

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 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?

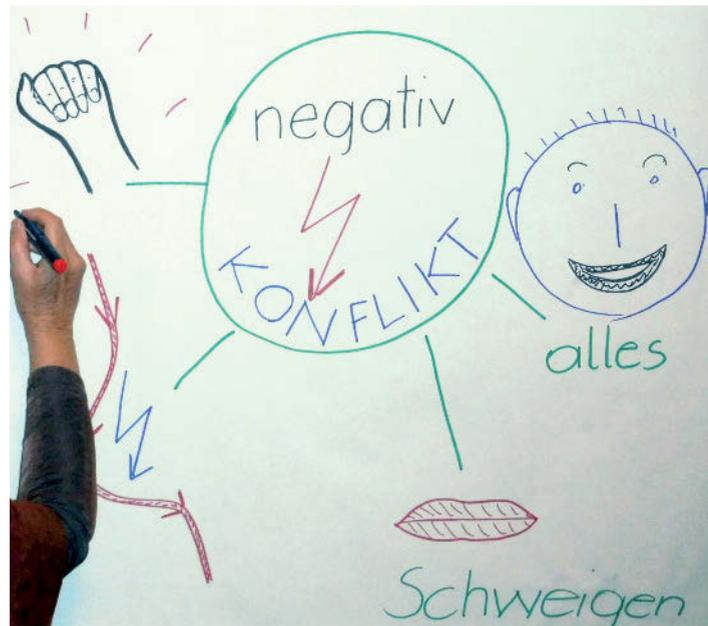
Optimismus, Akzeptanz und ein aktiver lösungsorientierter Bewältigungsstil sind wichtige Voraussetzungen.

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

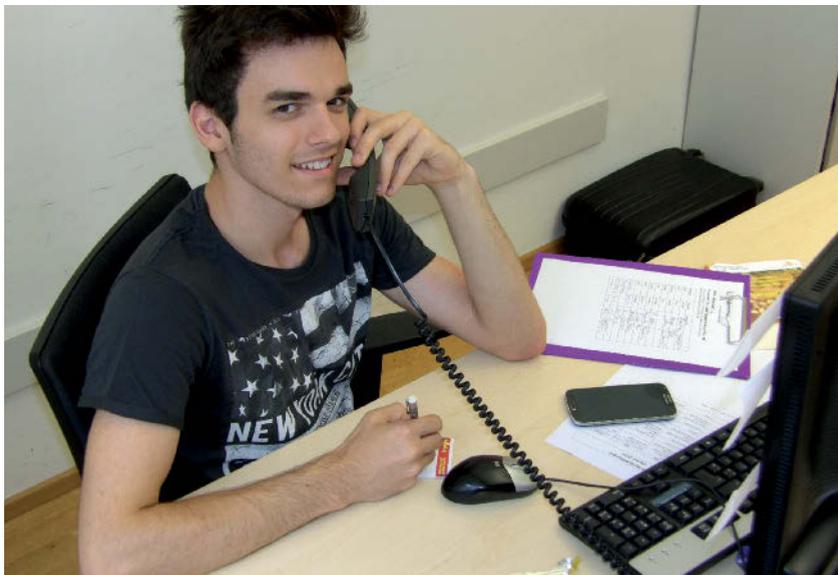
Danke Markus!

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
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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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

Lasee ab MO, 06.11.2017, 09.00

Elisabeth Wagner
Pfarrsaal, Hauptpl. 13, 2291 Lasee,
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 Schmöcker 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., Oeverseestr. 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, Donaucitystr. 2, Info:
01/259 23 89 (U1 Kaisermühlen)

1220 Wien Mi, 10.00–12.00
Donau-City Kirche, Donaucitystr. 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 tägig, Info: 01/889 23 38 + Kaffee

1230 Wien Di, 15.00–16.30
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 14 tägig, 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

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

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.^a 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.^a Ursula Durstmüller, 12 Einheiten

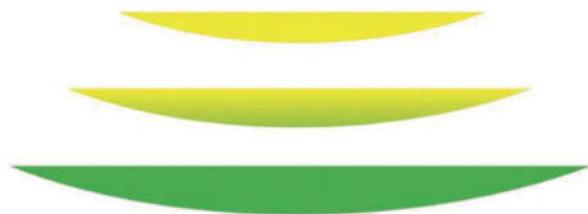
DI, 09.01.2018, 09.00

Yoga kennt kein Alter

Mag.^a 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[®]

Lebensqualität im Alter



sozial
MINISTERIUM

