

SeniorInnen Bildung



LIMA Ausbildungslehrgang 2016/17

Unglaublich, wie die Zeit vergeht: So haben wir im September mit der LIMA Ausbildung begonnen und schon schauen wir dem Ende entgegen. Unsere Gruppe – 19 Personen – hat sehr schnell zusammengefunden. Wir haben sogar das Gefühl, eine besondere Gruppe zu sein. Das wird wahrscheinlich jede unserer Vorgänger – Gruppen von sich behaupten.

LIMA, Lebensqualität im Alter, hat das Anliegen, dem älteren Menschen zu helfen, seine Ressourcen zu entdecken und einzusetzen, damit seine Lebensqualität lang möglichst gefördert und erhalten bleibt. Aufgebaut auf dem bewährten Aktionsmodell der vier Säulen: Gedächtnistraining, Psychomotorisches Training, Kompetenztraining und die Auseinandersetzung mit Sinn- und Lebensfragen.

LIMA wurde zertifiziert. Das, was in diesem Lehrgang gelehrt wird, ist wissenschaftlich fundiert. Beatrix Auer, die Leiterin des Kurses, übernahm die Einführung und war Ansprechpartnerin in allen unseren Anliegen. Der Psychologe Martin Oberbauer machte uns mit den Grundlagen des Gedächtnisses vertraut. Barbara Kolb war bemüht, uns den Wert der Bewegung nahe zu bringen. Dabei ist mir aufgegangen, wie wichtig Bewegung ist, um geistig rege zu bleiben. Maria Luise Kerschbaum gab uns hilfreiche Tipps in der Methodik. Die Seniorentänze, die sie uns zeigte, fördern die körperliche Betätigung und geistige Merkfähigkeit. Ihr praxisorientierter Unterricht hat mich beeindruckt. Da wir Menschen auch immer wieder nach dem Sinn des Lebens fragen, gehören Sinn- und Lebensfragen zum festen Bestandteil von LIMA, mit dem wir uns mit Erwin Mayer auseinandersetzten.

Gefallen haben mir der wertschätzende Umgang miteinander und der Hinweis, niemanden bloß zu stellen, sondern hilfreich einander beizustehen. Für mich war der Kurs gewinnbringend, ist uns doch nahe gebracht worden, was man wann warum macht.

Sr. Sabine Ottendorfer, BHS

LIMA-Lehrgang

Ein gewinnbringender Kurs

Inhalt

Aspekte.....	3
Rückblick.....	4
LIMA.....	5
Tanzen ab der Lebensmitte.....	9
Brainwalking.....	11
Bildnachweis.....	2
Impressum.....	12

Bildnachweis S 1: Katholisches Bildungswerk Wien | S 2: Privat | S 3: Privat, Terry Linke | S 4: Katholisches Bildungswerk Wien | S 5: Bilderbox.com | S 10: Privat | S 11: Privat

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
01/51552-3320



Die neue Beilage zum Bildungswerkzeug ist da!



Grüß Gott!

Hier finden Sie ab dieser Ausgabe interessante Beiträge für Menschen mit einiger Lebenserfahrung, Termine für Bildungsveranstaltungen, die Themen der Seniorenbildung aufgreifen sowie eine Übersicht über alle LIMA Trainingsgruppen.

Bitte melden Sie sich für Veranstaltungen unter anmeldung@bildungswerk.at an. Wenn Sie Interesse an einer LIMA Gruppe haben, kontaktieren Sie bitte die angegebene Telefonnummer. Sie können auch während des Semesters in eine LIMA Gruppe einsteigen.

Lesen Sie in dieser Ausgabe einen Rückblick auf die beiden ersten Veranstaltungen der Reihe „Lebenskunst für Fortge-

schrittene“, lassen Sie sich in die Welt des Tablets entführen und erfahren Sie einiges Wissenswertes über die Arbeit unseres „Zivis“ Markus.

Im Jänner feiern die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des heurigen LIMA Trainer Lehrgangs ihren Abschluss – hier erfahren Sie, wie es den neuen Trainerinnen und Trainern während der Ausbildung ergangen ist.

Seit der letzten Ausgabe des Bildungswerkzeugs hat sich auch im LIMA-Team eine Veränderung ergeben. Alexandra Sattler ist nun im Kunstmuseum des Landes Niederösterreich als Kunsthistorikerin tätig. Wir wünschen ihr für ihre berufliche Zukunft viel Erfolg. Viele Verwaltungstätigkeiten werden nun von unserem Zivildienstler Markus übernommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der ersten Seniorenbeilage zum BWZ,
Ihre Beatrix Auer, M.Ed.

SeniorInnenbüro der Stadt Wien: Bei uns sind Sie richtig!



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

Hier finden Sie umfassende Informationen zu wichtigen Themen wie Wohnen,

Finanzielles, Gesundheit, Bewegung, 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.

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 bestellen.



Ein Zivildienstler im Katholischen Bildungswerk: unser Markus Koller

Seit drei Monaten bin ich nun im Bildungswerk tätig und trotzdem fühlt es sich so an, als wäre ich schon ein Jahr dabei. Vom ersten Tag an habe ich mich in der familiären Atmosphäre hier wohlfühlt und ich freue mich sehr darüber, hier sein zu dürfen. In meinem Job als Zivildienstler bin ich in erster Linie für das LIMA-Projekt eingeteilt. Dadurch gehören Aufgaben wie die Begleitung der lokalen Trainingsgruppen, die Gestaltung von Foldern oder die Erstellung und Verwaltung von Excel Tabellen zu meinem alltäglichen Tätigkeitsbereich. Zudem nehme ich die meisten LIMA-betreffenden Anmeldungen entgegen und beantworte Anrufe für abwesende KollegInnen.

Am meisten gefällt mir jedoch das jüngste und leider auch am wenigsten genutzte Angebot vom Bildungswerk, für das

ich ebenfalls zuständig bin: der Fahrtdienst. Seit ich als Zivildienstler eingestellt wurde, besteht die Möglichkeit, dass LIMA-TeilnehmerInnen, die gerne eine LIMA-Gruppe besuchen möchten, dies aber aus körperlichen bzw. gesundheitlichen Gründen leider nicht mehr können, von mir per Auto abgeholt und zu der jeweiligen Gruppe gebracht werden. Für einen Rollator-Platz ist im Kofferraum gesorgt. Da wir das Ganze als Service für das LIMA-Programm anbieten, ist es auch noch komplett kostenlos.

Bei Interesse erreichen Sie mich unter: m.koller@edw.or.at od. 01/51 552- 3102

Bis jetzt konnte ich bereits so einiges aus meinem Job hier lernen: seien es nun Dinge, die den Umgang mit Senioren betreffen oder die Basics zur Layout Gestaltung von Werbematerial. Das Spek-



Zivi Markus Koller mit seiner LIMA-Teilnehmerin am Weg zur Trainingsgruppe.

trum an Aufgabenvielfalt ist hier nicht gerade klein und ich hoffe, dass ich in meinen restlichen sechs Monaten, die ich hier sein werde, noch so viel wie möglich in mein späteres Leben mitnehmen kann.

Lebenskunst für Fortgeschrittene – (k)eine Frage des Alters

LEBENS
KUNST
für Fortgeschrittene



Clemens Hellsberg ist Mitglied der Wiener Philharmoniker.

Im Rahmen der Reihe „Lebenskunst für Fortgeschrittene“, die ein Kooperationsprojekt mit dem Fachbereich Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien ist, konnten wir schon zwei Referenten begrüßen.

Abt Gregor Henkel Donnersmarck sprach zu dem Thema „Glaube ist (k)eine Frage des Alters“. Anhand der Regel des Heiligen Benedikt gab Abt Gregor einige Anregungen auch in höherem Alter sich den Herausforderungen des Glaubens zu stellen. In spannenden Diskussionen erörterten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch Möglichkeiten den Glauben an die Generation der Enkelkinder weiterzugeben. Besonderes Augenmerk wurde damit auf das eigene Vorbild gelegt. Prof. Thomas Schäfer Elmayer stellte die Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer vor die Frage, was denn eigentlich unter Stil zu verstehen ist. Gemeinsam erarbeiteten wir, wie Wertschätzung, Disziplin, Haltung, Sprache, Respekt, Interesse und Takt zu einem gelungenem Leben beitragen können. Es gab auch ausreichend Möglichkeit persönliche Fragen an Professor Elmayer zu richten. Am 24. Jänner 2017 sind sie herzlich dazu eingeladen, mit Prof. Jürgen Wallner das Thema „Leben in Würde ist (k)eine Frage des Alters zu diskutieren. Am 4. Mai 2017 wird die Kreativität im Mittelpunkt unserer Veranstaltungsreihe stehen. Prof. Clemens Hellsberg wird dazu aus seinem Künstlerleben erzählen und sich gern Ihren Fragen stellen. Bitte melden Sie sich unter anmeldung@bildungswerk.at an!

Rückblick



Tablet für SeniorInnen

„Dafür bin ich zu alt!“, „Das merke ich mir nie!“, „Da geht nix!“. Solche Ausrufe hat jeder, der im IT Support gearbeitet hat, leider schon oft gehört. Dementsprechend habe ich mich auch bei der Vorbereitung auf den Tablet-Kurs auf solche Ausrufe eingestellt. Doch wie so oft im Leben kommt es erstens anders und zweitens als man denkt. Wie sich bald herausstellte, war das größte Problem des Kurses nicht, unseren TeilnehmerInnen das Tablet schmackhaft zu machen, sondern mit einer wunderbaren Flut an wissensgierigen Fragen fertig zu werden.

Fragen wie „Wie bestelle ich Konzertkarten online?“, „Wie kann ich auf dem Tablet Solitär spielen?“ und – mein persönlicher Favorit – „Wie kann ich mit meinen Enkeln Pokémon fangen?“ sind nur ein kleiner Auszug jener Fragen, die wir in drei Einheiten behandelt haben. Das Vorwissen, mit dem die TeilnehmerInnen in den Kurs gekommen sind, hat uns alle überrascht. Natürlich hatte nicht jede/r Erfahrungen mit Tablets; doch auch hier war ich von der enormen Lerngeschwindigkeit der TeilnehmerInnen

beeindruckt. Aus der geplanten 45 Minuten Einheit „Bedienung des Touchscreens“ entwickelte sich nach 20 Minuten eine ad hoc Fragestunde, da alle TeilnehmerInnen die Bedienungsgesten sofort verstanden hatten und ausführen konnte. Selten musste ich etwas zweimal erklären, ein drittes Mal fast nie.

Vollkommen fasziniert war ich, als TeilnehmerInnen anfangen untereinander Fragen zu beantworten. Das bestätigte meine Einstellung, dass niemand zu alt für neue Technologien ist. Natürlich gab es auch, wie bei jedem Pilotprojekt, Startschwierigkeiten. Oft waren die Fragen sehr spezifisch, so dass es bisweilen doch recht schwierig war, eine gute Balance zwischen individueller Betreuung und den für den Kurs geplanten Themen zu finden.

Doch nicht nur wir Referenten waren gefordert, auch unsere Internetverbindung wurde auf die Probe gestellt. Geplant war ein kleiner Exkurs ins Internet mit dem Tablet während der letzten Einheit. Doch schon in der ersten Einheit wollten

alle, wie Kinder am Meer, beginnen im Netz zu surfen. Leider wurde unser Modem durch die Vielzahl an Geräten maßlos überfordert und anstatt dass wir, wie gedacht, TeilnehmerInnen zur Entdeckung des Internets anregen mussten, waren wir bemüht, jedem/r eine Chance zu bieten, das Internet kennenzulernen.

Der Höhepunkt für mich kam allerdings am Ende des Kurses: nämlich mit dem allgemeinen lauten Ruf nach einer Kaufempfehlung! Wir hatten es nicht nur geschafft den TeilnehmerInnen einen (kleinen) Einblick in jene Technologie zu geben, die die Welt in den letzten 10 Jahren so rasant übernommen hat; sondern wir hatten ihnen auch Mut gemacht dieses neue elektronische Universum alleine und selbstbewusst zu entdecken.

Das war natürlich von Anfang an unser größtes Ziel. Ich freue mich schon enorm auf den nächsten Kurs im Februar und wünsche allen viel Erfolg mit dem Tablet, das das Christkind sichergebracht hat.

Maximilian Milford, Chemie-Student

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 (Bewegungscoordination 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, 09.01.2017, 11.00
ab MI, 11.01.2017, 11.00

Helga Robnik
Seminarraum, Stephansplatz 3/2.Stock
Info: 0664/818 26 16

ab MO, 13.02.2017, 10.00

Ulrike Hecht
Urania, Uraniastraße 1, Info: 0664/735 523 91

ab MO, 16.01.2017, 10.00

Angelika Magyar
Berufsverband christlicher Arbeitnehmer,
Steindlgasse 6, Info: 01/350 71 53

ab MO, 13.02.2017, 09.30

Margarete Hillisch
Schottenpfarre, Freyung 6
Info: 0676/496 65 85

ab DO, 16.02.2017, 10.00

Mag.^a Elfriede Handler
Seminarraum, Stephansplatz 3/2.Stock
Info: 01/513 59 60

1020 Wien

ab MO, 16.01.2017, 14.00

Mag.^a Tanja Friedwagner
Pensionistenklub, Taborstraße 61
Info: 0650/461 65 96

ab MO, 13.02.2017, 15.30

Mag.^a Gertrud Steiner
St. Leopold Pfarrer-Weber-Saal, Alexander-Poch-Platz 6, Info: 0677/616 448 63

ab MI, 08.03.2017, 09.30

Mag.^a Gertrud Steiner
Kleiner Pfarrsaal, Gaußplatz 14
Info: 0677/616 448 63

1030 Wien

ab DI, 17.01.2017, 14.00

Isolde Franzl
Seniorentreff der Stadt Wien, Weißgerber Lände 56, Info: 0699/192 317 15

1050 Wien

ab DI, 10.01.2017, 14.30

Mag.^a Stefanie Krasa
Gesunder Klub, Reinprechtsdorfer Straße 1
Info: 0699/110 001 68

ab DI, 10.01.2017, 14.30

Helmuth Orschulik
Gesunder Klub Castelligasse,
Castelligasse 3/2, Info: 0676/425 09 27

ab MI, 11.01.2017, 09.00

Dr.ⁱⁿ Edda Frank
Pfarr St. Josef, Sonnenhofgasse 3
Info: 0664/253 12 62

1060 Wien

ab MO, 09.01.2017, 15.15

Mag.^a Stefanie Krasa
Gesunder Klub, Gumpendorferstraße 117
Info: 0699/110 001 68

ab MO, 09.01.2017, 10.15

Eva Pürer
Haus St. Katharina, Millergasse 6-8
Info: 0699/164 444 49

ab MO, 13.02.2017, 15.00

Sr. Sabine Ottendorfer
Gumpendorfer Straße 108
Info: 01/595 3111-3965

1070 Wien

ab DI, 10.01.2017, 15.30

Clara Waschkau
Seniorentreff, Ahornergasse 11
Info: 0664/877 74 74

ab SA, 14.01.2017, 15.30

Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein
Häuser zum Leben, Schottenfeldgasse 25-27
Info: 0664/338 91 71

ab DI, 17.01.2017, 09.00

Michaela Manuelian
Pfarr Schottenfeld, Theatersaal
Info: 0699/108 358 32

1080 Wien

ab DO, 12.01.2017, 14.00
 Maria-Luise Kerschbaum
Pensionistenklub, Schmidgasse 11
 Info: 0664/396 73 86

1090 Wien

ab DO, 05.01.2017, 15.00
 Mag.^a Tanja Friedwagner
Pensionistenklub, Grünentorgasse 7
 Info: 0650 46 16 596

ab FR, 03.02.2017, 08.30
 ab FR, 03.02.2017, 10.15
 Elisabeth Mangi MAS, MSc, Dr. Kurt Hrynasz
Pensionistenverband Landesorganisation
 Wien, Alserbachstr. 23, Info: 0664/231 92 35

1100 Wien

ab MO, 09.01.2017, 15.30
 Helga Robnik
Seniorenresidenz, Kurpark Oberlaa
 Info: 0664/818 26 16

ab DI, 10.01.2017, 14.00
 Zofia Pietrzak
Pfarre St. Paul, Jura-Soyfer-Gasse 5
 Info: 0680/118 94 80

ab DI, 17.01.2017, 14.30
 Dr.ⁱⁿ Edda Frank
Pensionistenklub 10, Rotenhofgasse 80/10
 Info: 0664/253 12 62

ab MI, 18.01.2017, 10.00
 Susanne Kuhn
Oppenheimgasse 44, Info: 0699/101 683 61

ab MO, 23.01.2017, 09.30
 Mag.^a Gertrud Steiner
Pallotti-Saal – Königin des Friedens,
 Quellenstraße 197, Info: 01/641 88 46

ab MI, 25.01.2017, 09.30
 Ulrike Watz
Zu den hl. Aposteln, Salvatorianerplatz 1
 Info: 0676/750 90 00

1110 Wien

ab MO, 16.01.2017, 13.30
 Isolde Franzl
Pensionistenklub, Simmeringer
 Hauptstraße 34-40/1, Info: 0699/192 317 15

1120 Wien

ab MI, 25.01.2017, 09.30
 Christa Cerni
Gruppenraum 3. Stock, Flurschützstraße 1A
 Info: 01/ 813 82 44

ab FR, 03.02.2017, 09.00
 Susanna Jagsch
Praxisgemeinschaft Wilhelmstraße,
 Wilhelmstraße 40-42
 Info: 01/812 25 56, 01/817 74 70

Schnupperstunde FR, 10.02.2017, 10.00
 ab FR, 17.02.2017, 10.00
 Dr.ⁱⁿ Berenike Saxinger
Pfarrheim Raum 3, Tivoligasse 20

ab DI, 14.02.2017, 09.00
 Susanna Steinböck
Fitness Union Wien, Herculugasse 13-15
 Info: 0699/192 369 41

1140 Wien

ab MI, 18.01.2017, 13.30
 Elisabeth Track
Geriatriezentrums Baumgarten, Seckendorferstr. 1, Info: 0650/419 39 65

ab FR, 27.01.2017, 09.30
 Dr.ⁱⁿ Martha Flaschka
Pfarre Oberbaumgarten, Hütteldorfer
 Straße 282-284, Info: 0680/315 74 70

Schnupperstunde MO, 13.02.2017, 10.00
 ab MO, 20.02.2017, 10.00

Gertrud Stadler
Pfarrheim, Felbigergasse 96
 Info: 0664/380 75 23

1150 Wien

ab DI, 10.01.2017, 15.00
 Hedwig Rittler, Dr.ⁱⁿ Berenike Saxinger
Pfarre Schönbrunn Vorpark, Winkelmannstraße 34, Info: 0699/122 588 32

ab DI, 17.01.2017, 15.00
 Doris Ritz
Gesunder Klub, Alligogasse 24-26
 Info: 0676/72 22 448

1160 Wien

ab MO, 09.01.2017, 09.00
 Dkfm. Maria Wolf
Pfarrsaal, Johannes-Krawarikgasse 1
 Info: 0664/492 33 92

1170 Wien

Schnupperstunde DO, 02.02.2017, 10.00
 ab DO, 16.02.2017, 10.00
 Mag.^a Martina Gastager
Gartensaal Hernals-Kalvarienbergkirche,
 St. Bartholomäuspl. 3, Info: 0699/109 916 04

ab MI, 01.03.2017, 09.30
 Theresia Tomsich-Marik
Marienpfarre, Sautergasse 7a
 Info: 0664/736 047 31

1180 Wien

ab MI, 04.01.2017, 10.00
 Felicitas Breitwieser
St. Carolusheim – Antoniusstüberl,
 Gentzgasse 104, Info: 01/470 67 18 111

ab DI, 10.01.2017, 09.30
 Anna Birnecker
St. Carolusheim, Gentzgasse 104
 Info: 0664/151 44 93

ab FR, 13.01.2017, 10.00
 Elisabeth Rockenbauer
St. Carolusheim, Gentzgasse 104
 Info: 0664/488 04 82

ab MO, 09.01.2017, 09.30
 Elisabeth Riemer
Pfarre Pötzeindorf, Schafberggasse 2
 Info: 01/470 04 53

ab DO, 19.01.2017, 10.30
 Maria-Luise Kerschbaum
Evangelisches Krankenhaus, Hans-Sachs
 Gasse 10-12, Info: 02772/536 57

ab FR, 13.01.2017, 09.30
 Gabriele Huber
Gemeindezentrum der Pfarre Gersthof-
St. Leopold, Bischof Faber Platz 7
 Info: 0650/494 78 31

1190 Wien

ab DI, 10.01.2017, 10.00
 Silvia Wolf
Gemeinde Glanzing Cafeteria, Krottenbachstraße 120, Info: 650/589 34 78

ab MO, 09.01.2017, 09.00
 Maria Pohl
Pfarre Krim, Sollingergasse
 Info: 0699/124 802 50

ab DO, 26.01.2017, 09.00
 Anna Hörhan
Pfarre Heiligenstadt Roman Scholz Saal,
 Pfarrplatz 3, Info: 01/318 51 59

ab DO, 26.01.2017, 10.00
 Maria Pohl
Pfarre Grinzing, Himmelstraße 25
 Info: 0699/1248 02 50

ab DI, 21.02.2017, 10.00
 Mag.^a Karin Bauer
Pfarre Sievering, Fröschelgasse 18
 Info: 0680/505 88 26

1200 Wien

ab DI, 14.02.2017, 09.00
 Mag.^a Gertrud Steiner
Pfarre zum Göttlichen Erlöser,
 Burghardtstraße 30A, Info: 0677/616 448 63

1210 Wien

ab DI, 10.01.2017, 14.00
 Renate Nölscher
Pfarre Donauefeld, Kinzerplatz 19
 Info: 0664/520 72 68

ab DO, 12.01.2017, 09.00
 Maria Lehmann
Pfarre Floridsdorf, Pius-Parsch-Pl. 3
 Info: 0664/580 04 12

ab MO, 20.02.2017, 09.00
 ab MO, 20.02.2017, 14.30
 ab MO, 24.04.2017, 09.00
 ab MO, 24.04.2017, 14.30

Monika Orschulik
Bildungszentrum Floridsdorf, Pius
 Parsch-Platz 2, Info: 01/27 15 023-21

ab MO, 27.02.2017, 14.00
 Renate Nölscher
Pfarrsaal, Marco-Polo-Platz 8
 Info: Maria „Lotte“ Hlavka 01/294 85 27,
 0664/224 05 56



1220 Wien

ab MI, 15.02.2017, 09.30
Mag.^a Stefanie Krasa
Bildungsraum der Pfarre, Kagraner
Anger 26, Info: 0699/110 001 68

ab DI, 17.01.2017, 15.00
Mag.^a Susanne Predl
Pfarrsaal, Wagramerstraße 150
Info: 0677/614 72 927

1230 Wien

ab MO, 13.02.2017, 15.30
Gertrud Skritek
Pfarrsaal, Endresstraße 57A
Info: 01/889 89 25

ab DI, 14.02.2017, 10.30
Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein
VHS Mauer, Speisingerstraße 256
Info: 0664/338 91 71
In Kooperation mit der VHS Mauer

ab DO, 02.03.2017, 09.30
Elisabeth Track
Pfarrsaal, Schreckgasse 19
Info: 0650/419 39 65

ab DO, 02.03.2017, 10.30
Gertrude Lekeu
Pfarre Alterlaa, Anton Baumgartnerstraße 44
Info: 01/665 92 97

LIMA-Trainingsgruppen in Niederösterreich

Alberndorf im Pulkautal
ab DO, 26.01.2017, 14.00
Anneliese Zöch
Alter Kindergarten, 2054
Info: 02944/2576

Altenmarkt-Thenneberg
ab MO, 13.03.2017, 09.00
Anneliese Eisner
Pfarrhof Altenmarkt, 2571
Info: 02254/73 432

Bad Schönau
ab FR, 17.03.2017, 14.30
Luise Buchegger
Gemeindeamt, 2853 Kurhausstraße 8
Info: Carola Schrammel, 0676/369 25 40

Ebenfurth
ab MO, 30.01.2017, 09.00
Marianne Wöss
Pfarre Ebenfurth, 2490 Schlossgasse 9
Info: 02259/25 27

Eichgraben
ab MO, 09.01.2017, 16.00
Mag.^a Barbara Pitha-März
Evangelischer Gemeindesaal, 3032 Kir-
chenstraße 13, Info: 0676/777 32 74,
b.pitha-maerz@hotmail.com

Erlach an der Pitten

ab MO, 16.01.2017, 09.00
Gertrude Stummer
Pfarrheim, 2822, Info: 0676/320 29 83

Gaaden
Schnupperstunde DO, 16.02.2017, 09.00
ab DO, 23.02.2017, 09.00
Doris Reisner-Schwier
Pfarrheim, 2231 Kirchenplatz 1
Info: 0676/513 57 76

Gablitz
ab DI, 10.01.2017, 13.45
Monika Spießberger
Kloster St. Barbara, 3003 Bachgasse 1–2
Info: 0664/500 81 17

ab DI, 14.02.2017, 09.00
ab DO, 16.02.2017, 09.00
Dipl.-Päd. Christine Limberger
Vereinstreff, 3003 Lefnaergasse 1
Info: 02231/656 16

Gaweinstal
ab MI, 11.01.2017, 15.00
Alois Brückl
Pfarrgwölb, 2191 Eingang Withalmstraße
Info: 0699/106 475 68

Gerasdorf bei Wien
ab DI, 10.01.2017, 09.00
Peter Grünstetter
Pfarrheim, 2201 Kirchengasse 1
Info: 02246/3148

Gloggnitz
ab MO, 13.03.2017, 09.00
ab MO, 13.03.2017, 14.30
Barbara Purin-Kling
Pfarrhof, 2640 Hartholzstraße 5
Info: 0676/900 72 74

Großenzersdorf
ab FR, 27.01.2017, 09.30
Ursula Mayer
Pfarrheim, 2301 Kirchenplatz 20
Info: 02249/40 90, 0664/735 656 56

Großrußbach
ab DI, 17.01.2017, 09.00
Brigitte Grinner
Bildungshaus, 2114 Schlossbergstraße 8
Info: 02263/ 6627. In Kooperation mit dem
Bildungshaus Großrußbach

Hadres
ab MI, 11.01.2017, 15.00
Maria Raffel-Amon
Mittelschule, 2061 Hadres 80
Info: 0664/738 262 88

Hinterbrühl
ab MO, 20.02.2017, 09.30
ab DO, 23.02.2017, 09.30
Amanda Brinnich
Pfarrheim, 2371 Hauptstraße 68
Info: Fr. Mahler 02236/479 66

Hochwolkersdorf

ab MO, 16.01.2017, 14.30
Luise Buchegger
Pfarrheim, 2801 Kirchenplatz 1
Info: Theresia Ungersböck 02645 8289

Hohenruppersdorf
ab DI, 10.01.2017, 14.00
Maria Lehmann
Pfarrzentrum, 2223 Marktplatz 33
Info: 0664 580 04 12

Kaltenleutgeben
ab MI, 01.03.2017, 14.00
Amanda Brinnich
Kultur- und Kommunikationszentrum,
2391 Hauptstraße 78, Info: 0676/671 65 16

Kirchberg am Wagram
ab DI, 10.01.2017, 09.00
Waltraud Reinwein
Rot-Kreuz-Haus, 3470
Info: Edith Kainberger 02279/3695

Kirchschlag
ab DI, 31.01.2017, 14.00
Maria Goldmann-Kaindl MA
Pfarrzentrum, 2860, Info: 0676/608 66 38

Kleinwilfersdorf
ab DI, 14.02.2017, 14.00
Maria Kleiner
FF-Gemeindehaus, 2105
Info: 02266/678 53

Kottingbrunn
ab MO, 16.01.2017, 10.00
Maria Goldmann-Kaindl MA, Elisabeth Paset
Pfarrzentrum, 2542, Info: 0676/608 66 38

Langenzersdorf
ab DI, 21.03.2017, 09.00
Margit Göttlicher
Pfarrheim, 2103 Obere Kirchengasse 15
Info: Christl Scheer, 02244/29110

Lanzenkirchen
ab DO, 19.01.2017, 09.00
Gertrude Stummer
Pfarrheim, 2821, Info: 0676/320 29 83

Lasseo
ab MO, 09.01.2017, 09.00
Elisabeth Wagner
Pfarrsaal, 2291 Hauptplatz 13
Info: 02213/25 27

Leitzersdorf
ab DI, 14.02.2017, 09.00
Maria Kleiner
Pfarrhof, 2003 Ernstbrunnerstraße 5
Info: 02266/678 53

Maria Enzersdorf
ab MO, 06.03.2017, 09.00
Christa Ruffer
Pfarrsaal Südstadt, 2344 Theißplatz 1
Info: 02236/46324

Maria Lanzendorf

ab DO, 16.02.2017, 09.30

Karin Prucha
Gemeindesaal, 2326 Hauptstraße 14
 Info: 0676/420 58 33

Mistelbach

ab MI, 11.01.2017, 14.30
 ab MI, 18.01.2017, 15.00

Renate Fletzer
Caritassozialstation Pater Jordan Haus,
 2130 Pfarrgasse 3, Info: 0664/621 73 11

Obersdorf

Schnupperstunde DI, 10.01.2017, 17.00
 ab DI, 17.01.2017, 17.00

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

Payerbach

ab MO, 09.01.2017, 09.00

Barbara Purin-Kling
Erlengasse 15, 2650, Info: 0676/900 72 74

Pfaffstätten

Schnupperstunde DI, 14.02.2017, 09.00
 ab DI, 21.02.2017, 09.00

Doris Reisner-Schwier
Pfarrheim, 2511 Heiligenkreuzergasse 4
 Info: 0676/513 57 76

Piesting

ab DI, 07.03.2017, 09.00

Dr.ⁱⁿ Hella Danner
Pfarrsaal, 2753 Wöllersdorferstraße 32
 Info: 0664/931 63 99

Pottendorf

ab MO, 09.01.2017, 10.00
 ab MO, 09.01.2017, 14.30

Christina Sommer
Pflegeheim Pottendorf, 2486 Esterhazy-
 straße 27, Info: 0676/682 41 79

Poysdorf

ab DI, 10.01.2017, 09.00
 ab MI, 11.01.2017, 09.00

Eva Strobl
Reichensteinhof, 2170 Liechtensteinstraße 2
 Info: 02552/2367. Gefördert durch die Ge-
 sunde Gemeinde Poysdorf!

Pressbaum

ab MO, 09.01.2017, 15.00

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

Pulkau

ab DO, 19.01.2017, 15.00

Eva Spitaler
Pfarrhof, 2741, Info: 0699/102 443 18. Ge-
 fördert von der Gesunden Gemeinde Pulkau.

Purkersdorf

ab DI, 21.02.2017, 09.00

Christa Cerni
Pfarrheim, 3002 Pfarrhofgasse 1
 Info: Angela Homolka 02231/653 09

Rauchenwarth

ab MI, 15.02.2017, 09.30

Karin Prucha
Kulturhaus, 2320
 Info: 0676/420 58 33. Gefördert von der
 Gesunden Gemeinde Rauchenwarth

Retz

ab DI, 10.01.2017, 10.00

Eva Spitaler
Landespensionistenheim,
 2070 Jahnstraße 8. Info: 0699/102 44 318.
 Gefördert von der Gesunden Gemeinde Retz

Scheuchenstein

ab MO, 13.02.2017, 14.00

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

Schönau an der Triesting

ab DI, 10.01.2017, 14.00

Elisabeth Paset
Pfarrheim, 2525 Kirchengasse 7
 Info: 0680/320 48 75

Schwechat

ab DI, 10.01.2017, 10.00
 ab DO, 12.01.2017, 10.00

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

ab FR, 24.02.2017, 09.30

Cäcilia Unger
Pfarr Schwechat, 2320 Hauptplatz 5
 Info: 01/707 64 75

Stockerau

ab DO, 16.02.2017, 09.00

Maria Kleiner
Pfarrzentrum, 2000 Kirchenplatz 3
 Info: 02266/678 53

Strasshof a.d. Nordbahn

ab DO, 12.01.2017, 09.00

Helga Sedlecky
Pfarrheim der Pfarre Strasshof, 2231
 Pestalozzistraße 62, Info: 02287/2298

Ternitz

ab MI, 22.03.2017, 10.00

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

Velm

ab MO, 16.01.2017, 16.30

Marianne Wöss
Pfarrheim, 2325 Kirchengasse 7
 Info: 02259/25 27

Vösendorf

Schnupperstunde DI, 14.02.2017, 09.30
 ab DI, 21.02.2017, 09.30

Karin Prucha
Pfarrsaal, 2331 Ortsstraße 163
 Info: 0676/420 58 33

Weissenbach a.d. Triesting

ab DO, 26.01.2017, 15.30

Lucia Studeny
Pfarrheim, 2564
 Info: Martha Fuchs, 0664/733 817 55

Wiener Neudorf

ab FR, 13.01.2017, 09.00

Helene Dirnbeck
Pfarrheim, 2351 Wienerstraße 15
 Info: 02236/42 377

Wiesmath

ab FR, 24.02.2017, 15.00

Luise Buchegger
Pfarrheim, 2811 Hauptplatz 1
 Info: 0664/737 99 303

Wildendürnbach

ab MI, 18.01.2017, 17.30

Veronika Mathias
Kleiner Gemeindesaal, 2164
 Info: 0699/195 812 27

Wimpassing im Schwarzatale

ab DI, 14.02.2017, 14.15

Margot Zöger
Pfarrsaal, 2632 Pater Josef Klementhplatz 1
 Info: 0699/109 719 12

Wolfpassing

ab DI, 17.01.2017, 09.00

Margarete Sedlacek
Gemeindeamt, 2123, Info: 0699/110 749
 55

Wolkersdorf im Weinviertel

ab MO, 16.01.2017, 16.00

Margarete Sedlacek
Caritassozialstation, 2120 Alleegasse 23
 Info: 0699/110 749 55

ab DO, 12.01.2017, 10.00

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

Zöbern

ab DO, 16.03.2017, 14.00

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

Zwingendorf

ab MO, 16.01.2017, 17.00

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

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

01. Bez. Mo, 15.00–16.30
Schottengasse 10 (linke Stiege–4.Liftstock).
Info: 0660/40 41 588. Neueinsteiger willkommen (U2 Schottenring)

01. Bez. Mo, 15.30–17.00
Österr. Alpenverein, Walfischgasse 12/1. Stk.
Info: 01/513 59 60. Neueinsteiger willkommen (U1, U2, U4 Karlsplatz)

01. Bez. Di, 09.30–11.00
Schottensaal, Freyung 6. Info: 0664/908 19 60. Neueinsteiger willkommen (U2 Schottenring)

01. Bez. Di, 10.00–11.30
Dompfarre St. Stephan, Stephansplatz 3.
Info: 01/513 59 60. Neueinsteiger willkommen (U1, U3 Stephansplatz)

01. Bez. Fr, 15.30–17.00
Österr. Alpenverein, Walfischgasse 12/1. Stk.
Info: 01/513 59 60. Neueinsteiger willkommen (U1, U2, U4 Karlsplatz)

02. Bez. Di, 10.00–12.00
Pfarre am Tabor, Hochstettergasse 1. Info: 0680/23 22 447. Neueinsteiger willkommen

02. Bez. Mi, 15.00–16.00
Haus Augarten (TiS) für Klubmitglieder.
Info: 0680/23 22 447

02. Bez. Mi, 10.00–11.30
Pfarre Mutter Gottes–Augarten, Gaußplatz 14, Pfarrsaal. Info: 02236/ 27 674. Neueinsteiger willkommen

03. Bez. Di, 14.00–15.00
Pensionistenklub, Weißgerberlande 56. Info: 0680/23 22 447. nur für Clubmitglieder – 2. u. 4. Montag im Monat

03. Bez. Di, 16.00–17.30
Untere Weißgerberstr. 10 (Hofgebäude-Pfarre St. Othmar). Info: 01/713 71 16. Neueinsteiger willkommen

04. Bez. Do., 10.00–11.30
Tanzstudio TUMBAO, Margaretenstraße 26, Info: 0660/5224836. Neueinsteiger willkommen

05. Bez. Mo, 09.30–11.00
St. Josef Margareten, Schönbrunnerstr. Ab Okt.. Info: 0664/253 12 62. Neueinsteiger willkommen (Eing. Sonnenhofg.)

05. Bez. Mo, 10.00–11.30
VHS-Polycollege, Stöbergasse 11. Info: 01/712 61 91. Neueinsteiger willkommen

06. Bez. Mi, 10.00–11.30
Pfarre Mariahilf, Barnabiten-gasse 14. Info: 0660/5224836. Neueinsteiger willkommen (U3 Neubaugasse)

07. Bez. Mo, 10.00–11.30
WHW, Nachbarschaftshaus 7, Schottenfeldgasse 29/2. Info: 0660/5224836. Neueinsteiger willkommen

08. Bez. Do, 16.15–18.00
Pfarre Alser Vorstadt, Pfarrsaal, Alserstraße 17. Info: 0650/34 02 456. Neueinsteiger willkommen

09. Bez. Mo, 15.00–16.00
Pensionistenklub, Seegasse 11. Info: 0680/23 22 447
1.u.3. Montag im Monat–für Clubmitglieder

09. Bez. Mi, 10.00–11.30
Sportunion 9, Porzellangasse14–16. Info: 01/367 41 28. Neueinsteiger willkommen

09. Bez. Di, 15.00–16.30
WUK Aktive Senioren, Währingerstraße 59. Info: 01/985 15 95. Neueinsteiger willkommen

10. Bez. Di, 12.00–13.30
VHS–Favoriten, Arthaberplatz 18. Info: 0664/65 14 827. Neueinsteiger willkommen

10. Bez. Mi, 09.30–11.00
Pfarre Wienerfeld, Wienerfeldgasse 11. Info: 01/615 02 67. Neueinsteiger willkommen

10. Bez. Do, 17.00–19.30
Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa, Fontanastraße 10. Info: 0664/651 48 27
14 tägig Neueinsteiger willkommen

11. Bez. Mi, 17.00–18.30
Franzisk. Begegnungsz. SSM, Simmeringer Hptstr. 175. Info: 0699/1080 17 18

12. Bez. Mi, 15.00–16.30
Pfarre Namen Jesu Schedifkaplatz 3. Info: 01/985 15 95 (Eingang. Darnautgasse 1)

13. Bez. Mi, 09.30–11.00
VHS–Hietzing, Hofwiesengasse 48. Info: 01/544 44 86

13. Bez. Mi, 14.00–16.00
Pensionistenverband, Am Platz 2. Info: 0650/690 34 10. Neueinsteiger willkommen

14. Bez. Di, 09.30–11.30
Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstr. 1a. Info: 0664/99 82 534. 14tägig

14. Bez. Do, 09.30–11.00
Österr. Blindenverb. Louis Braille Haus, Hägelingasse 4–6. Info: 0650/690 34 10. Neueinsteiger willkommen

Tanzen ab der Lebensmitte

14. Bez. Mi, 16.00–17.30
Pf. Oberbaumgarten-4 Evangelisten, Hütteldorferstraße 282-284. Info: 0680/315 74 70
Anfänger und leicht Fortgeschrittene

15. Bez. Mo, 10.00–12.00
Pfarre Akkonplatz, OeVERSEESTRAßE 2c.
Info: 01/715 90 83. erreichb. mit U3 + 12A,
10A od. Straßenb. 49

15. Bez. Mo, 15.00–16.30
Pfarre Neu-Fünfhaus Christkönigskirche,
Vogelweidplatz 7. Info: 0680/13 14 368
Eingang. Reuenthalg., Neueinsteiger will-
kommen

17. Bez. Di, 10.00- 11.30
Pfarre Hernals, St. Bartholomäuspl.2. Info:
0650/34 02 456. für Anfänger

19. Bez. Di, 15.30–17.00
Pfarre Heiligenstadt, Pfarrplatz 3 (Roman
Scholz Saal). Info: 01/318 51 59.
Neueinsteiger willkommen

19. Bez. Mi, 14.30–16.00
Pfarre Glanzing, Krottenbachstraße 120. Info:
0664/151 44 93. Neueinsteiger willkommen

19. Bez. Do, 15.30–17.00
Pfarre Krim, Weinberggasse 37 (Unter-
schoß) 14täig. Info: 0650/589 34 78. Neu-
einsteiger willkommen

21. Bez. Do, 09.30–11.00
Pfarre St. Josef, Pius Parsch Platz 3/ 1.Stock.
Info: 01/290 83 45
erreichbar mit U6 und Straßenbahn 26

21. Bez. Mi, 10.00–12.00
Pfarre Gartenstadt, Galvanigasse 3. Info:
01/290 83 45. Neueinsteiger willkommen
(U6, Schnellbahn, 26, 31, 33)

21. Bez. Do, 10.00–11.30
Pfarre St. Cyrill u. Method, Theumermarkt 1.
Info: 0680/13 14 368. Neueinsteiger will-
kommen

22. Bez. Di, 09.45–11.45
Donau-City Kirche, Donaucitystraße 2 (U1
Kaisermühlen). Info: 01/259 23 89. Neu-
einsteiger willkommen

22. Bez. Mi, 10.00–12.00
Donau-City Kirche, Donaucitystraße 2 (U1
Kaisermühlen). Info: 01/715 90 83

22. Bez. Mi, 09.00–11.00
Pfarrsaal der Pfarre Essling, Esslinger Haupt-
str. 79. Info: 01/774 16 80. für Neueinsteiger

22. Bez. Do, 09.00–11.00
Pfarrsaal der Pfarre Essling, Esslinger Haupt-
str. 79. Info: 01/774 16 80.

23. Bez. Mo, 15.00–16.30
Pfarre Inzersdorf, St. Nikolaus, Drasche-
straße 105. Info: 01/889 23 38
14 täigig Neueinsteiger willkommen + Kaffee



**Heute schon an
morgen denken.**

D.A.S. – Der Partner für Ihr Recht
bei Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
und Testament. www.das.at



**DER FÜHRENDE SPEZIALIST
IM RECHTSSCHUTZ**

Ein Unternehmen der ERGO Group

Brainwalking

23. Bez. Di, 15.00–16.30
Pfarre Mauer, Endresstraße 117.
Info: 01/889 23 38. 14 tägig,
Neueinsteiger willkommen + Kaffee

23. Bez. Mi, 10.00–11.30
Wohnpark Tanzklub, Anton Baumgartner
Straße 44 / B2 / 01. Info: 0664/579 38 44
Neueinsteiger willkommen, (U6, 60A, 66A
Station Alt Erlaa)

23. Bez. Fr, 09.00–10.30
VHS-Liesing, Liesingerplatz 3.
Info: 01/889 23 38

Andere Angebote (Round-Line-Kontra-Square)

01. Bez. Mo, 17.00–18.00
Österr. Alpenverein, Walfischgasse 12/
1. Stock. Info: 01/513 59 60
Square-u.Kontratänze

01. Bez. Do, 15.30 -16.45
Schottengasse 10 (linke Stiege-4. Liftstock).
Info: 0660/40 41 588. Line Dance

06. Bez. Mi, 10.30–12.00
VHS Mariahilf, Damböckgasse 4. Info:
0664/651 48 27. Line Dance

06. Bez. Mi, 13.00–14.30
VHS Mariahilf, Damböckgasse 4. Info:
0664/651 48 27. Line Dance

12. Bez. Mo, 16.00–18.00
Pfarre Gatterhölzl, Hohenberggasse 42. Info:
0664/65 14 827. Line u. Square Dances-
14tägig

22. Bez. Di, 10.00–11.30
Bernoullistraße 7–9. Info: 0660/5224836
Line Dance

22. Bez. Mi, 11.00–12.00
Pfarrsaal der Pfarre Essling, Esslinger
Hauptstr. 79 Info: 01/774 16 80
Round Dances für Neueinsteiger

22. Bez. Do, 11.00–12.00
Pfarrsaal der Pfarre Essling, Esslinger Haupt-
str. 79 Info: 01/774 16 80. Round Dances

23. Bez. Mi, 18.00–20.00
Pfarre Erlöserkirche, Endresstraße 57a. Info:
0664/651 48 27. Couple-Dance u. Line-Dance

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.

Anmeldung

Bei Helmut Orschulik 0676/42 50 927 oder unter helmut.orschulik@chello.at
Für alle Termine ist eine Anmeldung bis Montag der Veranstaltungswoche erforderlich. Bitte um festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke (oder Nordic-Walking-Stöcke); Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen. Dauer: 10.00 bis ca.13.00 Uhr. Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Termine

Freitag, 10.03.2017

Veilchensuche im Prater

Nicht nur Altwiener Geschichten, sondern auch moderne Märchen spielen im Prater. Wir sind Märchenhaftem auf der Spur. Bringen Sie bitte ein persönliches Märchen mit!

Freitag, 24.03.2017

Frühlingsstimmen am Kaiserwasser

Wo früher um diese Zeit die Schiffsmühlen wieder in Gang gesetzt wurden, lauschen wir dem wiedererwachenden Frühling (und hören auch in unser Inneres).

Freitag, 07.04.2017

Auf den Spuren der Frischlinge

Wir beobachten den Nachwuchs im Lainzer Tiergarten und genießen den Blick über das Wiener Stadtgebiet. Bitte bringen Sie etwas zum Thema Tiergarten mit!



Freitag, 21.04.2017

Vogelstimmen am Laaerberg

Vom ehemaligen Wr. Neustädter Kanal aus besteigen wir den Laaerberg und besuchen das Vogelfrühlingskonzert. Welcher ist Ihr persönlicher Vogelliebhaber?

Freitag, 05.05.2017

Vonder Stadt auf die Heide

Unser Weg führt uns von Rodaun auf die Perchtoldsdorfer Heide. In der Blütenpracht des Frühlings genießen wir das volle Leben (und uns selbst).

Freitag, 19.05.2017

Auf den Hängen des Bisamberges

Abseits der ausgetretenen Pfade finden wir Stille in Großstadtnähe und (vielleicht) unbekanntes Natur zwischen Resten der Vergangenheit.

Freitag, 02.06.2017

Genuss in der Au

In der Au herrscht noch volles Leben vor der Sommerstille. Wir wollen uns gemeinsam in die Sommerpause verabschieden.

Termine mit Susanne Jagsch

Montag, 20. 03. 2017

Schönbrunn – Frühlingserwachen

Mittwoch, 26. 04. 2017

Belvedere – Botanischer Garten

Mittwoch, 24. 05. 2017

Ringstraße – 300 Jahre Maria Theresia

Mittwoch, 21. 06. 2017

„Meidlinger Geschichten“

Anmeldung unter 01/8122556

Bildungs-WerkZeug 02a/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. 02Z033140M

Mit Unterstützung von



Termine im SDS Gesundheitszentrum

DI, 21.02.2017, 09.00

DI, 25.04.2017, 09.00

Yoga am Vormittag

Mag.^a Ursula Durstmüller,
jeweils 7 Einheiten

MI, 29.03.2017, 19.00

Trotz widriger Umstände gesund?!

Psychische und soziale Faktoren zur
Förderung von Gesundheit,
Mag.^a Helga Pesserer CMC

MI, 10.05.2017, 18.30

Krebs – gesund werden und gesund bleiben

Prim. Univ.-Prof. Dr. Leopold Öhler

DO, 16.02.2017, 18.00

Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung

Helmut Gebeshuber, 5 Einheiten

DO, 30.03.2017, 18.00

Augen-Seh-Training

Marianne Wöss, 6., 20.4.2017

SDS-Gesundheitszentrum
am St. Josef-Krankenhaus,
Auhofstr. 189, 1130 Wien
(U4 Hütteldorf).

Info: 01/878 44-5170

office-gz@sjk-wien.at

Weitere Termine:

www.sjk-wien.at/gz

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



SDS Gesundheitszentrum
am St. Josef-Krankenhaus

Katholisches
Bildungswerk Wien

LIMA®

Lebensqualität im Alter

