



MONAT DER SENIOR:INNEN

GEMEINSAM WAS ERLEBEN
1. bis 31. Oktober 2024





Liebe Wienerinnen und Wiener,

unsere Stadt zeichnet sich durch ihre gelebte Solidarität, ihre Offenheit und ihr Bemühen um ein gutes Miteinander aus. Der Monat der Senior:innen lädt Sie dazu ein, diese Werte gemeinsam mit Ihren Mitmenschen hautnah zu erleben.

Wien bietet zahlreiche Möglichkeiten, um sich aktiv einzubringen, Kontakte zu knüpfen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Vereine, Treffpunkte und Serviceeinrichtungen sind das ganze Jahr über für Sie da, um Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen und an einer lebendigen und aktiven Gemeinschaft teilzuhaben. Der Monat der Senior:innen ist die Gelegenheit, um in die vielfältigen Angebote reinschnuppern und Neues kennenzulernen. Gemeinsam zeigen wir, was die lebenswerteste Stadt der Welt zu bieten hat und stellen Sie in den Mittelpunkt.

Ich möchte mich bei allen Menschen und Institutionen bedanken, die hinter den Kulissen so engagiert daran arbeiten, Ihnen im Monat der Senior:innen unvergessliche Momente zu bieten. Viel Freude mit dem reichhaltigen Programm wünscht Ihnen

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Hacker'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'P' and 'H'.

Peter Hacker
Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Liebe Wienerinnen und Wiener,

ich freue mich sehr, Ihnen das diesjährige Programmheft zum 14. Monat der Senior:innen zu präsentieren. Gemeinsam mit zahlreichen Partner:innen ist es uns gelungen, über 100 Veranstaltungen für Sie auf die Beine zu stellen. Ich bedanke mich bei allen Kooperationspartner:innen, die sich mit viel

Engagement dafür einsetzen, diesen Monat zu einem Erfolg zu machen. Erstmals werden heuer alle Veranstaltungen völlig kostenlos angeboten. Ein starkes Zeichen für den guten Zusammenhalt in unserer Stadt!

Damit für jeden Geschmack etwas dabei ist, haben wir uns bemüht, ein breites Spektrum an Aktivitäten anzubieten: Neben Grätzeltouren, Museumsführungen, generationenübergreifenden Formaten, Bildungs-, Tanz- und Musik-Events finden Sie auch tolle Angebote in den Bereichen Bewegung (S. 28-29 und S. 36-37) und Digitalisierung (S. 46-47) sowie allerhand Nachbarschaftsaktivitäten (S. 22-23).

Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, um neue Erfahrungen zu sammeln, Wien auf neue Weise zu entdecken und Spaß zu haben. Ich freue mich, Sie zu sehen und wünsche Ihnen allen einen abwechslungsreichen, unterhaltsamen und informativen Monat der Senior:innen.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Sabine Hofer-Gruber'.

Sabine Hofer-Gruber
Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien

BITTE BEACHTEN SIE:

Auf vielen Veranstaltungen im Rahmen des „Monats der Senior:innen“ wird von Seiten der Veranstalter:innen oder vom Fonds Soziales Wien fotografiert und/oder gefilmt. Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung stimmen Sie einer möglichen Anfertigung sowie analogen oder digitalen Veröffentlichung von Bildern und Videos in direktem Zusammenhang mit der Bewerbung oder Berichterstattung zu einer einzelnen Veranstaltung bzw. zum „Monat der Senior:innen“ zu. Sie können vor Ort auch angeben, dass Sie nicht möchten, dass Fotos oder Videos von Ihnen auf der Veranstaltung angefertigt werden.

Weitere Informationen zum Datenschutz des Fonds Soziales Wien finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter **www.seniorinnen.wien/p/datenschutz**.

Impressum:

Medieninhaber, Redaktion: FSW-Wien für Senior:innen, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Tel.: 05 05 379 20 842, www.seniorinnen.wien
Umschlagbild: GettyImages/skynesher; Fotos Peter Hacker und Sabine Hofer-Gruber: David Bohmann. Druck: Winkler Kuvert GmbH, 8020 Graz, Gedruckt auf ökologischem Druckpapier. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Artikel-Nr.: 1226, Stand: Juli 2024

Monat der Senior:innen 2024

Gemeinsam Wien erleben – kostenlos!

Jeden Oktober sind Wiens Senior:innen eingeladen, die vielfältigen Angebote ihrer Stadt neu zu entdecken. Auch heuer gibt es in allen Bezirken viel zu erleben. Gemeinsam mit zahlreichen Partnerorganisationen wurde ein spannendes Programm zusammengestellt, das heuer erstmals zur Gänze kostenlos ist.

Im Online-Kalender unter **kalender.seniorinnen.wien** finden Sie nicht nur alle Termine aus diesem Programmheft, sondern auch zusätzliche Veranstaltungen.

Informieren Sie sich über Änderungen oder Absagen im Online-Kalender, über den Facebook-Kanal **www.facebook.com/WienerSeniorInnenbeauftragte** oder über das FSW-Kund:innentelefon 01 24 5 24.

Die Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien

Sabine Hofer-Gruber, Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien, vertritt die Interessen der Wiener Senior:innen. Ihr Ziel ist es, dem Leben mehr Leben zu geben. Sie ist Vermittlerin zwischen der Bevölkerung, den Institutionen und der Politik.

Erfahren Sie mehr unter **www.seniorinnen.wien**.

Demenzbus on tour:

19. bis 21. September 2024 – nicht vergessen!

Informieren und mitmachen:

- Beratung zu Pflege- und Betreuungsangeboten des Fonds Soziales Wien
- vielfältiges Rahmenprogramm

Demenz & mein Grätzl

Donnerstag, 19. September
1030 Wien, Rochusmarkt

Demenz & Kunstgenuss

Freitag, 20. September
1070 Wien, Platz der
Menschenrechte

Demenz & Einkaufsbummel

Samstag, 21. September
1220 Wien, Donauzentrum

Alle Infos:
www.demenzbus.wien



Wien zu Fuß: Geh-Café „Erinnern ans Vergessen – 10 Jahre demenzfreundlicher Bezirk Landstraße“

Treffpunkt: Bücherei Erdbergstraße

1030 Wien, Erdbergstraße 5-7 (Ecke Kundmangasse)

20.9.2024, 17 bis 19 Uhr

Dieser geführte Spaziergang von Wien zu Fuß steht im Zeichen des 10-jährigen Jubiläums „Demenzfreundlicher Bezirk Landstraße“. Von der Caritas Socialis, der Fußgänger:innen- sowie der Senior:innenbeauftragten der Stadt Wien erfahren wir, was eine Stadt und ein Bezirk tun können, um möglichst allen Menschen einen passenden öffentlichen Lebensraum zu schaffen. Zum Ausklang gibt es Raum für gute Gespräche bei Erfrischungen und kleinen Snacks im Garten des Sacré Coeur Wien.

Anmeldung: 2.9. bis 19.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 50

E-Mail: 01 40 00 49 900

Website: www.wienzufuss.at/geh-cafe



Freitag, 27. September

Fest der Senior:innen 2024

1010 Wien, Johannesgasse 33

Zutritt ausschließlich über den Haupteingang

27.9.2024, 14 bis 20 Uhr

Zum Auftakt des Monats der Senior:innen feiern wir gemeinsam die Wiener Senior:innen! Vergnügen Sie sich bei internationalen Evergreens, guter Unterhaltung, Tanz, Kulinarik, Information und Austausch. Stadtrat Peter Hacker begrüßt Sie gemeinsam mit FSW-Geschäftsführerin Susanne Winkler und der Senior:innenbeauftragten der Stadt Wien, Sabine Hofer-Gruber.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldung: 2.9. bis 23.9.2024

FSW-Kund:innentelefon: 01 24 5 24

Anmelde-Website: www.seniorinnen.wien



Foto: David Bohmann

Nordic Walking Day

1020 Wien, Kaiserwiese

1.10.2024, Start 10 Uhr, Sieger:innenehrung 13 Uhr

Die Klubs widmen dem beliebten Ausdauersport einen ganzen Tag voll Bewegung, Geselligkeit und Lebensfreude. Kommen Sie zum kostenlosen Sportfest mit Musik, Verpflegung und Rahmenprogramm!

Anmeldung: Besuchen Sie den Nordic Walking Day ohne Anmeldung! Die Teilnahme am Wettlauf (gegen Gebühr) ist ab sofort in jedem Klub und in allen Häusern zum Leben möglich.

Tel.: 01 31 39 91 70 112

Website: www.dieklubs.at



Foto: Häuser zum Leben - Bereich Pensionist*innenklubs

Dienstag, 1. Oktober

Gemeinsam sicher im digitalen Alltag

BKS Bank

Treffpunkt: Eingang Schalter

1010 Wien, Rengasse 6-8

1.10.2024, 16:30 bis 18 Uhr

Vorstand Mag. Böckmann wird Sie herzlich in der BKS Filiale Rengasse willkommen heißen. Anschließend erfahren Sie von Kontrollinspektor Werner Schweiger mehr über digitale Sicherheit für Senior:innen, bevor die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen. Zum Abschluss lassen wir bei Wein und Brötchen den Abend gemütlich ausklingen.

Anmeldung: 2.9. bis 26.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 70

FSW-Kund:innentelefon: 01 24 5 24

BKS Bank



Foto: gettyimages / shapecharge

80er Party

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4

1.10.2024, 15 bis 18 Uhr

Das Nachbarschaftszentrum 15 feiert sein 40-jähriges Jubiläum. Kommen Sie mit auf eine vergnügte Zeitreise in die 80er Jahre – mit passender Kleidung, Deko, Musik und Kulinarik.

Anmeldung: 2.9. bis 27.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 40

Tel.: 01 51 23 66 13 500, **E-Mail:** nbz15@wiener.hilfswerk.at

Website: www.nachbarschaftszentren.at



Führung: Schulgarten und Österreichisches Gartenbaumuseum

Schulgarten Kagran
1220 Wien, Donizettiweg 29

2.10.2024, 9 bis 11:30 Uhr

Beim Rundgang durch den Schulgarten erfahren Sie Wissenswertes über den Standort, die Themengärten und interessante Pflanzen am Areal. Im Anschluss steht die Besichtigung des Österreichischen Gartenbaumuseums am Programm. Dort erhalten Sie im Zuge einer Videopräsentation Einblicke über den Ausstellungsbereich. Im Anschluss besichtigen wir die einzelnen Räumlichkeiten.

Anmeldung: 2.9. bis 23.9.2024

Tel.: 01 40 00 42 270

E-Mail: gartenfuehrungen@ma42.wien.gv.at

Weitere Infos: www.wien.gv.at/umwelt/parks/schulgarten-kagran

Mittwoch, 2. und 9. Oktober

MA48-Tandler

1050 Wien, Siebenbrunnengasse 3

2.10.2024, 11 bis 12 Uhr

Lernen Sie den 48er-Tandler im 5. Bezirk kennen!
Bei einer Führung durch den Re-Use-Shop erfahren Sie,
wie abgegebenen Waren ein zweites Leben geschenkt wird.

Anmeldung: 2.9. bis 30.9.2024

Tel.: 01 40 00 48 021, **E-Mail:** besichtigung@ma48.wien.gv.at

Weitere Infos: www.wien.gv.at/umwelt/ma48



Abfallwirtschaft,
Straßenreinigung
und Fuhrpark

Gemeinsame Spaziergänge gegen Einsamkeit

Lust auf neue Bekanntschaften? Die „Plattform gegen Einsamkeit“ lädt zu gemeinsamen Spaziergängen in Wien. Einfach mal rauskommen, neue Leute kennenlernen und plaudern – beim gemeinsamen Spazieren ist alles möglich! Interessierte können sich in entspannter Atmosphäre über Alltagsthemen unterhalten, Erfahrungen und Geschichten teilen, gemeinsame Interessen entdecken und Kontakte knüpfen.

2.10.2024, 16 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: 1100 Wien, Endstation der U1
Ausgang Kurpark Oberlaa

9.10.2024, 16 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: 1020 Wien, Prater Hauptallee
Endstation Straßenbahn 1

Anmeldung: 2.9. bis 8.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 25

Tel.: 0670 64 18 23 35, **E-Mail:** verena.matt@socialcity.at

Website: www.plattform-gegen-einsamkeit.at



Sicher Unterwegs mit den Öffis

Fahrgäste sollen sich in den Öffis sicher fühlen. An wen kann ich mich im Notfall wenden? Wie verhalte ich mich richtig? Wie funktionieren die Noteinrichtungen? Ein zweistündiger Sicherheitsvortrag klärt auf.

Danach zeigen wir Ihnen in einer Straßenbahn, das richtige Einsteigen sowie die Sicherheitseinrichtungen. Auch die Noteinrichtungen in der U-Bahnstation werden erklärt.

3.10.2024, 8 bis 11 Uhr und 11 bis 13 Uhr

29.10.2024, 8 bis 11 Uhr und 11 bis 13 Uhr

Treffpunkt: 1160 Wien, Joachimsthalerplatz 1 / 7. Stock (per Lift)
Im Bahnhof Ottakring

14.10.2024, 8 bis 11 Uhr und 11 bis 13 Uhr

21.10.2024, 8 bis 11 Uhr und 11 bis 13 Uhr

Treffpunkt: 1180 Wien, Währinger Gürtel 133
Im Bahnhof Gürtel

Anmeldung: 2.9. bis 1.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 15

Tel.: 01 79 09 45 13 04 51 32

E-Mail: praevention@wienerlinien.at

Donnerstag, 3. Oktober

Führung: Wasserturm Favoriten und Besuch der Wiener-Wasser-Ausstellung

1100 Wien, Windtenstraße 3, Wasserturm Favoriten

3.10.2024, 14 bis 15:30 Uhr

Besuchen Sie den Wasserturm Favoriten und erfahren Sie mehr über die Wiener Wasserversorgung. Im Turm können Sie eine Fotoausstellung zum Thema 150 Jahre Wiener Wasser besuchen. Der (nicht barrierefreie) Aufstieg zur Aussichtsterrasse mit Blick auf ganz Wien bildet den Abschluss der Führung.

Anmeldung: 2.9. bis 30.09.2024, max. Teilnehmer:innen: 25

Tel.: 01 59 95 93 10 06

E-Mail: oeffentlichkeit@ma31.wien.gv.at

Website: www.wien.gv.at/wienwasser



Foto: Wiener Wasser / Zinner

Vorträge der Helfer Wiens

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

3.10.2024, 16 bis 18 Uhr

Blackout: Für längere Stromausfälle können Sie vorsorgen. Wie entsteht ein längerfristiger und großflächiger Stromausfall? Welche möglichen Folgen hat ein Blackout für die Bevölkerung? Was macht Ihren Haushalt krisensicher?

Website: diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-blackout

10.10.2024, 16 bis 18 Uhr

Verhalten im Brandfall: Wer gut vorbereitet ist, kann in allen Notfällen schnell und richtig handeln. Lernen Sie bei diesem Vortrag, sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Nachbar:innen in Notfällen und vor allem bei Bränden zu helfen, bis Hilfe kommt. Das kann Leben retten!

Website: diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-brandfall

17.10.2024, 16 bis 18 Uhr

Cybercrime: In Österreich steigen die Anzeigen von Delikten im Internet jährlich. Wissen Sie was Viren, Würmer und Trojaner sind? Was Phishing bedeutet oder wie Sie sicher im Internet einkaufen können? Die Helfer Wiens klären auf – in Zusammenarbeit mit der Kriminalprävention der Polizei Wien.

Website: diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-cybercrime

Anmeldung: ab 2.9.2024

Tel.: 01 522 33 44

E-Mail: diehelferwiens@wien.gv.at

Website: diehelferwiens.wien.gv.at



Donnerstag, 3. Oktober

Stadtteil-Spaziergang: Entdeckungsreise durch Atzgersdorf

1230 Wien, Gustav-Holzmann-Platz

3.10.2024, 15:30 bis 17 Uhr

Die Gebietsbetreuung Stadterneuerung lädt zur Erkundung des neu entstandenen Stadtteils und der historischen Besonderheiten von Atzgersdorf ein. Aus alten Gewerbegebieten und Brachen sind in den letzten Jahren lebendige Nachbarschaften mit leistbarem Wohnraum und spannenden Angeboten entstanden.

Anmeldung: 2.9. bis 2.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Tel.: 01 89 36 657

E-Mail: suedwest@gbstern.at

Website: www.gbstern.at

**Gebietsbetreuung**
Stadterneuerung

 Für die
Stadt Wien



Foto: Dutkowski / GB*

Grätzelspaziergänge „Gesundheit erleben – einfach mitmachen“

Welche Bewegungsangebote gibt es in meinem Umfeld? Wo kann ich eine neue Sportart ausprobieren? Wie kann ich gemeinsam mit anderen aktiv werden und neue Leute kennenlernen? Bei den kostenlosen Grätzelspaziergängen der Wiener Gesundheitsförderung – WiG geht man diesen Fragen auf den Grund und lernt die Bewegungslandschaft des Bezirks kennen. Ohne Anmeldung vorbeikommen und mitmarschieren!

3.10.2024, 15 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Bezirksamt Floridsdorf
1210 Wien, Am Spitz 1

10.10.2024, 15 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Bei der Station „Oberfeldgasse/Spargelfeldstraße“
1220 Wien, Straßenbahn-Linie 26

Weitere Informationen zu kostenlosen Bewegungsangeboten der WiG: www.wig.or.at/termine/gesundheit-erleben-einfach-mitmachen-bewegung



Donnerstag, 3. Oktober

Workshop „Wiener Gold“

Oberes Belvedere

1030 Wien, Prinz-Eugen-Straße 27

3.10.2024, 15:30 bis 17:30 Uhr

Gold ist mehr als Metall – es symbolisiert das Göttliche, formte die Geschichte der Menschheit und gab der Liebe eine neue Farbe. Ausgehend von Gustav Klimts Kuss erfahren Sie mehr über das Gold in der Kunst in Wien um 1900. Im Atelier experimentieren Sie anschließend mit dem legendären Metall und veredeln ein einzigartiges Souvenir mit hauchdünnem Blattgold. Ein praxisnaher Workshop für alle, die gerne Neues ausprobieren und den Museumsbesuch kreativ abrunden möchten.

Anmeldung: 2.9. bis 3.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 10

Website: www.belvedere.at/programm

belvedere



Foto: Belvedere Wien / Ouriel Morgensztern

Theaterimpulse

Die Kunst VHS in der alten WU
1090 Wien, Augasse 2-6 / 4. Stock (Lift B)

4.10.2024, 17:30 bis 19 Uhr

Am Programm stehen Ausdrucksmöglichkeiten, Paar-Szenen, choreografische Gruppenperformance, Improvisieren, Grundlagen der Sprechtechnik, Körpersprache und Stimmbildung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung: 2.9. bis 27.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 15

Tel.: 01 89 17 41 54 000, **E-Mail:** kvh@.at

Website: www.vhs.at/kvh



Studieren in der Pension: Es ist nie zu spät, Neues auszuprobieren

Die Wiener Volkshochschulen

Sie befinden sich in der nachberuflichen Lebensphase und möchten Ihren lang gehegten Traum von einem Universitätsstudium verwirklichen? Sie wollten immer schon Ihre Matura nachholen? In entspannter Atmosphäre informieren wir Sie bei Kaffee, Tee und Kuchen über mögliche Bildungswege zum Studium.

7.10.2024, 14 bis 16 Uhr

VHS Floridsdorf, 1210 Wien, Angerer Straße

24.10.2024, 10 bis 12 Uhr

VHS Ottakring, 1160 Wien, Ludo-Hartmann-Platz

Weitere Informationen: Keine Anmeldung erforderlich, max. Teilnehmer:innen: 15

Tel.: 01 89 30 083; **E-Mail:** info@vhs.at, **Website:** www.vhs.at



Aufgepasst!

Wiener Sicherheitsfest

**25.10., 9 bis 14 Uhr und
26.10., 9 bis 17 Uhr
1010 Wien, Rathausplatz**

„Die Helfer Wiens“ präsentieren sich am Nationalfeiertag gemeinsam mit Hilfs- und Einsatzorganisationen, Abteilungen der Stadt Wien und befreundeten Organisationen. Geboten wird die größte Sicherheitsleistungsschau Österreichs und ein spannendes Programm für Jung und Alt.

Messe für Gesundheit und Prävention

**18.10., 9 bis 16 Uhr
SkyDome - Wiener Hilfswerk
1070 Wien, Schottenfeldgasse 29**

Holen Sie sich Inputs von Expert:innen, wie Sie Ihr Wohlbefinden erhalten und verbessern können – bei Gesundheitsberatungen, Vorträgen und Schnupper-Workshops! In der Gesundheitsstraße mit gratis Fitcard können Sie Ihre Vitalität testen.

Sonderführung: Rathaus mit Empfang des ehemaligen Wiener Landtagspräsidenten

1010 Wien, Friedrich-Schmidt-Platz

7.10.2024, 13:15 bis 15 Uhr und

17.10.2024, 13:15 bis 15 Uhr

Der PVÖ-Wien lädt Sie zu einer Sonderführung ins Wiener Rathaus ein. Dabei erfahren Sie Wissenswertes zum historischen Gebäude und werden vom ehemaligen Wiener Landtagspräsidenten empfangen.

Anmeldung: 2.9. bis 30.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 35

Tel.: 01 31 94 012, **E-Mail:** pvoe-wien@pvoe.at

Website: www.pvoe.at/wien

Weitere Informationen: Die Teilnahme ist nach Bestätigung des PVÖ-Wien möglich. Das Wiener Rathaus ist bei Führungen nur bedingt barrierefrei.



Aktiv im Grätzel

Feel-Good-Walk

1.10., 9:15 bis 10:30 Uhr

**Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 2
1020 Wien, Vorgartenstraße 145-157 / 1 (EG)**

Ein Spaziergang für unsere Sinne: Wir entdecken nette Plätze im 2. Bezirk, die man ohne Konsumzwang genießen kann, machen Übungen zur Entspannung und für unser Gehirn.

Anmeldung 2.9. bis 24.9.:

01 512 36 61 32 00, nbz2@wiener.hilfswerk.at

Gehirn-Akrobatik

1.10. und 15.10., 11 bis 12 Uhr

**Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 22
1220 Wien, Rennbahnweg 27 / 2-3 / R1 (Eingang Austerlitzergasse)**

Trainieren Sie mit einfachen Übungen und in lustiger Runde Ihr Gehirn.

Anmeldung 2.9. bis 23.10.:

01 512 36 61 36 50, nbz22@wiener.hilfswerk.at

Café Aktiv im 15ten

8., 15., und 29.10., 10:15 bis 12 Uhr

**Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4**

Stellen Sie Fragen zu Anträgen und Formularen, plaudern Sie bei Kaffee und Kuchen mit Ihren Mitmenschen, gestalten Sie Modeschmuck oder spielen Sie Karten.

Frühstücks-Treff

10.10., 10:30 bis 12 Uhr

**Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4**

In fröhlicher Gesellschaft schmeckt ein abwechslungsreiches Frühstück noch besser!

Anmeldung 2.9. bis 4.10.:

01 512 36 61 35 00, nbz15@wiener.hilfswerk.at

Oktoberfest im Tageszentrum PLUS Favoriten

10.10., 13 bis 15 Uhr

FSW-Tageszentrum PLUS Favoriten

1110 Wien, Laaer Wald 1 / 2 / 1 (hinter der Ankerbrotfabrik)

Herzliche Einladung zum Oktoberfest mit allem, was dazugehört: schwungvolle Musik, zünftige Schmankerln und einer garantiert guten Stimmung.

Anmeldung 2.9. bis 27.9.:

01 24 5 24 30 120, tz-favoriten@fsw.at

Café Aktiv im 22ten

17.10., 13 bis 14 Uhr

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 22

1220 Wien, Rennbahnweg 27 / 2-3 / R1 (Eingang Austerlitzergasse)

In der kälteren Jahreszeit finden Sie bei uns ein warmes Plätzchen. Bei Kaffee und Kuchen plaudern wir in gemütlicher Runde. Oder haben Sie Lust auf Gehirntraining oder Brettspiele?

Kultur-Spaziergang

22.10., 10 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: 1040 Wien, Karlsplatz

Vorplatz Wien Museum

Im Freihausviertel verbergen sich Geschichten und Anekdoten an jeder Ecke. Entdecken Sie beim geführten Spaziergang die Gegend um den Naschmarkt und Karlsplatz mit neuen Augen.

Anmeldung 2.9. bis 11.10.:

01 512 36 61 34 50, nbz12@wiener.hilfswerk.at

Plauscherlrunde

24.10., 14 bis 16 Uhr

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 8

1080 Wien, Florianigasse 24 (Eingang rechts bei Park über Rampe)

Lernen Sie neue Leute kennen und tauschen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen mit anderen aus.

Anmeldung 2.9. bis 23.10.:

01 512 36 61 34 00, nbz8@wiener.hilfswerk.at

Montag, 7. Oktober

Wildnis schützen in der Stadt

Campus der Universität Wien

Treffpunkt: beim Zebrastreifen/Aufgang zum Stadtwäldchen
1090 Wien, Sensengasse 2

7.10.2024, 15 bis 16:30 Uhr

Gemeinsam mit Raumplanerin Isabella Klebinger erkunden wir den Campus der Universität Wien. Dieser wichtige Lern- und Naherholungsraum am Alsergrund ist Heimat faszinierender Arten – Wildbienen, Fledermäuse und Vögel leben hier. Er beherbergt auch viele Initiativen des Stadtnaturschutzes, die im Rahmen des Spaziergangs kennengelernt werden.

Anmeldung: 2.9.bis 3.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Tel.: 01 40 00 09 110

E-Mail: post@bv09.wien.gv.at

Website: www.alsergrund.wien.gv.at



Foto: Isabella Klebinger

Führung: Zentralfriedhof und Bestattungsmuseum

1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 234, Tor 2

**8.10.2024, 10 bis 13 Uhr und
15.10.2024, 10 bis 13 Uhr**

Die Friedhofsführung gibt Aufschluss über die Geschichte des Zentralfriedhofs. Wir besuchen die alten Arkaden, die Musiker:innen-Gruppe, die Präsidentengruft, die Karl-Borromäus-Kirche, die Politiker:innengräber sowie die Ehrengräber von Udo Jürgens, Manfred Deix, Willi Resetarits und vielen mehr. Danach geht es weiter in das Bestattungsmuseum unter der Aufbahnhalle 2. Hier tauchen wir ein in die Welt der Wiener Bestattungskultur. Der Tod ist schließlich ein Wiener!

Anmeldung: 2.9. bis 4.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 25

Tel.: 01 501 95 28 502

E-Mail: office@bestattungwien.at



Mittwoch, 9. Oktober

Kaffeekränzchen für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen – aber bitte mit Farbe!

Künstlerhaus

1010 Wien, Karlsplatz 5

9.10.2024, 14 bis 16 Uhr

Die Künstlerin Astrid Friedl lädt zu einem kreativ-bunten Kaffeekränzchen ein! Nach einem kurzen Rundgang durch die aktuelle Ausstellung der Künstlerhaus Vereinigung plaudern wir im gemütlichen Atelier bei Kaffee und Gugelhupf über Kunst und was uns Freude macht. Danach tauchen wir in die bunte Welt der Farben ein und gestalten eigene Bilder.

Anmeldung: 2.9. bis 2.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 10
(5 Teilnehmer:innen mit Demenz und 5 Begleitpersonen)

Tel.: 01 587 96 63 15

E-Mail: kunstvermittlung@kuenstlerhaus.at

Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus.at/erleben/barrierefrei-angebote

**KÜNSTLERHAUS
VEREINIGUNG**
KÜNSTLERHAUS



Foto: Künstlerhaus Vereinigung

Spaziergang durch Meidling

Treffpunkt: Pensionist*innenklub
1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 4

10.10.2024, 15 bis 17 Uhr

Kein Fitmarsch, sondern ein gemütlicher Rundgang durch Meidling mit Ausklang in einem Gastgarten: Wir besichtigen den Meidlinger Markt, die Petrucci-Rutsche, das Bezirksmuseum und die Food Hall im Gleis/Garten.

Anmeldung: 2.9. bis 26.9.2024, max. Teilnehmer:innen: 25

Tel.: 0664 460 45 33, **E-Mail:** anna.bolovich@spw.at



techNOage, ab sechs Uhr Clubbing

Treffpunkt: Celeste
1050 Wien, Hamburger Straße 18

10.10.2024, 18 bis 23 Uhr

Techno ist keineswegs nur für junge Nachteulen! Mit der Veranstaltungsreihe "techNOage" werden besonders Menschen ab 50+ angesprochen, die noch nie mit der Musikrichtung in Berührung gekommen sind. Dank barrierefreiem Zugang, genügend Sitzmöglichkeiten, sanftem Licht und ausgewogenem Ton sind schon viele zu Stammgästen geworden. Lassen auch Sie sich auf ein neues Erlebnis ein: Im Viervierteltakt tanzen wir gegen die Spaltung unserer Gesellschaft.

Anmeldung: 2.9. bis 10.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 150

Tel.: 06 77 63 78 96 88

E-Mail: 5050topspin@gmail.com

Website: www.facebook.com/vierviertelvienna

Den ganzen Oktober in Bewegung

Jeden Montag

10 bis 12 Uhr | Montag Morgen

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 7
1070 Wien, Schottenfeldgasse 29 / 2

Erst Mobilitätsübungen, dann plaudern bei Obst, Kuchen und Getränken.

Anmeldung: 01 512 36 61 33 60, nbz7@wiener.hilfswerk.at

18:30 bis 19:30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

Sportunion Währing
1180 Wien, Schopenhauerstraße 79 / Parterre

19:45 bis 20:45 Uhr | Gesundheitsgymnastik mit Musik

Sportunion Währing
1180 Wien, Schopenhauerstraße 79 / Parterre

Jeden Dienstag

9:30 bis 10:30 Uhr | Yoga

S.C.HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum
1020 Wien, Wehlistraße 326

10:40 bis 11:30 Uhr | Rückenfit

S.C.HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum
1020 Wien, Wehlistraße 326

18 bis 19 Uhr | Beckenbodengymnastik

Sportunion Währing
1180 Wien, Scheibenbergstraße 63

Jeden Mittwoch

17 bis 18 Uhr | Medizinische Wirbelsäulengymnastik

S.C.HAKOAH Sport- und Freizeitzentrum

1020 Wien, Wehlistraße 326

19:45 bis 20:45 Uhr | Fit im Schritt für Männer

Sportunion Währing

1180 Wien, Schopenhauerstraße 79 / 1. Stock

Jeden Donnerstag

17:25 bis 18:25 Uhr | Aktive Entspannung nach Jacobsen

Sportunion Währing

1180 Wien, Schopenhauerstraße 79 / 1. Stock

18:35 bis 19:35 Uhr | Pilates

Sportunion Währing

1180 Wien, Schopenhauerstraße 79 / 1. Stock

Jeden Samstag

10 bis 11:15 Uhr | Sanftes Outdoor-Training

Sportunion Währing

1180 Wien, Heschweg 100



Montag, 14. und Donnerstag, 24. Oktober

Wiener Wohnen lädt zur „Offenen Sprechstunde“

Wir stehen Ihnen für Ihre Fragen und Anliegen zum Leben im Gemeindebau zur Seite – auch Anregungen sind willkommen. Bei den „Offenen Sprechstunden“ haben Sie die Gelegenheit, mit Mitarbeiter:innen von Wiener Wohnen, Wohnpartner, der Sozialarbeit und Grätzelpolizei ins Gespräch zu kommen.

14.10.2024, 15 bis 17 Uhr

1100 Wien, Pensionist*innenklub Fliederhof 6 / 1

24.10.2024, 15 bis 17 Uhr

1020 Wien, Pensionist*innenklub Wehlstraße 164

Keine Anmeldung erforderlich.

E-Mail: zielgruppen@wrw.wien.gv.at



Erzählcafé – Erzählen und zuhören verbindet

Hauptbücherei

1070 Wien, Urban-Loritz-Platz 2a

14.10.2024, 16 bis 17:30 Uhr

Wir treffen uns einmal im Monat, um aus unserem Leben zu erzählen und einander dabei zuzuhören. Unter fachkundiger Moderation von Gert Dressel werden im Erzählcafé persönliche Erfahrungen zu unterschiedlichen Themen ausgetauscht. Vorbereitung ist nicht notwendig, bitte nur Freude am Gespräch und Neugier an der Begegnung mit anderen mitbringen!

Anmeldung: 2.9. bis 13.10.2024

Website: [buechereien.wien.gv.at/Büchereien-Wien/Veranstaltungen/Erwachsene](http://buechereien.wien.gv.at/Buechereien-Wien/Veranstaltungen/Erwachsene)



Lust im Lebensfluss (Vortrag nur für Frauen)

Liebenswert & condomi plusherz
1060 Wien, Esterházygasse 26

15.10.2024, 15 bis 16 Uhr

Jede Lebensphase birgt ihre eigene Schönheit und Weisheit. Die Volkshilfe Wien lädt zusammen mit Liebenswert, Österreichs erstem Erotikgeschäft für Frauen, zu einem Austausch über Sinnlichkeit, Sexualität und eigener Körperwahrnehmung. Wir ermutigen Seniorinnen, neue Perspektiven zu entdecken und die eigene Weiblichkeit zu feiern.

Anmeldung: 2.9. bis 14.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

E-Mail: event@volkshilfe-wien.at

volkshilfe.
WIEN

Heiter durch den Tag – mit Lachyoga!

Geriatrisches Tageszentrum Anton Benya
1120 Wien, Arndtstraße 67 (EG)

15.10.2024, 14 bis 15 Uhr

Gemeinsam lachen, atmen und entspannen: Spüren Sie die positive Wirkung auf Geist und Körper. Im Anschluss stärken wir uns mit Kaffee und Mehlspeise.

Anmeldung: 2.9. bis 1.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 30

Tel.: 01 98 12 12 620

E-Mail: gtz-antonbenya@wiso.or.at

Website: www.wienersozialdienste.at/geriatrisches-tageszentrum-anton-benya

WS
Wiener Sozialdienste
Kontaktbesuchdienst

Dienstag, 15. Oktober

Oktoberfest in Neubau

Pensionist*innenklub
1070 Wien, Ahornergasse 11

15.10.2024, 14 bis 17 Uhr

Es ist wieder soweit: Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns das traditionelle Oktoberfest zu feiern! Freuen Sie sich auf einen fröhlichen Tag mit bayrischer Musik, leckerem Essen und natürlich gutem Bier.

Anmeldung: 2.9. bis 30.9.2024

Tel.: 01 31 39 92 77 131

E-Mail: pk.ahornergasse@kwp.at

Website: www.dieklubs.at



Foto: Häuser zum Leben –
Bereich Pensionist*innenklubs

Bowling

Bowlingcenter Plus
1170 Wien, Beheimgasse 7

15.10.2024, 16 bis 20 Uhr

Die Klubs organisieren ein generationenübergreifendes Bowling-Turnier. Gespielt wird auf 32 Bahnen (je 4 Personen) mit- und gegeneinander. Die Teams sind bunt und der Spaßfaktor garantiert.

Anmeldung: 2.9. bis 9.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 100

Tel.: 01 31 39 91 70 112

E-Mail: pk@kwp.at

Website: www.dieklubs.at



Foto: Sarah Bruckner

Mittwoch, 16. Oktober

Der Prunksaal im Wandel

Österreichische Nationalbibliothek

Treffpunkt: Beim Schild „Treffpunkt Führungen“ im Kassabereich
1010 Wien, Josefplatz 1

16.10.2024, 15 bis 16 Uhr

Im Rahmen der Führung erkunden Sie die Entwicklung der Hofbibliothek zu einer Bibliothek, die als Wissensquelle bequem von zu Hause erforscht werden kann. Entdecken Sie den Prunksaal, einen der schönsten Bibliothekssäle der Welt, und aktuelle Online-Angebote aus einer neuen Perspektive.

Anmeldung: 2.9. bis 11.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Tel.: 01 53 410 520

E-Mail: kulturvermittlung@onb.ac.at

 **Österreichische
Nationalbibliothek**



Foto: ÖNB / Hloch

Führung: Original Wiener Schneekugelmuseum

Original Wiener Schmeekugelmanufaktur
1170 Wien, Schumannngasse 87

16.10.2024, 10 bis 11 Uhr

Lassen Sie sich verzaubern: Im über 250 Jahre alten Betriebsgebäude zeigen wir Historisches und Aktuelles rund um die Herstellung der Wiener Schneekugel. Tauchen Sie ein in die kleinen Winterwelten und erfahren Sie mehr über die Motive und Sonderanfertigungen.



Bio2People - Holen Sie sich gratis Biogemüse

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 2
1220 Wien, Rennbahnweg 27 / 3 / R1 (Eingang Austerlitzgasse)

16.10.2024, 10:30 bis 11:30 Uhr

Holen Sie sich einen Vitamin-Kick: Ein frisches Gemüse-Sackerl mit saisonalen Rezepten wartet auf Sie.

Anmeldung: 2.9. bis 14.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 10

Tel.: 01 512 36 61 36 50

E-Mail: nbz22@wiener.hilfswerk.at

Website: www.nachbarschaftszentren.at

So halten Sie Körper, Geist und Seele fit

Gesunder Rücken

1.10., 10 bis 11:15 Uhr

FSW-Tageszentrum Simmering

1110 Wien, Dittmannngasse 5C

Ein interaktiver Workshop mit Tipps für einen rüchenschonenden Alltag mit anschließender Führung durch das Tageszentrum.

Anmeldung 2.9 bis 30.9.:

01 981 21 1620, mobile-ergotherapie@wiso.or.at

Parcours für Herz und Hirn

3.10., 10 bis 12 Uhr

Wiener Hilfswerk

Nachbarschaftszentrum 16

1160 Wien, Stöberplatz 2 / 3

Lust auf abwechslungsreiche Bewegungsspiele und heiteres Gedächtnistraining?

Anmeldung 2.9. bis 2.10.:

01 512 36 61 35 50, nbz16@wiener.hilfswerk.at

Mit Musik geht alles besser

5. und 12.10., 16:30 bis 17:30 Uhr

Fitnessunion Wien

1120 Wien, Herculugasse 13-15

Wir bewegen uns zu verschiedenen Musikrichtungen, tanzen – allein, in Gruppen und im Kreis. Bitte saubere Schuhe für den Saal und **1€** für den Garderobekasten mitnehmen.

Anmeldung 2.9 bis 30.9.:

0664 254 62 95, elisabeth@fitnessunion.at

Gesund und fit mit Yoga

7.10., 10 bis 11:15 Uhr

H1 Zentrum

1170 Wien, Hormayrgasse 1

Egal, ob Sie sich nach mehr Beweglichkeit sehnen, sich entspannen möchten oder einfach nur neugierig sind: Lernen Sie Atem- und Körperübungen aus dem Yoga kennen.

Anmeldung 2.9. bis 6.10.:

0660 488 44 38, info@kukurma.at

Workshop: Gut begleitet im Pflegealltag

10.10. 17 bis 18:30 Uhr

FSW-Tageszentrum Sechshauer Straße

1150 Wien, Sechshauer Straße 33

Expert:innen des FSW-Netzwerks für pflegende An- und Zugehörige und das FSW-Bildungszentrum unterstützen Betroffene mit Begleitung, kostenlosen Schulungsangeboten, praktischem Wissen und Tipps.

Anmeldung 2.9. bis 9.10.:

01 245 24 30 130, tz-sechshauerstrasse@fsw.at

Tanzworkout für Senior:innen

14.10., 09:30 bis 10:30 Uhr

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 12

1120 Wien, Am Schöpfwerk 31 / 3 / R1 (im Hof hinter der Apotheke)

Wir machen Übungen bei Musik, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärken und Thrombosen vorbeugen. Im Stehen und im Sitzen!

Anmeldung 2.9. bis 11.10.:

01 512 36 61 34 50, nbz12@wiener.hilfswerk.at

Impulsvortrag: Demenz anders betrachtet

17.10.2024 17 bis 18:30 Uhr

FSW-Tageszentrum: Oriongasse

1110 Wien, Oriongasse 9

Wie verändert sich das Gehirn im Alter und wie zeigt sich Demenz? Die Vortragende Marina Moyses erklärt, wie der Alltag gut gelingen kann – für Betroffene und Angehörige gleichermaßen.

Anmeldung 2.9. bis 16.10.:

01 24 5 24 30 320, tz-oriongasse@fsw.at

Mittwoch, 16. Oktober

Wien Museum kreativ: Zugang zur Kultur als Menschenrecht?

Wien Museum

Treffpunkt: Infopoint im Foyer

1040, Wien, Karlsplatz 8

16.10.2024, 14:30 bis 16:30 Uhr

Kommen Sie der Sammlung des Wien Museums auf kreative Weise näher! Nach einer Einleitung über Menschen- und kulturelle Rechte, widmen wir uns dem Experimentieren und schöpferischen Gestalten – ausgehend von einem Kunstobjekt aus der Sonderausstellung.

Anmeldung: 2.9. bis 16.10.2024, unter www.wienmuseum.at/kalender, max. Teilnehmer:innen: 15

Website: www.menschenrechtsstadt.wien.at



**Wien
Museum**

Foto: Senior:innen aus
dem Haus Hohe Warte im
MUSA / Alice Pichler

Kreativwerkstatt: Flippen Sie aus!

VHS Favoriten
1100 Wien, Arthaberplatz 18

16.10.2024, 16 bis 19 Uhr

Raus aus dem Alltag! Auf großflächig ausgelegtem Papier und Stoffen klecksen, schmieren und kritzeln Sie sich die Welt, so wie Sie Ihnen gefällt. Es wird bunt, ausgelassen und viel gelacht, als ob es kein Morgen gäbe. Bitte ein altes T-Shirt oder einen Kittel mitbringen.

Anmeldung: 2.9. bis 9.10.2024, **Tel.:** 01 89 174 110 000,
E-Mail: favoriten@vhs.at, **Website:** www.vhs.at/favoriten



Informationstag „Selbstbestimmt im Alter“

Amtshaus Währing
1180 Wien, Martinstraße 100 / 1. und 2. Stock

17.10.2024, 15 bis 18 Uhr

Man kann eine Menge tun, um die eigene Mobilität, Gesundheit, körperliche und geistige Fitness möglichst lange zu erhalten. Und wenn dann manches nicht mehr so leicht geht, ist es wichtig, die richtigen Angebote an Betreuung und Pflege zu finden.

Informieren Sie sich rechtzeitig, sorgen Sie vor und treffen Sie Ihre Entscheidungen – damit alles so passiert, wie Sie es sich für sich oder Ihre Angehörigen wünschen. Um auch im Alter gut und selbstbestimmt zu leben.

Weitere Informationen: www.wien.gv.at/waehring



Senior:innen-Tage in den Bezirken

Floridsdorfer Senior:innentag

9.10., 11 bis 17 Uhr

1210 Wien, Pius-Parsch-Platz

Bezirksvorsteher Georg Papai eröffnet das Beratungs- und Unterhaltungsprogramm und bietet Sprechstunden an. Organisiert vom Verein „Lebenswertes Floridsdorf“, gibt es Infos von Grätzelpolizist:innen, der Volkshochschule und der Wiener Gesundheitsdienste. Tänzer:innen aus den Pensionist*innenklubs sorgen für Stimmung.

Donaustädter Senior:innentag

24. und 25.10., 10 bis 17 Uhr

**Westfield Donau Zentrum,
1220 Wien, Wagramer Straße 94**

Unter dem Motto „Lebensfreude“ können Sie sich rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Sicherheit informieren und beraten lassen. Musik und Gymnastikeinlagen sorgen für gute Unterhaltung.

Penzinger Nachmittag für Senior:innen

23.10., 15 bis 18 Uhr

Bezirksvorsteherung Penzing

1140 Wien, Hütteldorfer Straße 188 (Pavillon 1, Festsaal im 1. Stock)

Organisationen und Fachleute stellen sich vor und beraten bei Kaffee und Kuchen. Bewegungseinheiten, Musik und Tanz, aber auch spannende Vorträge zu den Themen Gesundheit und Sicherheit warten auf Sie.

Anmeldung bis 22.10.: 01 4000 14111, kommunikation@bv14.wien.gv.at

Weitere Informationen: www.wien.gv.at/penzing

Alles Walzer – Tanz in den Herbst

Musisches Zentrum Wien
1080 Wien, Zeltgasse 7

17.10.2024, 10 bis 13 Uhr

Tanzen ist für alle da! Die Caritas Wien lädt ein, zu Live-Musik das Tanzbein zu schwingen. Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz und deren Angehörige sind speziell eingeladen. Die Veranstaltung ist aber für alle Besucher:innen offen. Schunkeln Sie mit uns zu aktuellen Hits, Oldies und Evergreens und genießen Sie in geselliger Runde die Musik.

Anmeldung: 2.9. bis 11.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 40

Tel.: 01 87 81 23 40

E-Mail: pfllege@caritas-wien.at

Website: www.caritas-pflege.at/demenz

**Caritas
Pflege**



Gut leben mit
DEMENTZ

Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



Freitag, 18. Oktober

Talente- und Wissensbazar

younus Mentoring

1030 Wien, Hintere Zollamtsstraße 17 / 2. Stock

18.10.2024, 14 bis 17 Uhr

Ihr Können und Wissen sind gefragt! Teilen Sie am „Talente- und Wissensbazar“, was Sie Kindern und Jugendlichen mit auf den Lebensweg geben möchten. younus, eine der größten Mentoring-Organisationen Österreichs, filmt mit und stellt Ihr Wissen jungen Menschen zur Verfügung.

Anmeldung: 2.9. bis 11.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Tel.: 0660 916 93 73

E-Mail: mitmachen@younus.at

Website: www.younus.at



Foto: Marc Greber / younous

Fit und gesund im Alter: Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung

VHS Hernals
1170 Wien, Röttergasse 15

18.10.2024, 10 bis 11:30 Uhr

Sie wollen Ihre Vitalität erhalten und altersbedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen? In einem informativen und interaktiven Vortrag gibt Ihnen unsere Expertin praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können – ohne, dass der Genuss zu kurz kommt. Auch die Bedeutung regelmäßiger Bewegung in Kombination mit einer gesunden Ernährung wird diskutiert.

Anmeldung: bis 11.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Tel.: 01 89 174 117 000, **E-Mail:** hernals@vhs.at

Website: www.vhs.at/hernals



Baklava trifft Apfelstrudel

Pensionist*innenklub
1200 Wien, Karl-Meißl-Straße 11

18.10.2024, 14 bis 17 Uhr

Verbringen Sie einen gemeinsamen Nachmittag mit türkischen und österreichischen Besucher:innen. Bei regem Austausch gibt es Baklava und Apfelstrudel. Der Musiker Mansur Bildik sorgt für Unterhaltung. In Kooperation mit der MA 17 für Integration und Diversität der Stadt Wien.

Anmeldung: 2.9. bis 15.10.2024

Tel.: 01 313 99 290 111, **E-Mail:** pk.karlmeisslstrasse@kwp.at

Website: www.dieklubs.at



Montag, 21. Oktober

Vorführung: Therapiehundestaffel

Pensionist*innenklub
1020 Wien, Wehlstraße 164

21.10.2024, 14 bis 16 Uhr

Lernen Sie die Therapiehundestaffel des Arbeiter-Samariter-Bunds kennen. Therapiebegleithunde sind ausgebildete Familienhunde, die gemeinsam mit ihren Besitzer:innen Menschen in sozialen Einrichtungen besuchen. Beziehungsarbeit, Freude, Spaß und Spiel stehen dabei im Vordergrund der Besuche. Anschließend runden wir den Nachmittag gemeinsam im Klub ab. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Website: www.dieklubs.at

Weitere Informationen: max. Teilnehmer:innen: 100



Foto: Häuser zum Leben –
Bereich Pensionist*innenklubs

Vielfaltsgärtnern im Botanischen Garten

Botanischer Garten der Universität Wien

Treffpunkt: Haupteingang bei der Portiershütte

1030 Wien, Mechelgasse 2

21.10.2024, 10:15 bis 11:15 Uhr

Gärtnerin Alena Binder stellt ihre Arbeit im Botanischen Garten vor. Sie kümmert sich um seltene heimische Pflanzen aus dem Osten Österreichs und achtet auf eine naturnahe Gartengestaltung. Bei der Führung zeigt sie Gartenhighlights und erklärt, wie man einen vielfältigen Ort für Pflanzen und Tiere gestalten kann.

Anmeldung: 2.9. bis 14.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 15

Tel.: 01 42 77 17 603 (Mo bis Fr, 9 bis 14 Uhr)

Website: grueneschule.univie.ac.at,
[Botanischergarten.univie.ac.at](https://botanischergarten.univie.ac.at)

Weitere Informationen: Bei der Führung werden kürzere Wegstücke zurückgelegt. Sitzmöglichkeiten sind vorhanden. Der Garten besitzt ein barrierefreies WC. Die Kieswege sind nicht für Rollatoren geeignet. Bei handgelenkten Rollstühlen wird die Mitnahme einer Begleitperson empfohlen.



Foto: Botanischer Garten / Yannik Steer

Digital in Wien unterwegs

A1 Seniorenakademie: Smartphone Stammtische

10.10., 9 bis 12 Uhr:

Pensionist*innenklub Melangasse 1 / 88, 1220 Wien

29.10., 9 bis 12 Uhr:

Pensionist*innenklub Albin-Hirsch-Platz 1, 1110 Wien

29.10., 13 bis 16 Uhr:

Pensionist*innenklub Albin-Hirsch-Platz 1, 1110 Wien

30.10., 9 bis 12 Uhr:

Klub „All in Penzing“, Käthe-Dorsch-Gasse 17 / 1, 1140 Wien

30.10., 13 bis 16 Uhr:

Klub „All in Penzing“, Käthe-Dorsch-Gasse 17 / 1, 1140 Wien

31.10., 9 bis 12 Uhr:

Pensionist*innenklub Obkirchergasse 16 / 3, 1190 Wien

Weitere Smartphone Stammtische im November

Bringen Sie Ihr Smartphone mit und entdecken Sie damit das Internet! Kompetente A1-Trainer:innen unterstützen Sie in Kleingruppen, Ihr Smartphone sicher im Alltag einzusetzen.

Anmeldung: 08 00 80 88 10, **Website:** www.A1Seniorenakademie.at

Foto: MStudioimages / Contributor



digilog

**16.10., 11:15 bis 12:45 Uhr,
1070 Wien, Urban-Loritz-Platz 2a, Hauptbücherei, College 3**

Wie funktionieren Cookies? Was macht ein Social Bot?
Warum gibt es Fake News? Erkunden Sie abstrakte und oft schwer greifbare Phänomene aus dem digitalen Alltag.

Anmeldung 2.9. bis 14.10.: www.buechereien.wien.gv.at/Buechereien-Wien/Veranstaltungen/Erwachsene

Öffi-Denkwerkstatt: Digital fit mit der WienMobil App

**21.10., 8 bis 9 Uhr, 9:10 bis 10:10 Uhr und 10:20 bis 11:20 Uhr
1030 Wien, Thomas Klestil Platz 15, Talent Hub**

Die WienMobil App bietet vom Ticketkauf über den Routenplaner und alternative Mobilitätsformen (Leih-Autos und -Räder) noch viele weitere Funktionen. Lernen Sie diese gemeinsam mit den Wiener Linien kennen und bleiben Sie digital fit.

Anmeldung und Registrierung 2.9. bis 30.9.:
www.wienerlinien.at/oeffi-denkwerkstatt

Smartphone und Tablet Grundkurs (Android)

**23.10., 10 bis 13 Uhr
1210 Wien, VHS Floridsdorf, Angerer Straße 14**

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones. Passen Sie die Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen an, surfen Sie im Internet und (de)installieren Sie Apps. Bitte eigenes Gerät mit Ladekabel mitnehmen!

Anmeldung 2.9. bis 16.10.: 01 891 74 12 10 00, floridsdorf@vhs.at

Computerkurs: Digitale Bildbearbeitung

**28.10., 4.11. bis 25.11. und 2.12., 14 bis 16 Uhr
Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 17
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53 (1. Stock ohne Lift)**

Sie interessieren sich für Bildbearbeitung am Computer?
Ein wöchentlicher Kurs mit Wiederholungen und Fragerunden.

Anmeldung 2.9. bis 21.10.: 01 512 36 61 36 00, nbz17@wiener.hilfswerk.at

Dienstag, 22. Oktober

Mit dem Kontaktbesuchsdienst ins ORF-Zentrum Küniglberg

ORF-Zentrum Wien Küniglberg
1136 Wien, Hugo-Portisch-Gasse 1

22.10.2024, 15 bis 18:30 Uhr

Erleben Sie mit den Wiener Sozialdiensten eine Spezialführung, die einen Einblick in den ORF-Sendebetrieb gibt. Anschließend laden wir Sie zur Aufzeichnung der Sendung „Was gibt es Neues?“ ein. Freuen Sie sich mit uns auf kuriose Fragen, witzige Antworten und ein verrücktes Ding der Woche.

Anmeldung: 2.9. bis 14.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 70

Tel.: 01 98 121 17 30 oder 1740

E-Mail: anmeldung@wiso.or.at

Website: www.wienersozialdienste.at/kbd



Foto: ORF

Kochen für die Zukunft

GB* Stadtteilbüro für den 22. Bezirk

1220 Wien, Bernoullistraße 1 (Ecke Curiegasse, neben der Apotheke)

23.10.2024, 15 bis 18 Uhr

Die Gebietsbetreuung Stadterneuerung lädt begeisterte Köch:innen ein, gemeinsam zu schnippeln, zu rühren und natürlich auch zu genießen! Aus saisonalen und geretteten Lebensmitteln zaubern wir ein 3-Gänge-Menü. Ganz nach dem Motto: Wir lassen uns die Zukunft schmecken. Beim Essen informieren wir über Einrichtungen und Standorte, an denen man Lebensmittel kostengünstig oder gratis beziehen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung: 2.9. bis 21.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 12

Tel.: 0676 699 55 69

E-Mail: lilly.seiler@gbstern.at

 **Gebietsbetreuung**
Stadterneuerung

 Für die
Stadt Wien



Mittwoch, 23. Oktober

Erste Hilfe für Senior:innen

Johanniter Residenz Schichtgründe
1210 Wien, Satzingerweg 62 (EG)

23.10.2024, 13 bis 17 Uhr

Wie erkenne ich einen Schlaganfall? Wie helfe ich bei einem Herzinfarkt oder Zuckerschok? Wie vermeide ich Stürze? Gerade mit zunehmendem Alter ist es hilfreich, auf Notfälle vorbereitet zu sein. Im Erste-Hilfe-Kurs extra für Senior:innen frischen die Johanniter Ihr Erste-Hilfe-Wissen auf. Neben den lebensrettenden Sofortmaßnahmen erfahren Sie, wie akute Erkrankungen erkannt und in der Praxis versorgt werden.

Anmeldung: 2.9. bis 22.10.2024

Tel.: 01 47 07 03 022 59

E-Mail: ersthilfe.wien@johanniter.at

Weitere Informationen:

Bitte das Kennwort „Senior:innenmonat 2024“ angeben



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Foto: Nadine Studeny

Herzblatt gesucht

Pensionist*innenklub

1180 Wien, Gersthoferstraße 77

24.10.2024, 9 bis 12 Uhr

Auf der Suche nach Ihrem Herzblatt? Wir laden herzlich zu einem exklusiven Speeddating für Singles ab 60 ein! Verbringen Sie einen bezaubernden Vormittag in angenehmer Gesellschaft, lernen Sie interessante Menschen kennen und genießen Sie ein prickelndes Sektfrühstück.

Anmeldung: 2.9. bis 23.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 40

Tel.: 01 31 39 92 88 101

E-Mail: pk.gersthoferstrasse@kwp.at

Website: www.dieklubs.at



Donnerstag, 24. Oktober

energie & reparatur & upcycling café

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 8
1080 Wien, Florianigasse 24
(Eingang rechts beim Park über die Rampe)

24.10.2024, 18 bis 21 Uhr

Bringen Sie kaputte Gegenstände, die in einer Hand getragen werden können, zum energie & reparatur & upcycling café, mit und wieder in Schuss. Ehrenamtliche Reparaturprofis unterstützen und beraten Sie – auch in Bezug auf Energieverbrauch und -buchhaltung.

Anmeldung: 2.9. bis 24.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 10

Tel.: 01 512 36 61 34 00

Website: www.nachbarschaftszentren.at

Weitere Informationen: www.enreca.at



Foto: Heinz Tschürtz

Kochworkshop „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“

Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 8
1080 Wien, Florianigasse 24
(Eingang rechts beim Park über die Rampe)

24.10.2024, 12 bis 14 Uhr

Kochen Sie mit uns einen Gemüseeintopf aus geretteten Lebensmitteln aus unserem Fair-Teiler-Kühlschrank. Beim gemeinsamen Tafeln gibt es Tipps zu gesunder, ausgewogener, günstiger und nachhaltiger Ernährung.

Anmeldung: 2.9. bis 23.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 10

Tel.: 01 512 36 61 34 00

E-Mail: nbz8@wiener.hilfswerk.at

Website: www.nachbarschaftszentren.at



Senior:innengaudi: Lustiges fürs Ohrwaschal & Herzal

Samariterbund Wien, U4 Center
1120 Wien, Schönbrunnerstraße 222-228 / 1. Stiege / 6. Stock

25.10.2024, 13 bis 15 Uhr

Ob zünftige Schlager oder humorvolle Wiener Lieder: Unser Entertainer verwöhnt Sie mit musikalischen Leckerbissen zum Mitsingen und Mitfeiern. Dazu gibt's lustige Geschichten und Witze, die Ihre Lachmuskeln strapazieren!

Anmeldung: 2.9. bis 4.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 45

Tel.: 01 89 14 52 83

E-Mail: gsd-info@samariterbund.net

Website: www.samariterwien.at



Montag, 28. Oktober

Führung: Von Klimt bis Warhol

Heidi Horten Collection

1010 Wien, Hanuschgasse 3

28.10.2024, 14 bis 15:30 Uhr und 16 bis 17:30 Uhr

Sie haben erneuert, provoziert, inspiriert: Bei einer kurzweiligen Tour nehmen wir Sie mit zu den Meilensteinen der Moderne! Welche Motive bestimmen Klimts Sommerfrische-Bilder? Was hat Nizzas Himmel mit Yves Kleins legendärem Blau zu tun? Und wie wurde Andy Warhol zum Pionier der Pop Art? Im intimen Tea Room besteht die Möglichkeit, sich über das Gesehene auszutauschen

Anmeldung: 2.9. bis 28.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 20

Website: www.hortencollection.com/programm

HEIDI
HORTEN
COLLECTION



Foto: Gustav Klimt, Kirche in Unterach am Attersee, 1916 Foto Heidi Horten Collection

Klub Eröffnung „All in Essling“

Klub "All in Essling"

1220 Wien, Telephonweg 1 / Stiege 3 / Tür 1A

29.10.2024, 13 bis 17 Uhr

Das neue Klublokal im 22. Bezirk wird offiziell von Stadtrat Peter Hacker, Bezirksvorsteher Ernst Nevrivy und Bereichsleitung der Pensionist*innenklubs Madlena Komitova eröffnet. Der neue Klub ist barrierefrei, offen, sehr hell, mit großzügiger Terrasse und ladet auch Grätzelbewohner:innen zum Verweilen, generationsübergreifenden Austauschen und Vernetzen ein.

Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen: www.dieklubs.at



Fit und aktiv in geselliger Runde

Wiener Rotes Kreuz, Bezirksstelle Bertha von Suttner

1020 Wien, Negerlegasse 4 / 3

(Eingang Ecke Schöllnerhofgasse / Gredlerstraße)

29.10.2024, 13 bis 14 Uhr

Die gesellige Bewegungsrunde bringt Schwung in Ihren Alltag! Einfache Übungen mit Musik werden auf Ihre körperlichen Möglichkeiten abgestimmt.

Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen: www.roteskreuz.at/wien/ich-brauche-hilfe/bewegungskurse



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

Mittwoch, 30. Oktober

Sprechstunde „Später Ruhm“

Belvedere 21

1030 Wien, Arsenalstraße 1

30.10.2024, 16 bis 17 Uhr

Die Sprechstunde lädt ein zum gemeinsamen Denken und Staunen, Sprechen und Zuhören. Wir widmen uns außergewöhnlichen Frauen, die männlich dominierten Kunstbetrieb lange Zeit kaum beachtet wurden oder erst im hohen Alter die ihnen gebührende Anerkennung fanden. Bringen Sie Ihre Eindrücke und Geschichten mit, um in einer gleichberechtigten Runde darüber zu diskutieren.

Anmeldung: 2.9 bis 17.10.2024, max. Teilnehmer:innen: 15

Weitere Informationen: www.belvedere.at/programm

belvedere



Foto: Kazuko Miyamoto in front of Archway to cellar 1978
Installation view PS1 New York Photographer unknown
Courtesy Kazuko Miyamoto and EXILE (002)

Wehli Halloweenparty

Pensionist*innenklub

1020 Wien, Wehlistraße 164

31.10.2024, 14 bis 17 Uhr

Monster, Hexen und Vampire aufgepasst: Auch die Klubs feiern Halloween. Bringen Sie Ihr schauriges Kostüm und feiern Sie mit! Zur Jause gibt es Kürbisweckerl mit Aufstrichen.

Anmeldung: 2.9 bis 30.10.2024, max. 100 Teilnehmer:innen

Website: www.dieklubs.at



Foto: Häuser zum Leben –
Bereich Pensionist*innenklubs

Tage der offenen Tür

Pflegehaus St. Katharina: Kompetenz fürs Altern

9.10., 10 bis 16 Uhr

**Barmherzige Schwestern Pflege GmbH (Pflegehaus St. Katharina)
1060 Wien, Millergasse 6-8**

Es erwarten Sie spannende Vorträge und einfache Alltagstipps für ein vitales Leben im Alter. Machen Sie mit bei gemeinsamen Aktivitäten mit der Senior:innenbetreuung. Informieren Sie sich bei Führungen, Snacks und Getränken über das Haus.

Kaffee-Plauscherl im Tagezentrum Währing

9.10., 16:30 bis 18:30 Uhr

Wiener Hilfswerk Tageszentrum Währing

1180 Wien, Gentszgasse 14-20 / 3 (EG, Eingang im Innenhof)

Lernen Sie das Angebot des Tageszentrums kennen. Bei Kaffee und Kuchen kann auch einfach gemütlich geplaudert werden.

Willkommen im Haus Hetzendorf

10.10., 13 bis 17 Uhr

Haus Hetzendorf

1120 Wien, Hermann-Broch-Gasse 3

Informieren Sie sich zu Leistungen, Tarifen und Voraussetzungen für den Einzug – inklusive Wohnungsbesichtigung!

Der Pensionist*innenklub Sperrgasse stellt sich vor

10.10., 15 bis 16 Uhr

Stadt Wien – Integration und Diversität, Regionalstelle West

1150 Wien, Gaspasse 8-10 / 1 (Seminarraum im 1. Stock)

Erfahren Sie mehr über die Aufgaben und Tätigkeiten der Pensionist*innenklubs für die Stadt Wien anhand des Klubs in der Sperrgasse 17.

Gerontopsychiatrisches Zentrum – Hereinspaziert!

24.10., 9 bis 15 Uhr

1030 Wien, Modecenterstrasse 14 / C (3. Stock)

Wir leben immer länger – mit dem Alter gehen auch psychische Erkrankungen einher. Demenz ist zum Beispiel noch immer mit Scham verbunden und löst bei Betroffenen und Angehörigen viele Ängste aus. Informieren Sie sich hier unverbindlich über Unterstützungsangebote.

MONAT DER SENIOR:INNEN

1. bis 31. Oktober 2024

Alle Veranstaltungen des Monats der Senior:innen finden Sie auch auf www.seniorinnen.wien.

Besuchen Sie uns auch auf der Facebook-Seite der Senior:innenbeauftragten der Stadt Wien, Sabine Hofer-Gruber.

