018, 10.30
 Gertrude Lekeu
 Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstr. 44,
 1230 Wien, Info: 01/665 92 97

ab DO, 01.03.2018, 9.30
 Elisabeth Track
 Pfarrsaal, Schreckg. 19, 1230 Wien, Info:
 0650/419 39 65

LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

**Altenmarkt-Thenneberg
 ab MO, 12.03.2018, 9.00**

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

Bad Erlach ab MO, 15.01.2018, 9.00
 Gertrude Stummer
 Pfarrheim, 2822 Bad Erlach, Info:
 0676/320 29 83

Bad Schönau ab FR, 09.03.2018, 14.30
 Luise Buchegger
 Gemeindeamt Bad Schönau, Kurhausstr.
 8, 2853 Bad Schönau, Anmeldung: Carola
 Schrammel, 0676/369 25 40

Gaaden ab DO, 15.02.2018, 9.00
 Doris Reisner-Schwieger
 Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2531 Gaaden,
 Info: 0676/513 57 76

Gablitz ab DI, 06.02.2018, 13.45
 Monika Spießberger
 Kloster St. Barbara, Bachg. 1-2,
 3003 Gablitz, Info: 0664/500 81 17

Gloggnitz ab MO, 12.03.2018, 9.00
 Barbara Purin-Kling
 Pfarrhof, Hartholzstr. 5, 2640 Gloggnitz
 Zusatztermin: 12.3.2018 13.30-15.30,
 Info: 0676/900 72 74

**Hinterbrühl ab MO, 26.02.2018, 9.30
 ab DO, 01.03.2018, 9.30**

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

**Hochwolkersdorf
 ab MO, 22.01.2018, 14.30**

Luise Buchegger
 Pfarrheim, Kirchenpl. 1, 2802
 Hochwolkersdorf, Anmeldung: Theresia
 Ungersböck, 02645 8289

**Kaltenleutgeben
 ab MI, 21.02.2018, 14.00**

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



Kirchschlag/Bucklige Welt

ab DI, 23.01.2018, 15.00

ab DI, 23.01.2018, 16.00

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

Klosterneuburg

ab MI, 21.02.2018, 10.00

Mag.a Karin Bauer
Schiefergarten, Stiftspl. 1, 3400 Kloster-
neuburg, Info: 0680/505 88 26

Kottingbrunn ab MO, 15.01.2018, 10.00

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

Lanzenkirchen

ab DO, 18.01.2018, 9.00

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

Maria Enzersdorf/Gebirge

ab MO, 05.03.2018, 9.00

Christa Ruffer
Pfarrsaal Maria-Enzersdorf-Südstadt,
Theißpl. 1, 2344 Maria Enzersdorf,
Info: 02236/46324

Maria Lanzendorf

ab DO, 15.02.2018, 9.30

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

Mauerbach ab DO, 01.03.2018, 10.00

Ing. Rudolf Weber
Pfarrheim, Kartäuserpl. 1, 3001 Mauer-
bach, Info: 01/577 26 85, 0681 108 614 19

Payerbach ab MO, 08.01.2018, 9.00

Barbara Purin-Kling
Erleng. 15, 2650 Payerbach, Info:
0676/900 72 74

Piesting ab DI, 06.03.2018, 9.00

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

Pottendorf ab MO, 08.01.2018, 10.00

ab MO, 08.01.2018, 14.30

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

Pressbaum ab MO, 12.02.2018, 15.00

Monika Freund
SeneCura, 3021 Pressbaum,
Info: 699/101 953 42

Purkersdorf ab DI, 27.02.2018, 9.00

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

Rauchenwarth ab MI, 21.02.2018, 9.30

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

Scheuchenstein

ab MO, 22.01.2018, 14.00

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

Schönau an der Triesting

ab DI, 16.01.2018, 14.00

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

Schwechat ab DI, 09.01.2018, 10.00

ab DO, 11.01.2018, 10.00

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

Ternitz ab MI, 04.04.2018, 10.00

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

Velm ab MO, 15.01.2018, 16.30

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

Vösendorf

Schnupperstunde DI, 13.02.2018, 9.30

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

Weissenbach a.d. Triesting

ab MI, 17.01.2018, 9.30

Lucia Studeny
Pfarrheim, 2564 Weissenbach/Triesting
Anmeldung: Martha Fuchs, 0664/733 817 55

Wiener Neudorf

ab FR, 12.01.2018, 9.00

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

Wimpassing im Schwarzatale

ab DI, 20.02.2018, 14.15

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

Zöbern ab DO, 08.03.2018, 14.00

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

LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel

Gaweinstal ab MI, 10.01.2018, 15.00

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

Gerasdorf bei Wien

ab DI, 09.01.2018, 9.00

Peter Grünstetter
Pfarrheim, Kircheng. 1, 2201 Gerasdorf,
Info: 02246/3148

Groß-Enzersdorf

ab FR, 02.02.2018, 9.30

Ursula Mayer
Pfarrheim Groß-Enzersdorf, Kirchenpl. 20,
2301 Groß-Enzersdorf, Info: 02249/4090,
0664/7356 5656

Großrußbach ab DI, 23.01.2018, 9.00

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

Hohenruppersdorf

ab DI, 09.01.2018, 14.00

Maria Lehmann
Pfarrzentrum Hohenruppersdorf, Marktpl.
33, 2223 Hohenruppersdorf,
Info: 0664 580 04 12

Kleinwilfersdorf

ab DI, 13.02.2018, 14.00

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

Langenzersdorf

ab DI, 20.03.2018, 9.00

Margit Göttlicher
Pfarrheim, Obere Kircheng. 15,
2103 Langenzersdorf,
Info: Christl Scheer, 02244/29 110

Lassee ab MO, 08.01.2018, 9.00

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

Leitzersdorf ab DI, 13.02.2018, 9.00

Maria Kleiner
Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5, 2003 Leitzers-
dorf, 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, 31.01.2018, 14.30

Renate Fletzer
Caritassozialstation Pater Jordan Haus,
Pfarrg. 3, 2130 Mistelbach, 14 täglg, Info:
0664/621 73 11

Obersdorf ab DI, 09.01.2018, 17.00
Margarete Sedlacek
Pfarrsaal, 2120 Obersdorf,
Info: 0699/110 749 55

Pillichsdorf
Schnupperstunde MI, 07.02.2018, 9.00
ab MI, 21.02.2018, 9.00

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

Poysdorf ab MO, 08.01.2018, 9.00
ab DI, 09.01.2018, 9.00

Eva Strobl
Reichensteinhof, Liechtensteinstr. 2, 2170
Poysdorf, Info: 02552/2367
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Poysdorf

Stockerau ab DO, 15.02.2018, 9.00
Maria Kleiner
Pfarrzentrum, Kirchenpl. 3,
2000 Stockerau, Info: 02266/678 53

Strasshof a.d. Nordbahn
ab DO, 11.01.2018, 9.00

Helga Sedlecky
Pfarrheim der Pfarre Strasshof, Pestalozzi-
str. 62, 2231 Strasshof, Info: 02287 2298

Wolfpassing ab DI, 09.01.2018, 9.00
Margarete Sedlacek
Gemeindeamt, 2123 Wolfpassing,
Info: 0699/110 749 55

Wolkersdorf im Weinviertel
ab MO, 08.01.2018, 16.00

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

ab DO, 01.02.2018, 10.00
ab DO, 08.02.2018, 10.00

Gisela Wolfram
Union Zentrum, Kirschenallee 4,
2120 Wolkersdorf, Info: 02245/200 56

Zwingendorf ab MO, 15.01.2018, 17.00
Veronika Mathias

Alte Schule, 2063 Zwingendorf,
Info: 0699/1958 12 27
Gefördert durch die Gesunde Gemeinde
Zwingendorf

Info-Abend

für den neuen Ausbildungslehrgang für LIMA-Trainerinnen und -trainer

Do, 19.4.2018, 18.00–19.30
1010 Wien Stephansplatz3,
2. Stock, Seminarraum

„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 Schottenring)

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

Di, 9.30–11.00
Schottensaal, Freyung 6, Info: 0664/908
19 60 (U2 Schottenring)

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

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

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

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

Alle Termine des
Katholischen
Bildungswerkes
Wien auch im
Netz unter:
[http://termine.
bildungswerk.at](http://termine.bildungswerk.at)



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., 10.00–11.30
Margaretenstr. 26, Tanzstudio TUMBAO,
Info: 0660/5224836

1050 Wien Mo, 9.30–11.00
St. Josef Margareten, Schönbrunnerstr., ab
Okt., Info: 0664/253 12 62 (Eing. Sonnen-
hofg.)

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

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
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

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

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

Bildnachweis Seite 1: Fotolia; Seite 2:
pixabay.com, Privat; Seite 3: Privat, Ka-
tholisches Bibelwerk; Seite 4: Privat;
Seite 5: bilderbox.com; Seite 10:
Pichlschloss; Seite 11: Orschulik Hel-
mut



1100 Wien Di, 12.00–13.30

VHS - Favoriten, Arthaberpl. 18,
Info: 0664/65 14 827

Mi, 9.30–11.00

Pfarr Pfarre Wienerfeld, Wienerfeldg. 11,
Info: 01/615 02 67

Do, 17.00–19.30

Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa,
Fontanastr. 10, 14 täg. Info: 0664/651 48 27

1110 Wien Mi, 17.00–18.30

Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer
Hauptstr. 175, Info: 0699/1080 17 18,

1120 Wien Mi, 15.00–16.30

Pfarr Pfarre Namen Jesu, Schedifkapl. 3,
Info: 01/985 15 95, (Eingang: Darnautg. 1)

1130 Wien Mi, 9.30–11.00

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, 9.30–11.30

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

Mi, 16.00–17.30

Pf. Oberbaumgarten-4 Evangelisten, Hüttel-
dorferstr. 282-284, Info: 0680/315 74 70

1150 Wien Mo, 10.00–12.00

Pfarr Pfarre Akkonpl., Oeverseeistr. 2c, Info:
01/715 90 83, (U3 + 12A, 10A oder 49)

Mo, 15.00–16.30

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

1170 Wien Di, 10.00–11.30

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

1190 Wien Di, 15.30–17.00

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

Mi, 14.30–16.00

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

Do, 15.30–17.00

Pfarr Pfarre Franz v. Sales, Weinbergg. 37, Un-
tergeschoß, 14tägig, Info: 0650/33 43 981

1210 Wien Do, 9.30–11.00

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

Mi, 10.00–12.00

Pfarr Pfarre Gartenstadt, Galvanig. 3, Info:
01/290 83 45 (U6, Schnellbahn, 26, 31, 33)

Do, 10.00–11.30

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

1220 Wien Di, 9.45–11.45

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

Mi, 10.00–12.00

Donau - City Kirche, Donaucitystr. 2,
Info: 01/715 90 83 (U1 Kaisermühlen)

Mi, 9.00–11.00

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

Do, 9.00–11.00

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

1230 Wien Mo, 15.00–16.30

Pfarr Pfarre Inzersdorf, St. Nikolaus, Draschestr.
105, 14 täg. Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Di, 15.00–16.30

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

Mi, 10.00–11.30

Wohnpark Tanzklub, Anton Baumgartner
Str. 44 / B2 / 01, Info: 0664/579 38 44
(U6, 60A, 66A Stat. Alt Erlaa)

Fr, 9.00–10.30

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

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

Mi, 13.00–14.30

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

1120 Wien Mo, 16.00–18.00

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

Di, 10.00–11.30

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

Do, 11.00–12.00

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

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

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

Niederösterreich

Nähere Informationen zu den Tanztermi-
nen im Industrie- und Weinviertel: Herr
Karl Hömstreit, Tel: 0664 128 19 53

Industrieviertel

Bad Erlach Fr, 17.00–18.30
VS, Hauptstr. 13, 2822 Bad Erlach

Bad Fischau-Brunn Di, 18.00–19.30
Aula der Volksschule, Schulg.,
2721 Bad Fischau-Brunn

Do, 16.45–18.15

Aula der Volksschule, Schulg.,
2721 Bad Fischau-Brunn

Do, 18.30–20.00

Aula der Volksschule, Schulg.,
2721 Bad Fischau-Brunn

Bad Vöslau Mi, 9.00–11.30
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
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

Mi, 17.00–19.00
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

Mi, 19.00–21.00
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

Fischamend Mi, 14.30–16.00
Pfarrsaal St. Michael, 2401 Fischamend,
14-tägig

Gloggnitz Di, 16.00–17.30
Hotel „Loibl“, Wienerstr. 12,
2640 Gloggnitz

Gramatneusiedl So, 16.00–17.00
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl,
nach Vereinbarung

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
Anningsersaal, 2371 Hinterbrühl, 14 täg

Hochneukirchen Do, 14.30–17.00
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen

Katzelsdorf Mo 17.00–18.30
Seniorenwohnheim, Hauptstr. 69,
2801 Katzelsdorf

Tanzen ab der Lebensmitte

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
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf

Mo, 14.00–17.00
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf

Fr, 9.00–11.00
Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf

Maria Enzersdorf Di, 9.30–11.00
Vereinshaus, Hauptstr. 52,
2344 Ma. Enzersdorf

Do, 16.00–17.00
Pfarrsaal, Theißpl., 2344 Ma. Enzersdorf

Mannersdorf Do, 16.00–18.00
Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf

Markt Piesting Mi, 9.00–10.00
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, 9.00–11.00
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn

Neunkirchen Mi, 9.00–10.00
Kneipenverein, Fabriksg. 34,
2620 Neunkirchen

Percholdsdorf Mo, 10.00–11.30
Studio S. Fuchs, Fr. Josefstr. 34,
2380 Percholdsdorf

Puchberg Di, 18.00–19.00
Sporthalle, 2734 Puchberg

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

Steinabrückl Do, 9.00–10.00
Pfarrsaal, 2751 Steinabrückl

Ternitz Di, 17.15–18.15
Herrenhaus, Integrationsgr., 2630 Ternitz

Mi, 09.00–10.30
Herrenhaus, 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

Wolfsthal Di, 17.30–19.00
Klubraum d. PV, Hauptstr. 39, 2412 Wolfsthal

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, 9.00–10.30
Saal der Erlöserkirche, Brunner Str. 5–7,
2700 Wr. Neustadt

Weinviertel

Aspersdorf Do, 16.00–17.30
Dorfhaus, 2020 Aspersdorf

Mi, 9.00–10.30
Dorfhaus, 2020 Aspersdorf/Hollabrunn

Auersthal Mo, 15.00–16.30
Gemeindesaal, Bockfließer Str.,
2214 Auersthal

Gänserndorf Do, 15.00–16.30
Gymnastic Center – Weinitzkeg. 3,
2230 Gänserndorf

Göllersdorf Mo, 17.00–19.00
Kultursaal, 2013 Göllersdorf

Groß Enzersdorf Di, 9.30–11.00
Musikschule, 2301 Groß Enzersdorf

Korneuburg Mo, 16.00–17.30
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
Grunerhof, Hans Wilczekstr. 2,
2100 Leobendorf

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

Pulkau Di, 9.00–11.00
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

Untermärkersdorf Mo, 17.00–19.00
Unter-Märkersdorf 24, Rest. Pulkautaler,
2061 Untermärkersdorf

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

LIMA-Tage

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

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



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,
Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. Anmeldung bis Montag in der Veranstaltungswoche:
Helmut Orschulik 0676/42 50 927,
helmut.orschulik@chello.at

FR, 16.03.2018

Frische Triebe und Frischlinge

Der Frühling steht vor der Tür und bringt die Veränderung in die Natur. Wir wollen seinen Spuren im „größten Garten Wiens“ folgen.

FR, 06.04.2018

Siedlungsspuren im Süden Wiens

Wir wandern im Südosten Wiens und finden Reminiszenzen der Stadtgeschichte, als dort noch keine Stadt war; sowie manche Rück- und Ausblicke.

FR, 20.04.2018

Alte Schanzen

Wir beobachten die Natur im Frühling, sehen seltene Pflanzen und erleben den „Nordwall“ Wiens, der heute Erholungsgebiet ist.



FR, 04.05.2018

Bach und Heide

Von der Liesing aus erreichen wir ein einzigartiges Naturjuwel, dem wir unsere Aufmerksamkeit widmen wollen.

FR, 25.05.2018

Landschaftsgarten und Erholungsraum

Am Fuß des Schafbergs liegt einer der beliebtesten Landschaftsgärten der Stadt, durch welchen wir einen alteingesessenen Erholungsraum in der Cottage erreichen.

FR, 04.06.2018

Donauauen

Den Beginn des Sommers vor Augen, „zigeunern“ wir durch die Auwälder und finden viele Träume, die in der kommenden Jahreszeit wahr werden können.

Termine mit Susanna Jagsch

Treffpunkt: 9.00 Uhr
Praxisgemeinschaft Dr. Döflinger,
Dr. Reiter, Wilhelmstraße 40,
1120 Wien.
Anmeldung: 0676/4180190

DO, 29.03.2018

Rossauerlände zur Strudelhofstiege

MO, 07.05.2018

Augarten

DO, 07.06.2018

Hofburgviertel

Bildungs-WerkZeug 1a/2018 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: 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

DO, 08.02.2018, 18:15
 DO, 08.02.2018, 18:15
 DO, 08.02.2018, 18:15

Qi Gong

Thomas Dinter, jeweils 6 Einheiten

MI, 11.04.2018, 16:30

Kraft aus dem Becken

Brigitte Drs

DI, 10.04.2018, 09:30

Yoga am Vormittag

Mag. Ursula Durstmüller

DI, 03.07.2018, 19:30

Sommeryoga

Mag. Ursula Durstmüller

DO, 05.04.2018, 18:00
 DO, 12.04.2018, 18:00
 DO, 19.04.2018, 18:00

Augen-Seh-Training

Marianne Wöss

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®

Lebensqualität im Alter

