

SeniorInnen Bildung



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

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

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

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website: www.alleinerziehende.at

Familienboot der Generationen

Wenn wir Oma und Opa nicht hätten ...

... dann würde in unseren

Familien einiges fehlen:

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

Aber es würde auch Ihnen als Großeltern etwas fehlen:

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

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

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

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

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

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

Was kann das Gelingen von guten Generationenbeziehungen fördern:

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

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

Groß-Eltern als

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

Inhalt

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





Aus Omas und Opas Schatzkiste

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leihoma gesucht!

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

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

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

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

Kontakt

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



Christoph Loik, der neue ZIVI

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



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

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

Opa & Oma



Gedanken einer Oma

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

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

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

Enkelkind zu erziehen.

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

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

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

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

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

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

Termine im SDS Gesundheitszentrum

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

7x ab MI, 16.01.2019, 16.30
7x ab MI, 10.04.2019, 16.30

Beckenkraft
Brigitte Drs

MI, 27.02.2019, 19.00

Im Schatten des Lebens
Univ.-Prof. DDR. Alfred Längle

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

Partnerschaft und Zweisamkeit in gesundheitlicher Lebenskrise

Mag. Gabriela Schildbach

6x ab MO, 04.03.2019, 17.30

6x ab MI, 06.03.2019, 18.00

7x ab MO, 29.04.2019, 17.30

7x ab MI, 08.05.2019, 18.00

Pilates

Charlotte Mahr

8x ab MO, 01.07.2019, 17.30

8x ab MI, 03.07.2019, 18.00

Pilates Sommer

Charlotte Mahr

4x ab DI, 02.07.2019, 19.30

4x ab DI, 02.07.2019, 08.30

Sommeryoga

Mag.^a Ursula Durstmüller

13x ab DI, 08.01.2019, 08.30

10x ab DI, 23.04.2019, 08.30

Yoga und Sturzprävention

Mag.^a Ursula Durstmüller



St. Josef
Krankenhaus Wien



LIMA-Termine

LIMA – Trainingsgruppen und Schnupperstunden

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

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

LIMA-Trainingsgruppen in Wien

1010 Wien

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

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

- ab MO, 04.02.2019, 10.00

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

- ab DO, 07.03.2019, 10.00

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

1020 Wien

- ab MO, 11.02.2019, 15.30

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

- ab MI, 13.02.2019, 09.30

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

1030 Wien

- ab DI, 08.01.2019, 14.00

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

1050 Wien

- ab MI, 09.01.2019, 09.00

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

- ab DI, 05.02.2019, 14.30

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

1060 Wien

- ab DI, 01.01.2019, 15.00

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

Schnupperstunde DO, 10.01.2019, 09.30

- ab DO, 17.01.2019, 09.30

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

1070 Wien

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

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

- ab SA, 15.01.2019, 09.00

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

1080 Wien

- ab DO, 10.01.2019, 14.00

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

1090 Wien

Schnupperstunde MO, 14.01.2019, 09.30

- ab MO, 21.01.2019, 09.30

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

1100 Wien

- ab DI, 15.01.2019, 14.30

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

- ab MI, 30.01.2019, 09.30

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

- ab MO, 11.02.2019, 09.30

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

1110 Wien

- ab DO, 24.01.2019, 14.30

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

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

1120 Wien

- ab MI, 09.01.2019, 09.30

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

- ab FR, 01.02.2019, 09.00

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

- ab FR, 08.02.2019, 09.30

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

- ab DI, 12.02.2019, 09.00

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

1140 Wien

- ab MI, 16.01.2019, 13.30

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

- ab FR, 15.02.2019, 09.30

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

- ab MI, 20.02.2019, 10.00

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

- ab MO, 25.02.2019, 10.00

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

1150 Wien

- ab DI, 08.01.2019, 15.00

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

1160 Wien

- ab MO, 07.01.2019, 09.00

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

1170 Wien

- ab MI, 06.02.2019, 10.00

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

- ab DO, 07.02.2019, 09.30

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

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

1180 Wien

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

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

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

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

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

1190 Wien

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

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

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

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

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

1200 Wien

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

1210 Wien

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

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

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

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

1220 Wien

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

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

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

1230 Wien

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

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

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

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

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

LIMA-Trainingsgruppen im Industrieviertel

Bad Schönau

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

Gablitz

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

Hochwolkersdorf

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

Kirchschlag/Bucklige Welt

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

Klosterneuburg

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

Kottingbrunn

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

Maria Enzersdorf/Gebirge

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

Maria Lanzendorf

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

Piesting

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

Pottendorf

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

Purkersdorf

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

Rauchenwarth

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



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

Scheuchenstein

● ab MO, 21.01.2019, 14.00

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

Schönau an der Triesting

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

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

Schwechat

● ab DI, 08.01.2019, 10.00

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

● ab DO, 10.01.2019, 10.00

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

● ab FR, 22.02.2019, 09.30

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

Velm

● ab MO, 14.01.2019, 16.30

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

Vösendorf

● ab DI, 12.02.2019, 09.30

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

Wiener Neudorf

ab FR, 11.01.2019, 09.00

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

● ab MI, 13.02.2019, 10.00

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

Wiener Neustadt

● ab MO, 28.01.2019, 14.00

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

Schnupperstunde DO, 21.03.2019, 09.00

ab DO, 28.03.2019, 09.00

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

Wimpassing im Schwarzatale

● ab DI, 19.02.2019, 14.15

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

LIMA-Trainingsgruppen im Weinviertel

Absdorf

Schnupperstunde MO, 18.03.2019, 09.00

● ab MI, 10.04.2019, 09.00

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

Alberndorf im Pulkautal

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

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

Gaweinstal

● ab MI, 09.01.2019, 15.00

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

Göllersdorf

ab DI, 15.01.2019, 09.00

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

Großenzersdorf

● ab FR, 15.02.2019, 09.30

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

Großrußbach

ab DI, 15.01.2019, 09.00

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

Großweikersdorf

● ab DO, 10.01.2019, 14.00

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

Hautzendorf

● ab FR, 01.03.2019, 09.00

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

Hohenruppersdorf

● ab DI, 15.01.2019, 14.00

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

Kirchberg am Wagram

● ab DI, 07.01.2019, 09.00

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

Kleinwilfersdorf

● ab DI, 12.02.2019, 14.00

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

Lasseesee

● ab MO, 14.01.2019, 09.00

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

Leitzersdorf

● ab DI, 12.02.2019, 09.00

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

Leobendorf

Schnupperstunde MI, 27.02.2019, 09.00

ab MI, 06.03.2019, 09.00

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

Mistelbach

● ab MI, 16.01.2019, 14.30

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

Oberrohrbach

● ab DI, 26.02.2019, 09.30

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

Obersdorf

● ab DI, 08.01.2019, 17.00

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

Pillichsdorf

● ab MI, 23.01.2019, 09.00

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

Poysdorf

● ab MO, 14.01.2019, 09.00

● ab DI, 15.01.2019, 09.00

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

Pulkau

Schnupperstunde DO, 10.01.2019, 14.30

● ab DO, 24.01.2019, 14.30

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

Stockerau

● ab DO, 14.02.2019, 09.00

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

Strasshof a.d. Nordbahn

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

Wolfpassing

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

Wolkersdorf im Weinviertel

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

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

Zellerndorf

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

Zwingendorf

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

Hinweis

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

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



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

Wien

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Legende

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bildnachweis

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



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

Mi, 14.00–16.00
Pensionistenverband, Am Pl. 2,
Info: 0676/49 700 58

1140 Wien **Di, 09.30–11.30**
Pfarrsaal St. Andreas, Hüttelbergstr. 1a,
14-tägig, Info: 0664/99 82 534

Mi, 16.00–17.30
Pf. Oberbaumgarten, Hütteldorferstr.
282–284, Info: 0680/315 74 70

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

Mo, 15.00–16.30
Pfarre Neu-Fünfhaus Christkönigskirche,
Vogelweidpl. 7, Info: 0680/13 14 368
(Eingang. Reuenthalg.)

1170 Wien **Di, 10.00– 11.30**
Pfarre Hernals–St. Bartholomäuspl. 2,
Info: 0664/34 10 244

1190 Wien **Di, 15.30–17.00**
Pfarre Heiligenstadt, Pfarrpl. 3, Roman
Scholz Saal, Info: 01/318 51 59

Mi, 14.30–16.00
Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde
Glanzing, Krottenbachstr. 120, 14-tägig,
Info: 0664/151 44 93

Do, 15.30–17.00
Pfarre Franz v. Sales, Teilgemeinde Krim,
Weinbergg. 37, Untergeschoß, 14-tägig,
Info: 0650/33 43 981

1210 Wien **Do, 09.30–11.00**
Pfarre St. Josef, Pius Parsch Pl. 3/ 1.Stock,
Info: 01/290 83 45, (U6 und Str.nbahn 26)

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

Do, 10.00–11.30
Pfarre St. Cyrill u. Method, Theumermarkt
1, Info: 0680/13 14 368

1220 Wien **Di, 09.45–11.45**
Mi, 10.00–12.00
Donau-City Kirche, Donaucitystr. 2,
Info: 0676/404 36 36 (U1 Kaisermühlen)

Mi, 09.00–11.00
Do, 09.00–11.00
Pfarrsaal Essling, Esslinger Hauptstr. 79,
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

Di, 15.00–16.30
Pfarre Mauer, Endresstr. 117, 14-tägig,
Info: 01/889 23 38 + Kaffee

Mi, 10.00–11.30
Anton Baumgartner Str. 44 / C8 / 01,
Info: 0664/579 38 44 (U6, 60A, 66A Stat.
Alt Erlaa)

Fr, 09.00–10.30
VHS-Liesing, Liesingerpl. 3, Info: 0650/34
02 456

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

1010 Wien **Do, 14.30–15.30**
Do, 15.30–16.45
Schotteng. 10 (linke Stiege–4.Liftstock),
Info: 0660/40 41 588, Line Dance

1060 Wien **Mi, 10.30–12.00**
Mi, 13.00–14.30
VHS Mariahilf, Damböckg. 4,
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

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

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

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

1230 Wien **Mi, 18.00–20.00**
Pfarre Erlöserkirche, Endresstr. 57a,
Info: 0664/651 48 27, Line Dance

Niederösterreich

Nähere Informationen zu den Tanzterminen
im Industrie- und Weinviertel.
[Herr Karl Hömstreit, Tel. 0664 128 19 53](tel:06641281953)

Industrieviertel

Bad Erlach **Fr, 17.00–18.30**
Volksschule, Hauptstr. 13, 2822 Bad Erlach

Bad Fischau-Brunn **Di, 17.00–18.30**
Do, 16.45–18.15

Volksschule, Schulg.,
2721 Bad Fischau-Brunn

Bad Vöslau **Mi, 09.00–11.30**
Residenz Bad Vöslau, Florastr. 5,
2540 Bad Vöslau

Berndorf **Fr, 15.30–17.00**
Evang. Pfarre, Pottensteinerstr. 20,
2560 Berndorf

Brunn a. Gebirge **Mo, 10.00–11.30**
Pfarrheim, 2345 Brunn/Gebirge

Deutsch-Brodersdorf **Mo, 16.30–18.00**
Mi, 17.00–19.00
Mi, 19.00–21.00
Volksschule, 2443 Deutsch-Brodersdorf

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

Gramatneusiedl **So, 16.00–17.00**
So, 18.00–19.30
Pfarrzentrum, 2440 Gramatneusiedl,
nach Vereinbarung

Gutenstein **Mi, 17.00–18.30**
Landespflegeheim Gutenstein,
2770 Gutenstein

Hinterbrühl **Do, 14.30–16.00**
Anningsersaal, 2371 Hinterbrühl, 14-tägig

Hochneukirchen **Do, 14.30–17.00**
Pfarrheim, 2852 Hochneukirchen, 14-tägig

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

Kirchschlag **Di, 14.00–15.00**
Pfarrzentrum, 2860 Kirchschlag, 10 mal
pro Semester

Kottingbrunn **Mo, 09.00–10.00**
Pfarrzentrum, 2542 Kottingbrunn

Laxenburg **Mi, 14.30–15.45**
Kloster, Haus Elisabeth, 2361 Laxenburg,
14-tägig

Leobersdorf **Mo, 13.00–14.00**
Mo, 14.00–17.00
Fr, 09.00–11.00

Hilfswerksaal, Südbahnstr. 8,
2544 Leobersdorf

Maria Enzersdorf **Di, 09.30–11.00**
Vereinshaus, Hauptstr. 52,
2344 Ma. Enzersdorf

Do, 16.00–17.00
Pfarrsaal Südstadt, Theißpl. 1,
2344 Ma. Enzersdorf

Mannersdorf **Do, 16.00–18.00**
Veranstaltungssaal, 2452 Mannersdorf

Markt Piesting **Mi, 09.00–10.00**
GH Piestingerhof, Gutensteinerstr. 14,
2753 Markt Piesting

Mödling **Mo, 15.30–16.00**
Volksschule, Lercheng., 2340 Mödling

Mi, 18.00–19.00
Pfarre St. Michael, Weißes Kreuz G.,
2340 Mödling, monatlich

Moosbrunn **Do, 09.00–11.00**
Pfarrsaal, 2440 Moosbrunn

Neunkirchen **Mi, 09.00–10.00**
Kneippverein, Fabriksg. 34,
2620 Neunkirchen

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

Tanzen ab der Lebensmitte

Puchberg Di, 18.00–19.00
Sporthalle, 2734 Puchberg

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

Steinabrückl Do, 09.00–10.00
Pfarrsaal, 2751 Steinabrückl

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

Herrenhaus, Franz-Dinhobl Str. 2,
2630 Ternitz

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

Weigelsdorf Do, 16.30–18.00
Gasthaus Ahorn, 2483 Weigelsdorf

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

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

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

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

Weinviertel

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

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

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

Göllersdorf Mo, 17.00–19.00
Kultursaal, 2013 Göllersdorf

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LIMA-Tage Pichlschloss



Gemeinsam – nicht einsam! Kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining

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

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

wegungsprogramm und gemeinsame
Unternehmungen am Nachmittag

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

Anmeldeschluss: Ende März 2019

Kursleiterin: Helga Sedlecky

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

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

Anmeldeschluss: 20. Mai 2019

Kursleiterin: Dr.in Hella Danner

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

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

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

Brainwalking



Geistig und körperlich fit bleiben

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

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

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

Freitag, 15.03.2019

Frühlingsahnen rund um die Marswiese

Freitag, 29.03.2019

Knospen und Wachsen am Nikolaiberg

Freitag, 12.04.2019

Berge und Höhen in Mauer

Freitag, 26.04.2019

In den Rieden des Nußbergs

Freitag, 10.05.2019

Neubau und Altbestand

Freitag, 24.05.2019

Gasometer-City

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

ein Leben lang.
WACHSEN
SENIORENPASTORAL DER ERZDIOZESE WIEN



Foto: © Sir_Oliver / Fotolia

Die ökumenische Plattform gegen Altersarmut bei Frauen will:

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

www.altarmweiblich.at • info@altarmweiblich.at

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

Mit Unterstützung von



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



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

GEDÄCHTNISTRaining

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

BEWEGUNGSÜBUNGEN

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

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

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

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

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

