



# 15 JAHRE MONAT DER SENIOR:INNEN

GEMEINSAM WAS ERLEBEN  
1. bis 31. Oktober 2025





Liebe Wienerinnen und Wiener,

dieses Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläumsjahr. Seit 15 Jahren steht der Monat der Senior:innen im Zeichen der gelebten Solidarität, Offenheit und des Miteinanders. Lassen wir im Oktober diese Werte hochleben, die Wien so einzigartig und lebenswert machen.

Sie erwartet ein spannendes Programm, um gemeinsam aktiv zu sein: von Info-Veranstaltungen, generationenübergreifenden Aktivitäten über interaktive Workshops und gute Unterhaltung bis hin zu Grätzltouren, auf denen Sie hautnah neue Seiten unserer Stadt kennenlernen können.

Mein Dank gilt allen, die mit großem Einsatz dazu beitragen, den Monat der Senior:innen auch heuer zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Zum einen sind das die Serviceeinrichtungen, Vereine, die uns mit ihren Angeboten das ganze Jahr über zusammenbringen, unterstützen und bereichern. Zum anderen sind das Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, die mit Ihrer Lebenserfahrung und Ihrer Teilhabe einen besonderen Platz in Wien einnehmen.

Auf viele weitere Jahre voller Engagement und Gemeinschaft!  
Viel Freude mit dem Jubiläumsprogramm wünscht Ihnen

Ihr

Peter Hacker  
Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Liebe Wienerinnen und Wiener,

es ist mir eine besondere Freude, Ihnen das Programmheft zum 15. Monat der Senior:innen zu präsentieren. Zum Jubiläum möchte ich hervorheben, dass Wien Teil des internationalen WHO-Netzwerks Altersfreundliche Städte und Gemeinden ist.

Diese Mitgliedschaft ist ein deutliches Bekenntnis: Wien versteht Altersfreundlichkeit als eine zentrale

Zukunftsaufgabe – mit dem Ziel, die Lebensqualität für Menschen mit mehr Lebenserfahrung in allen Bereichen des Alltags weiter zu verbessern.

Der Monat der Senior:innen ist ein sichtbarer Ausdruck dieser Haltung. Gemeinsam mit vielen Kooperationspartner:innen setze ich mich dafür ein, dass Senior:innen in Wien aktiv, informiert und eingebunden bleiben – nicht nur im Oktober, sondern das ganz Jahr über. Danke an alle, die mit viel Engagement und Herzblut dazu beitragen.

Für die 15. Ausgabe haben wir ein besonders vielfältiges Programm zusammengestellt: Neben bewährten Formaten finden Sie viele neue Angebote – etwa in den Bereichen Wohnen 60+ oder im freiwilligen Engagement. Wir laden Sie herzlich ein, die zahlreichen Möglichkeiten zu nutzen, um neue Erfahrungen zu machen und sich von der Altersfreundlichkeit Wiens überraschen zu lassen.

Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltungen persönlich begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen einen abwechslungsreichen, inspirierenden und unterhaltsamen Monat der Senior:innen.

Ihre

Sabine Hofer-Gruber  
Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien

## BITTE BEACHTEN SIE:

Das gesamte Jubiläumsprogramm finden Sie online unter **kalender.seniorinnen.wien** – mit zusätzlichen Angeboten und aktuellen Infos. Bleiben Sie auch über **www.facebook.com/WienerSeniorInnenbeauftragte** oder das FSW-Kund:innentelefon **01 24 5 24** auf dem Laufenden.

Der Anmeldestart ist am 1. September.

Sollten Sie trotz Anmeldung nicht an einer Veranstaltung teilnehmen können, sagen Sie bitte ab. So haben weitere Interessierte die Möglichkeit Ihren Platz einzunehmen.

Demenzfreundliche Programmpunkte sind mit den Demenzstreifen gekennzeichnet.

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](http://www.seniorinnen.wien), Umschlagbild: **XXX**; 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 2025.

## Monat der Senior:innen 2025

### Gemeinsam Wien erleben – kostenlos!

Seit mittlerweile 15 Jahren steht der Oktober ganz im Zeichen der Wiener Senior:innen. Dieses Jubiläum feiern wir mit einem besonders vielfältigen Programm in allen Bezirken. Ganz Wien wird zur Bühne – und Sie sind herzlich eingeladen!

Ob Kultur, Information, Bewegung, Austausch oder Spaß: Die Fülle an kostenlosen Veranstaltungen zeigt, wie aktiv, bunt und bereichernd das Leben in Wien in jedem Alter sein kann. Lassen Sie sich auf neue Entdeckungen und Begegnungen ein und genießen Sie das gute Miteinander.

In diesem Heft finden Sie Höhepunkte im Monat der Senior:innen, nach Datum sortiert. Kompakt gelistet gibt es Angebote zu folgenden Themen:

Ehrenamt bereichert	S. 48
Senior:innen im Fokus der Bezirke	S. 49
Hereinspaziert!	S. 50
Wohnen 60+	S. 51
Auf Grätzltour	S. 52-53
Gemeinsam statt einsam	S. 54-55
Demenz: Kommen Sie ins Gespräch	S. 56-57
Bewegt durch den Oktober	S. 58-59
Digital in Wien unterwegs	S. 60-61
Aufgepasst! Gehen Sie auf Nummer sicher	S. 62-63
G'sund bleiben	S. 64-65

**Mittwoch, 17. und Dienstag, 30. September**

## **Geh-Café von Wien zu Fuß: Ein Jahr nach dem 1.000-jährlichen Hochwasser**

Bahnhofsvorplatz Wien Wolf in der Au, 1140 Wien

**17.9., 16 bis 18 Uhr**

Als bewegter und bewegender Auftakt zum Monat der Senior:innen führt Sie dieses Geh-Café nach Penzing: Beim geführten Spaziergang blicken wir auf das Hochwasser 2024 zurück. Zum Ausklang gibt's Getränke, kleine Snacks und anregende Gespräche. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

**Max. 100 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 14.9.**

 [www.wienzufuss.at/event/geh-cafe-spaziergaenge-2025/](http://www.wienzufuss.at/event/geh-cafe-spaziergaenge-2025/)



## **Nordic Walking Day**

Prater Hauptallee in Höhe Planetarium, 1020 Wien

**30.9., 11 bis 15:30 Uhr**

**(Sieger:innenehrung um 13 Uhr im Kaiserzelt)**

Die Klubs widmen dem beliebten Ausdauersport einen Tag voll Bewegung, Geselligkeit und Lebensfreude. Sichern Sie sich einen Startplatz (gegen Gebühr) oder seien Sie als Zuschauer:in beim großen Sportfest dabei!

**Mehr Infos und Anmeldung zum Wettlauf:**

 01 313 99 170 112

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



## Fest der Senior:innen

Rathaus, Festsaal (Zugang über Lichtenfelsgasse 2), 1010 Wien

**26.9., 14 bis 20 Uhr  
(Einlass ab 13 Uhr)**

Die Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien, Sabine Hofer-Gruber, lädt alle Senior:innen herzlich zum Fest der Senior:innen ein.

Dieses Jahr findet die große Feier im Wiener Rathaus statt.

Das Motto: „...aber bitte mit Sahne!“ Es erwartet Sie einen Nachmittag mit guter Unterhaltung, Musik-Hits, Tanz, Kulinarik sowie interessanten Gesprächen mit Senior:innen aus ganz Wien.

Bitte beachten Sie, dass die Plätze begrenzt sind. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

**Anmeldung bis 19.9.**

 01 24 5 24

 [www.seniorinnen.wien/fest](http://www.seniorinnen.wien/fest)



**Donnerstag, 2. Oktober**

## **Damals – Tanz in die 60ies!**

Künstlerhaus (Foyer bei der Hauptstiege),  
Karlsplatz 5, 1010 Wien

**2.10., 14 bis 16 Uhr**

DJane Johanna & Alice laden Menschen mit Demenz zu einem Nachmittag voller Lebensfreude, Wohlbefinden und Verbundenheit ein: In Anlehnung an „Imaging Piece“ werden wir durch die gleichnamige Ausstellung flanieren. Danach begeben wir uns in den Salon, wo wir uns von der Musik der 60er Jahre zum Tanzen inspirieren lassen – auch mit Rollator oder Rollstühlen und inklusive Damen- und Herrenwahl! Zur Stärkung gibt’s Brötchen und alkoholfreie Getränke.

**Max. 10 Teilnehmer:innen inklusive Begleitpersonen,  
Anmeldung bis 14.9.**

 01 58 796-6315

 kornhaeusl@kuenstlerhaus.at

**KÜNSTLERHAUS  
VEREINIGUNG**  
KÜNSTLERHAUS

### **Tipp!**

Die Künstlerhaus Vereinigung bietet mit der Volkshilfe Wien ein gemeinsames Programm an, das Menschen mit Demenz leicht zugängliche Begegnungen mit zeitgenössischer Kunst ermöglicht.  
**[www.kuenstlerhaus.at/erleben/barrierefrei-angebote/](http://www.kuenstlerhaus.at/erleben/barrierefrei-angebote/)**

## Führung: Wasserturm Favoriten und Wiener-Wasser-Ausstellung

Wasserturm Favoriten, Windtenstraße 3, 1100 Wien

**2.10., 14:30 bis 15:30 Uhr und 16 bis 17 Uhr**

Besuchen Sie den Wasserturm Favoriten und erfahren Sie mehr über die Wiener Wasserversorgung. Im Turm besuchen wir eine Fotoausstellung zum Thema „150 Jahre Wiener Wasser“.

Der (nicht barrierefreie) Aufstieg zur Aussichtsterrasse mit Blick auf ganz Wien bildet den Abschluss der Führung.

**Max. 30 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 30.9.**

 01 59 959 31 006

 oeffentlichkeit@ma31.wien.gv.at



**Stadt  
Wien**

Wiener Wasser



© Wiener Wasser / Zinner

Donnerstag, 2. Oktober

## Besuchen Sie mit dem Kontaktbesuchsdienst die UNO City

UNO City (Haupteingang), Wagramer Straße 5,  
1220 Wien

### 2.10., 15 bis 16:30 Uhr

Möchten Sie die UNO City von innen sehen und mehr über die Tätigkeit der Vereinten Nationen erfahren? Im Rahmen einer Führung erhalten Sie Einblick in die Zusammenarbeit von mehr als 190 Nationen zur Förderung von Frieden, nachhaltiger Entwicklung und Menschenrechte. Erleben Sie mit dem Kontaktbesuchsdienst die beeindruckende Architektur und die pulsierende, kosmopolitische Atmosphäre des Vienna International Centre aus nächster Nähe.

**Wichtig:** Bringen Sie für den Sicherheitscheck einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis im Original mit (keine Kopie oder digitale Version)! Nur kleine Taschen oder Rucksäcke sind erlaubt und müssen während der Führung getragen werden. Es gibt keine Garderobe oder Schließfächer.

**Max. 70 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 19.9.**

☎ 01 98 121-1730 oder -1740

✉ [anmeldung@wiso.or.at](mailto:anmeldung@wiso.or.at)

🔗 [www.wienersozialdienste.at/kbd](http://www.wienersozialdienste.at/kbd)

 **Wiener  
Sozialdienste**  
Gemeinsam. Für Menschen.



© UNIS Vienna

## Vorträge der Helfer Wiens

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### 2.10., 16:30 bis 18:30 Uhr

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

**Website:** [diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-blackout](http://diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-blackout)

### 9.10., 16:30 bis 18:30 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 bei Bränden zu helfen, bis Hilfe kommt. Das kann Leben retten!

**Website:** [diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-brandfall](http://diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-brandfall)

### 16.10., 16:30 bis 18:30 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](http://diehelferwiens.wien.gv.at/vortrag-cybercrime)

### Anmeldung:

 01 522 33 44

 [diehelferwiens@wien.gv.at](mailto:diehelferwiens@wien.gv.at)

 [diehelferwiens.wien.gv.at/vortraege](http://diehelferwiens.wien.gv.at/vortraege)



# Auf Grätzltour

## Feel-Good-Walk

**1.10., 9:30 bis 10:30 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 2,  
Vorgartenstraße 145-157, Stiege 1/EG, 1020 Wien**

Ein Spaziergang, der alle unsere Sinne anregt: In netter Runde entdecken wir gemeinsam schöne Plätze im Bezirk, die man kostenlos und ohne Konsumzwang genießen kann. Wir machen dabei Entspannungsübungen, Übungen für unser Gehirn und für alle Sinne. Finden Sie neue Bekanntschaften und neue Plätze, die wir in unseren Alltag aufnehmen können!

**Anmeldung bis 24.9.** 01 512 36 613 200, nbz2@wiener.hilfswerk.at

## Kulturspaziergang: Mariahilf und seine Stiegen

**7.10., 10 bis 13 Uhr**

**Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben**

Entdecken Sie beim geführten Spaziergang Historisches und Anekdoten rund um den 6. Bezirk und seine Stiegen.

**Anmeldung bis 6.10.** 01 512 36 61-3450, nbz12@wiener.hilfswerk.at

## Herbstspaziergang am Liesingbach

**10.10. und 17.10., 15 bis 16 Uhr**

**Klub Perchtoldsdorfer Straße 1 (1. Stock in der VHS), 1230 Wien**

Kommen Sie auf einen herbstlichen Ausflug:  
Wir spazieren gemütlich den Liesingbach entlang.

**Anmeldung bis 3.10.** 0676 832 501 045,  
pk.perchtoldsdorferstrasse@kwp.at

## Kulturspaziergang: Rund um das Dorotheum

**21.10., 10 bis 13 Uhr**

**Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben**

Mit großer Freude an Bewegung: Entdecken Sie Geschichten und Anekdoten rund ums Dorotheum beim geführten Spaziergang.

**Anmeldung bis 6.10.** 01 512 36 61-345, nbz12@wiener.hilfswerk.at

## Ausflug in den Motorikpark im 22. Bezirk

**22.10., 14 bis 17 Uhr**

**Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben**

Gemeinsam erkunden wir die 24 Stationen des zwei Hektar großen Motorikparks in der Donaustadt.

**Anmeldung bis 15.10.** 01 512 36 61-3600,  
nbz17@wiener.hilfswerk.at

## Hietzinger Spaziergang

**22.10., 15 bis 16:30 Uhr**

**Treffpunkt: Hans-Moser-Park (vor dem Amtshaus Hietzing),  
1130 Wien**

Die Bezirksvorstehung Hietzing lädt zu einem Kultur-Spaziergang. Flanieren Sie gemeinsam mit Mag. Klaus Daubeck durch die Geschichte unseres Bezirkes und erfahren Sie Wissenswertes von gestern, heute und morgen.

**Anmeldung bis 20.10.** 01 4000 13 115, post@bv13.wien.gv.at

## Auf den Spuren berühmter Meidlinger Frauen

**23.10., 15 bis 17 Uhr**

**Treffpunkt um 14:30 Uhr: Klub Meidlinger Hauptstraße 4,  
1120 Wien**

Ein gemütlicher Spaziergang auf den Spuren berühmter Meidlinger Frauen: von Hedy Lamarr, Helene Potetz, Gertrude Wondrack, Helly Möslein, Miép Gies bis Kaiserin Elisabeth! Ausklang in einem Gastgarten.

**Anmeldung bis 12.10.** 0664 460 45 33, anna.bolovich@spw.at

Freitag, 3., 17., 31. und Donnerstag, 9. und 23. Oktober

## Plaudern in der Bücherei

**3.10., 17.10. und 31.10., 14 bis 16 Uhr**  
**Bücherei am Leberberg,**  
**Rosa-Jochmann-Ring 5/1, 1110 Wien**

**9.10. und 23.10., 16 bis 18 Uhr**  
**Bücherei im Bildungszentrum Simmering,**  
**Gottschalkgasse 10, 1110 Wien**

Sie wollen neue Menschen kennenlernen, sich mit Nachbar:innen austauschen und selbst erlebte Geschichten hören? Kommen Sie zum „Plaudern in der Bücherei“, dem kostenlosen Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG in die Büchereien der Stadt Wien.

Die Treffen finden jeden Donnerstag bzw. Freitag von Oktober bis Dezember statt: abwechselnd in der Bücherei am Leberberg und in der Bücherei im Bildungszentrum Simmering.

 [www.wig.or.at/termine/plaudern-in-der-buecherei](http://www.wig.or.at/termine/plaudern-in-der-buecherei)



## Gesundheit. VOR Sorgen

Bahnhof Floridsdorf, Franz-Jonas-Platz, 1210 Wien

### 3.10., 9 bis 13 Uhr

Am Infotisch des Wiener Programms für Frauengesundheit und der Österreichischen Gesundheitskasse werden Sie zum Thema Vorsorge im Alter beraten. Es gibt Info-Broschüren zum Mitnehmen und die Möglichkeit, Ihre Fragen im direkten Austausch zu klären. Auch eine kleine Überraschung wartet auf Sie!

WIENER PROGRAMM  
FÜR FRAUENGESUNDHEIT



## Gesundheitsvorsorge aktiv

Klub Am Schlingermarkt (GB\*Stadtteilbüro für die Bezirke 19 und 21),  
Brünnerstr. 34-38/8/R10, 1210 Wien

### 3.10., 14 bis 18 Uhr

Besuchen Sie den Klub am Schlingermarkt und testen Sie Ihr Wissen rund um Vorsorge und Gesundheit beim Quizrad! Für zusätzlichen Spaß sorgen Bewegungsangebote zum Mitmachen. Sie erhalten außerdem hilfreiche Informationen vom Wiener Programm für Frauengesundheit und der Österreichischen Gesundheitskasse.

**Max. 60 Teilnehmer:innen**

WIENER PROGRAMM  
FÜR FRAUENGESUNDHEIT



Die Pensionist\*innen  
**Klubs**

Für die  
Stadt Wien

Gebietsbetreuung  
Stadterneuerung



Für die  
Stadt Wien

Freitag, 3. Oktober

## Spaziergang am Alsergrund für Menschen mit und ohne Demenz

CS Tageszentrum Pramergasse, Pramergasse 7, 1090 Wien

**3.10., 15 bis 16:30 Uhr**

Erleben Sie einen besonderen Stadtspaziergang am Alsergrund, der Menschen mit und ohne Demenz zusammenbringt. Begleitet von der erfahrenen Mobilitätsexpertin Petra Jens, werden wir mehr über das Zu-Fuß-Gehen erfahren. Mit den Koordinator:innen des Demenzfreundlichen 9. Bezirks, Human Vahdani und Ilona Müller-Pfleglerl, entdecken wir den Alsergrund gemeinsam und hören spannende Geschichten vom Bezirk. Kommen Sie mit!

**Max. 20 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 16.9.**

 01 4000 09 110

 [post@bv09.wien.gv.at](mailto:post@bv09.wien.gv.at)

 [www.wien.gv.at/alserground](http://www.wien.gv.at/alserground)



## A G'spia fürs Tier: Infos über tierische Unterstützungsangebote – weil Tierliebe kein Alter kennt

Volkshilfe Wien Stadtbalkon, Bloch-Bauer-Promenade 13,  
1100 Wien

### 4.10., 10 bis 15 Uhr

Schärfen Sie Ihr Gespür für Vierbeiner bei Kaffee und Kuchen. Eine Katzenexpertin und ein Hundetrainer geben kurze Impulsreferate über Bedürfnisse, Körpersprache und Verhalten von Ihren Lieblingen. Neben den schönen Seiten der Heimtierhaltung besprechen wir auch Situationen der Überforderung und wie man sie lösen kann.

Denn Vierbeiner gelten als beste Freunde des Menschen und sind treue Weggefährten, Sozialpartner und Trostspender – auch im Alter. Lernen Sie „Gassi-geh-Dienste“ oder temporäre Pflegestellen bei Reha- oder Krankenhaus-Aufenthalten kennen. Weiters erfahren Sie, wie Sie ihre Tierliebe im Rahmen einer freiwilligen Tätigkeit einbringen und selbst unterstützen können.

**Max. 50 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 30.9.**

 0676 878 445 14

 [agft@volkshilfe-wien.at](mailto:agft@volkshilfe-wien.at)

 [www.volkshilfe-wien.at](http://www.volkshilfe-wien.at)



# Bewegt durch den Oktober

## Krafttraining für Senior:innen

**2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 30.10.,  
10 bis 11 Uhr sowie 11:15 bis 12:15 Uhr**

**WienZimmer Gartenstadt, Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien**

Durch verschiedene Übungen stärken wir achtsam die Muskulatur.

**Anmeldung bis 28.9.**

0676 8289 400 55, wienzimmer@fsw.at

(Betreff: Krafttraining + Datum)

## SC HAKOAH Sport & Freizeitzentrum

**Wehlistraße 326, 1020 Wien**

**7.10., 14.10., 21.10. und 28.10., 9:30 bis 10:30 Uhr**

Yoga: ein Beweglichkeitstraining mit Balance-Übungen und Entspannung.

**7.10., 14.10., 21.10. und 28.10., 10:30 bis 11:30 Uhr**

Rückenfit: Dehn- und Kräftigungstraining mit Fokus auf Rücken und Rumpf. Auch eine Haltungsschulung ist Teil des Kurses.

**8.10., 15.10., 22.10. und 29.10., 17 bis 18 Uhr**

Medizinische Wirbelsäulengymnastik: Mobilisierung und Kräftigung der Rückenmuskulatur

## Bewegt & beglückt – Sanftes Yoga für neue Energie (exklusiv für Frauen)

**8.10., 9 bis 10:30 Uhr**

**Frauengesundheitszentrum FEM Med, Reumannplatz 7, 1100 Wien**

Sanfte Übungen, bewusste Atmung und entspannende Momente bringen Körper und Geist in Einklang: Wir stärken die Beweglichkeit, fördern die innere Balance und tanken neue Kraft.

**Anmeldung bis 30.9.**

01 890 2222, office@femmed.at



[www.femmed.at](http://www.femmed.at)

# Bewegt durch den Oktober

## techNOage – ab sechs Uhr Clubbing

**18.10., 18 bis 24 Uhr**

**Flucc, Praterstern 5, 1020 Wien**

Gemeinsam tanzen, die Technomusik spüren und lachen:  
Beim inklusiven Clubbing-Format treffen Raver:innen von gestern auf Neugierige von heute. Offen für alle Generationen, ohne Barrieren und Vorurteile!

**Anmeldung bis 9.10.**

0677 637 89 688, [technoagevienna@gmail.com](mailto:technoagevienna@gmail.com)

## Mit Musik geht alles besser

**11.10. und 18.10., 16 bis 17:30 Uhr**

**Fitnessunion Wien, Hervicusgasse 13-15, 1120 Wien**

Wir bewegen uns zu verschiedenen Musikrichtungen: stehend oder sitzend – alleine, in Gruppen und im Kreis. Bitte saubere Schuhe für den Saal und 1 Euro für den Garderobekasten mitnehmen.

**Anmeldung bis 4.10.**

0664 254 62 95, [elisabeth@fitnessunion.at](mailto:elisabeth@fitnessunion.at)

## Montagsmorgen – Fit in die neue Woche

**20.10. und 27.10., 10 bis 12 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 7,  
Schottenfeldgasse 29/2, 1070 Wien**

Ein guter Wochenstart für Körper und Geist: Mobilitätsübungen im Sitzen und Liegen stärken unsere wichtigsten Muskeln. Anschließend Entspannung bei Gesprächen, Obst, Kuchen und Getränken.

**Anmeldung bis 17.10. bzw. 24.10.**

01 512 36 61-3360, [nbz7@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz7@wiener.hilfswerk.at)

Montag, 6. Oktober

## Demenzfreundliche Führung im Rapideum

Rapideum, Gerhard-Hanappi-Platz 1, 1140 Wien

**6.10., 14 bis 15 Uhr**

In dieser knapp einstündigen Führung erhalten Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen einen Einblick in die Geschichte des Sportklubs Rapid. Im Vereinsmuseum erhalten Sie demenzfreundliche Informationen über den österreichischen Rekordmeister. „Bitte berühren“ lautet die Devise bei einem alten Fußball, Trikots oder Fußballschuhen. Zum Abschluss erfolgt ein kurzer Blick in das moderne Allianz Stadion. Während der barrierefreien Führung sind keine weiten Wege zu bewältigen.

**Max. 12 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 30.9.**

 0676 899 444 79

 [schneps@skrapid.com](mailto:schneps@skrapid.com)



© SK Rapid

**Montag, 6., 13., 20. und 27. Oktober**

## **Filmbrunch im WienZimmer Gartenstadt**

WienZimmer Gartenstadt, Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien

**6.10., 13.10., 20.10. und 27.10., 10:30 bis 12:30 Uhr**

Jeden Montag genießen wir im Grätzlzentrum WienZimmer gemeinsam ausgewählte Filme, begleitet von einem regional-saisonalen Brunch mit Kaffee, Tee und kleinen Köstlichkeiten. Achtung: Der Raum befindet sich im Obergeschoss und ist nur per Stiege zugänglich. Die Filmauswahl finden Sie ab September auf der Website: [wienzimmer.fsw.at](http://wienzimmer.fsw.at)

**Max. 16 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 26.9.**



0676 828 940 055



[wienzimmer@fsw.at](mailto:wienzimmer@fsw.at)



## **Musikpavillon für „Alt und Jung“**

CS Pramergasse (Festsaal), Pramergasse 7, 1090 Wien

**6.10., 10:30 bis 11:30 Uhr**

Unter dem Motto „Dschungelbuch“ erwartet Sie ein fröhliches Musik-Erlebnis. Mit dabei: die Kinder des CS Kindergartens, die aktiv mitwirken und für zauberhafte Momente sorgen!



Montag, 6. Oktober

## 99 Jahre Amalienbad

Amalienbad (Foyer), Reumannplatz 23, 1100 Wien

**6.10., 14 bis 16 Uhr**

Der monumentale Badetempel ist ein Symbol für das Rote Wien: 1926 eröffnet, wurde das Amalienbad in Favoriten als größte und modernste Badeanstalt Mitteleuropas bekannt. Besichtigen Sie das denkmalgeschützte und weitgehend barrierefreie Bauwerk im Spätjugendstil mitsamt historischer Schwimmhalle.

**Max. 25 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 29.9.**

 01 24 5 24



© MA 44 - Bäder

## **Sicher in den Öffis**

U-Bahnstation Karlsplatz, Servicepoint in der Passage  
(Stationsaufsicht), 1040 Wien

**7.10., 13.10. und 29.10.,**

**jeweils 9 bis 10 Uhr, 10 bis 11 Uhr, 11 bis 12 Uhr, 12 bis 13 Uhr**

In den Wiener Öffis sollen sich alle sicher fühlen. Gemeinsam begehen wir die U-Bahnstation Karlsplatz. Dabei sehen wir uns mögliche Gefahrenstellen an, etwa auf der Rolltreppe. Wir erfahren, was passiert, wenn man den Notstopp oder den Notruf drückt. Oder welche Unterstützung es gibt, wenn man mal die Orientierung verlieren sollte.

Am Bahnsteig schauen wir uns die Sicherheitszone und die Noteinrichtungen genauer an – sowie die neuen, selbständig öffnenden Bahnsteigtüren. Wer sich in den neuen Stationen unwohl fühlt, wird bis zum nächsten Halt begleitet und beim Ein- und Aussteigen unterstützt.

**Max. 15 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 1.10.**



01 7909 45130-45 132



[praevention@wienerlinien.at](mailto:praevention@wienerlinien.at)



# Gemeinsam statt einsam

## Grätzlzentrum Wien Zimmer Gartenstadt

Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien

**2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 30.10., 14 bis 16 Uhr**

Offene Handarbeitsrunde: Stellen Sie Hauben, Schals und Handschuhe für die Wohnungslosenhilfe her! Das Material wird zur Verfügung gestellt.

**29.10., 16:30 bis 17 Uhr**

Nachbar Hans liest aus Otto Schenks „Sachen zum Lachen.“

**29.10., 17 bis 19 Uhr**

Dinner: 20 bunt zusammengewürfelte Gäste verbringen bei einem frisch zubereiteten Abendessen einen schönen Abend.

**Anmeldung bis 26.9.** 0676 82 89 400 55, wienzimmer@fsw.at  
(Betreff: Handarbeit + Datum bzw. Hans liest bzw. Dinner 29.10.)

## Yoga mit Sahne: Wohltaten für Körper und Seele

**2.10, 10 bis 12 Uhr**

**Yogastudio H1, Hormayrgasse 1**

**(Eingang neben dem Juweliergeschäft), 1170 Wien**

Zuerst treffen wir uns zu einer entspannten Yogastunde. Dann geht es gemeinsam ins Café nebenan, wo nach Herzenslust geplaudert werden darf. Als Sahnehäubchen gibt's zu jedem gekauften Getränk eine kleine Mehlspeise gratis dazu.

**Anmeldung bis 1.10.**

0660 488 44 38, tanja.feldbacher@web.de

## In Würde gemeinsam in den Herbst tanzen: Bewegung und Begegnung zu Musik aus aller Welt

**16.10., 14 bis 16 Uhr**

**Caritas Haus Mira (Gemeinschaftsraum im 1. Stock),**

**Katsushikastraße 1, 1210 Wien**

Mit einem angeleiteten Tanzkurs und gesunden Snacks feiern wir Vielfalt, Begegnung und die Freude an freier Bewegung zu Musik aus aller Welt. Denn Tanzen kennt keine Sprache und verbindet uns alle.

**Anmeldung bis 14.10.**

0676 939 54 68, anja.hochrathner@caritas-wien.at

# Gemeinsam statt einsam

## Gemeinsam lachen, erleben & genießen!

**20.10., 14:30 bis 16:30 Uhr**

**Bezirksstelle „Bertha von Suttner“, Negerlegasse 4/3  
(Eingang Ecke Schöllerrhofgasse/Gredlerstraße), 1020 Wien**

In der Senior:innenrunde des Wiener Roten Kreuzes plaudern wir bei einer guten Jause, toben uns kreativ aus und halten uns körperlich und geistig fit. Hauptsache es macht Spaß!

## Strickpunkt Gesundheit

**21.10., 10 bis 12 Uhr**

**FEM Med (Raum 3), Reumannplatz 7, 1100 Wien**

Kommen Sie zum Häkel- und Strickvormittag ins Gesundheitszentrum: Unter Frauen verbringen wir entspannte Stunden, trinken Kaffee, sind kreativ, fördern unsere Fingerfertigkeit und den sozialen Austausch. Gerne eigenes Werkzeug mitbringen!

**Anmeldung bis 14.10.**

01 890 22 22, office@femmed.at



[www.femmed.at](http://www.femmed.at)

## Backen verbindet: Ein Nachmittag voller Leckereien und Gespräche für Senior:innen

**22.10., 14:30 bis 16:30 Uhr**

**VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, Schwendergasse 41, 1150 Wien**

Sie lernen Schritt für Schritt, wie man köstliche Blech- und Biskuitkuchen zubereitet. Am Ende genießen Sie die frisch gebackenen Köstlichkeiten und tauschen Erfahrungen aus.

**Anmeldung bis 17.10.**

01 891 74 115 000, rudolfsheim@vhs.at

**Dienstag, 7. Oktober**

## **Englisch-Lesekreis**

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, Schwendergasse 41, 1150 Wien

**7.10., 11:30 bis 13 Uhr**

Let's read together: Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Literatur. In entspannter und anregender Atmosphäre lesen und diskutieren wir gemeinsam ausgewählte Bücher (ab Sprachniveau B1).

**Max. 15 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 3.10.**

 01 891 74 115 000

 rudolfsheim@vhs.at

 [www.vhs.at/rudolfsheim](http://www.vhs.at/rudolfsheim)



## **Von der Mülltrennung zur Kreislaufwirtschaft: Die Wiener Abfallwirtschaft und die 48er**

48er-Tandler Margareten, Siebenbrunnenfeldgasse 3, 1050 Wien

**7.10., 13 bis 14:30 Uhr**

Im Rahmen eines Vortrags erhalten die Teilnehmer:innen spannende Einblicke in die Wiener Abfallwirtschaft und die MA 48. Danach gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Abgerundet wird der Besuch mit einem Rundgang durch den 48er-Tandler.

**Max. 25 Teilnehmer:innen, Anmeldung 30.9. bis 3.10.**

 01 4000 48 021

 [besichtigung@wien.gv.at](mailto:besichtigung@wien.gv.at)



Abfallwirtschaft,  
Straßenreinigung  
und Fuhrpark

Dienstag, 7. und Donnerstag, 9. Oktober

## Führung: Blumengärten Hirschstetten – Von Indien bis Mexiko

Blumengärten Hirschstetten (Nordeingang bei der Bim-Station  
Oberfeldgasse/Spargelfeldstraße), 1220 Wien

**7.10. und 9.10., 10 bis 11:30 Uhr**

Hier sind Urlaubsgefühle garantiert: Im Rahmen von zwei Führungen werden verschiedene Themengärten der sechs Hektar großen Freianlage in Hirschstetten vorgestellt. Tauchen Sie ein in die vielfältige Blumen- und Pflanzenwelt unserer Erde!

**Max. 25 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 26.9.**

 01 4000 42 270

 [gartenfuehrungen@ma42.wien.gv.at](mailto:gartenfuehrungen@ma42.wien.gv.at)



**Dienstag, 7. Oktober**

## walk & talk: Plauderspaziergang mit Kaffee und Kuchen

Quartier Belvedere (Haltestelle D-Wagen), 1030 Wien

**7.10., 15 bis 16:30 Uhr**

Lust auf einen entspannten Spaziergang in netter Gesellschaft? Mit dem Plaudernetz der Caritas Wien erkunden wir den schönen Belvederegarten, begleitet von anregenden Gesprächen. Den Nachmittag lassen wir entspannt im magdas HOTEL (Ungargasse 38, 1030 Wien) bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

**Max. 30 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 7.10.**

 05 1776 105

 plaudernetz@fuereinand.at

 **Plaudernetz**

### **Tipp!**

Das Plaudernetz der Caritas Wien ist ein kostenloses Telefonangebot für alle, die sich ein gutes Gespräch wünschen:

**05 1776 100** (täglich von 10 bis 22 Uhr)



## **Raus in den Park – rein ins Leben!**

Rudolf-Bednar-Park, Krakauer Straße 17 (bei der WC-Anlage),  
1020 Wien

**7.10., 14:30 bis 16 Uhr**

**17.10., 10 bis 11:30 Uhr**

**21.10., 14:30 bis 16 Uhr**

**31.10., 10 bis 11:30 Uhr**

Frische Luft, Freude an Bewegung und gute Gespräche – die Gebietsbetreuung Stadterneuerung erwartet Sie an vier Terminen im Rudolf-Bednar-Park. Egal, ob Sie ihn schon kennen oder zum ersten Mal besuchen: Entdecken Sie den Park bei gemeinsamen Aktionen auf ganz neue Art! An jedem Termin wartet ein neues, abwechslungsreiches Programm auf Sie – also lassen Sie sich überraschen.

Tanken Sie Energie, treffen Sie neue Menschen und kommen Sie bei gesunden Snacks ins Plaudern. Denn gemeinsame Erlebnisse verbinden und regen zu Gesprächen an. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit – ob allein oder mit Freund:innen!



[www.gbstern.at](http://www.gbstern.at)

  **Gebietsbetreuung**  
Stadterneuerung | Für die  
Stadt Wien



# Demenz: Kommen Sie ins Gespräch

## Promenzgruppe 1030 – Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

**2.10., 9.10. und 16.10., 15 bis 16:30 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 3, Barichgasse 8, 1030 Wien**

Wöchentliche Gesprächsgruppe für Betroffene von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer.

**Anmeldung bis 29.9.** 0660 94 90 438, buchegger@promenz.at oder nbz3@wiener.hilfswerk.at

## Demenz verstehen – Wissen hilft!

**7.10., 17:30 bis 19 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 12, Am Schöpfwerk 31/3/R1 (Hof hinter Apotheke), 1120 Wien**

Die Diagnose Demenz betrifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das soziale Umfeld. Dieser Informationsabend richtet sich an alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen – ob aus persönlichem, pflegerischem oder beruflichem Interesse. Achtung: Barrierefreier Zugang, aber keine rollstuhlgerechte Toilette.

**Anmeldung bis 7.10.** 01 512 36 61-3450, nbz12@wiener.hilfswerk.at

## Vortrag: Demenz anders betrachtet

Im Impulsvortrag hören Sie, wie sich das Gehirn im Alter verändert und wie sich die Erkrankung Demenz zeigt. Demenz fordert Betroffene, Angehörige, Umfeld und Alltag gleichermaßen. Die Vortragende erklärt, wie der Umgang gut gelingen kann.

**9.10., 17 bis 18:30 Uhr**

**Tageszentrum Sechshauser Straße 33, 1150 Wien**

**Anmeldung bis 8.10.**

01 24 5 24-30 130, tz-sechshauserstrasse@fsw.at

**16.10., 17 bis 18:30 Uhr**

**Tageszentrum PLUS Oriongasse 9, 1110 Wien**

**Anmeldung bis 15.10.**

01 24 5 24-30 200, tz-oriongasse@fsw.at

 [www.tageszentren.at](http://www.tageszentren.at)

# Demenz: Kommen Sie ins Gespräch

## Vergessen? Demenz? Reden wir darüber!

**10.10., 9 bis 17 Uhr**

**Wien Mitte – The Mall, Landstraßer Hauptstraße 1B, 1030 Wien**

Willkommen zum Aktionstag der Plattform demenzfreundliches Wien Landstraße! Auf Sie warten Informations- und Austauschmöglichkeiten zum Thema Vergesslichkeit und Demenz mit Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen, Betreuungsorganisationen, der Gesundheitsförderung, Krankenhäusern, Büchereien, Kunstschaffenden und vielen mehr.

## Vortrag: Demenz verstehen – Unterstützung für Angehörige

**10.10., 13 bis 14:30 Uhr**

**Grätzlzentrum Wien Zimmer Gartenstadt,  
Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien**

„Validation nach Feil“ ist eine Methode zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Das einfühlsame Zuhören kann Stress abbauen und ein würdevolles Zusammenleben erleichtern.

**Anmeldung bis 26.9.**

0676 828 9400 55, wienzimmer@fsw.at (Betreff: Demenz)

## Demenztransparenz – Klarheit schaffen

**15.10., 9 bis 12 Uhr**

**30.10., 13 bis 16 Uhr**

**Tageszentrum Simmering, Dittmangasse 5C, 1110 Wien**

Fachexpert:innen des Netzwerks für pflegende An- und Zugehörige vom Fonds Soziales Wien informieren über Demenz und beraten zum Umgang mit Betroffenen. Ziel ist es, Sicherheit im Kontakt zu gewinnen, Empathie zu stärken und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir Menschen mit Demenz achtsam und würdevoll begleiten können.

**Anmeldung bis 30.9.**

01 24 5 24, netz@fsw.at

**Mittwoch, 8. Oktober**

## **Führung: Cézanne, Monet, Renoir – Französischer Impressionismus im Belvedere**

Unteres Belvedere, Rennweg 6, 1030 Wien

### **8.10., 14 bis 15 Uhr**

Die Sammlung des Schweizer Museums Langmatt ist zu Gast im Belvedere. Sie wurde von dem Industriellen-Ehepaar Sidney und Jenny Brown angelegt und besteht aus 50 Gemälden des französischen Impressionismus. Lernen Sie in dieser Führung herausragende Werke aus der Sammlung kennen!

**Max. 20 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 8.10.**



[www.belvedere/programm](http://www.belvedere/programm)

**belvedere**

Mittwoch, 8. Oktober

## Führung: Schulgarten Kagran und Österreichisches Gartenbaumuseum

Schulgarten Kagran, Donizettiweg 29, 1220 Wien

**8.10., 9 bis 11:30 Uhr**

Beim Rundgang durch den sechs Hektar großen Schulgarten erfahren Sie Wissenswertes über den Standort, die Themengärten und über interessante Pflanzen am Areal. Im Anschluss steht die Besichtigung des Österreichischen Gartenbaumuseums am Programm, mitsamt einer Videopräsentation. Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Gartenbaus und der Floristik.

**Max. 25 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 22.9.**

 01 4000 42 270

 [gartenfuehrungen@ma42.wien.gv.at](mailto:gartenfuehrungen@ma42.wien.gv.at)



## Kunst und Musik in der CS Rennweg

CS Rennweg (Festsaal), Oberzellergasse 1, 1030 Wien

**8.10., 10 bis 12 Uhr**

Gemeinsames Singen, eine inspirierende Kunstausstellung und hilfreiche Informationen rund um Pflege, Demenz und Ehrenamt warten auf Sie!



**Mittwoch, 8. und 22. Oktober**

## **Geschichte inspiriert**

Wien Museum (Infopoint bei der Kassa), Karlsplatz, 1040 Wien

**8. und 22.10., 14:30 bis 16 Uhr**

Die Sammlung des Wien Museums umfasst rund eine Million Objekte: von den Anfängen der Besiedelung bis in die Gegenwart. Einige der größten Exponate befinden sich in der großen Halle, wie der Praterwal oder die Kutsche des Bürgermeisters. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe.

Doch nicht nur in Museen wird gesammelt. Welche Objekte bewahren Sie, um Ihre eigenen Erinnerungen lebendig zu halten? Die entschleunigte Dialogführung mit ausreichend Sitzgelegenheiten bietet die Möglichkeit zum Austausch von persönlichen Geschichten zur eigenen Sammelleidenschaft. Bitte geben Sie bekannt, wenn Sie mit einem Rollstuhl kommen.

**Max. 20 Teilnehmer:innen pro Termin,  
Anmeldung bis 7.10. bzw. 21.10.**

 01 505 87 47 851 83

 [alice.pichler@wienmuseum.at](mailto:alice.pichler@wienmuseum.at)

### **Tipp!**

Die Dauerausstellung erstreckt sich über drei Etagen und ist das ganze Jahr frei zugänglich. Zudem finden Sie unter den Schlagworten „Wien Museum entschleunigt“ und „Wien Museum kreativ“ zahlreiche kostenlose Senior:innenangebote.

**[www.wienmuseum.at/kalender](http://www.wienmuseum.at/kalender)**

**wien  
museum**



© wienmuseum

## **Geführter Spaziergang: Frauen im Gemeindebau – Wie hat das Modell Gemeindewohnung das Frauenleben in Wien verändert?**

Ludo-Hartmann-Hof (Eingang), Albertgasse 13-17,  
1080 Wien

### **8.10., 14 bis 16 Uhr**

Eine Gemeindewohnung war der Traum vieler Frauen, die in den engen, dunklen Zimmer-Küche-Wohnungen ohne WC und fließendem Wasser leben mussten. Dr.in Irmtraut Karlsson ist Mitbegründerin des Vereins "Steine der Erinnerung an die Opfer des NS-Regimes in der Josefstadt" und führt durch vier Gemeindebauten im 8. Bezirk.

Wir besuchen den Therese-Schlesinger-Hof, den Kronawetterhof, den Faberhof und den Ludo-Hartmann-Hof. Alle vier Gemeindebau-Namen haben mit dem Leben der Wienerinnen bis heute zu tun. Auf der Route kommen wir bei den ehemaligen Wohnhäusern von bedeutsamen Josefstädterinnen aus Kunst, Politik und Wissenschaft vorbei: Christine Nöstlinger, Lisette Model, Gabriele Proft und Maria Franc. Zum Ausklang werden im Frauenservice Wien Erfrischungen angeboten.

**Max. 20 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 7.10.**



01 4000 83 515



post@ma57.wien.gv.at



**Stadt  
Wien**

Frauenservice Wien

# Wohnen 60+

## Stolperfalle Mensch? Vermeiden Sie Stürze daheim

Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie Stolperfallen im Wohnraum erkennen und richtig einschätzen können. Lernen Sie praktische Übungen für die Verbesserung des Gleichgewichtes kennen sowie Hilfsmittel, welche den Alltag erleichtern. Der Workshop wird in Kooperation mit dem Kuratorium für Verkehrssicherheit und wohnpartner durchgeführt.

**6.10., 15 bis 17 Uhr**

**wohnpartner Grätzl-Zentrum Floridsdorf,  
Ruthnergasse 56-60/3, 1210 Wien**

**17.10., 9 bis 11 Uhr**

**wohnpartner Grätzl-Zentrum Bassena,  
Ada Christen-Gasse 2, 1100 Wien**

**Anmeldung bis 30.9. bzw. 10.10.**

05 75 75 75, zielgruppen@wrw.wien.gv.at

## Im (Un-)Ruhestand – Aktiv und vielfältig wohnen

**8.10., 17:30 bis 19 Uhr**

**Online Diskussion via Teilnahme-Link:**

 [www.volkshilfe-wien.at/couch-lectures/](http://www.volkshilfe-wien.at/couch-lectures/)

Die Lebensphasen im Alter sind bunt und vielfältig – so auch die Bedürfnisse beim Wohnen. Gemeinsam entdecken wir neue Wege des Zusammenlebens und Miteinanders im Ruhestand.

## Plauderraum: Gutes Leben im Alter – Wohnen & Mobilität

**9.10., 17 bis 18 Uhr**

**Online Diskussion via Teilnahme-Link:**

 [plauderraum.caritas-wien.at](https://plauderraum.caritas-wien.at)

Was ist mir in den eigenen vier Wänden wichtig? Wie komme ich am liebsten von A nach B? Welche Veränderungen würde ich mir wünschen? Tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus!

## Senior:innen-Wohngemeinschaften – Tage der offenen Tür

**13.10., 14:30 bis 16 Uhr**

**Helene-Thimig-Weg 4/1/1, 1230 Wien**

**17.10., 11 bis 12:30 Uhr**

**Herbortgasse 35/1, 1110 Wien**

**24.10., 11 bis 12:30 Uhr**

**Mühlgrundgasse 3/1, 1220 Wien**

Gemeinsam statt Einsam: Lernen Sie die Senior:innen-WGs des Samariterbunds kennen!

**Anmeldung bis 10.10.**

01 891 45-283, [gsd-info@samariterbund.net](mailto:gsd-info@samariterbund.net)

 [www.samariterwien.at/senioren-wohngemeinschaften](http://www.samariterwien.at/senioren-wohngemeinschaften)

Freitag, 10. und 17. Oktober

## **Führung: Zentralfriedhof und Bestattungsmuseum**

Wiener Zentralfriedhof,  
Simmeringer Hauptstraße 339, 1110 Wien

### **10. und 17.10., 10 bis 13 Uhr**

Die Führung 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 in die Welt der Wiener Bestattungskultur. Der Tod ist schließlich ein Wiener!

**Max. 25 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 5.10.**

 01 50 195 28 502

 [office@bestattungwien.at](mailto:office@bestattungwien.at)

 **BESTATTUNG WIEN**



© Bestattung Wien

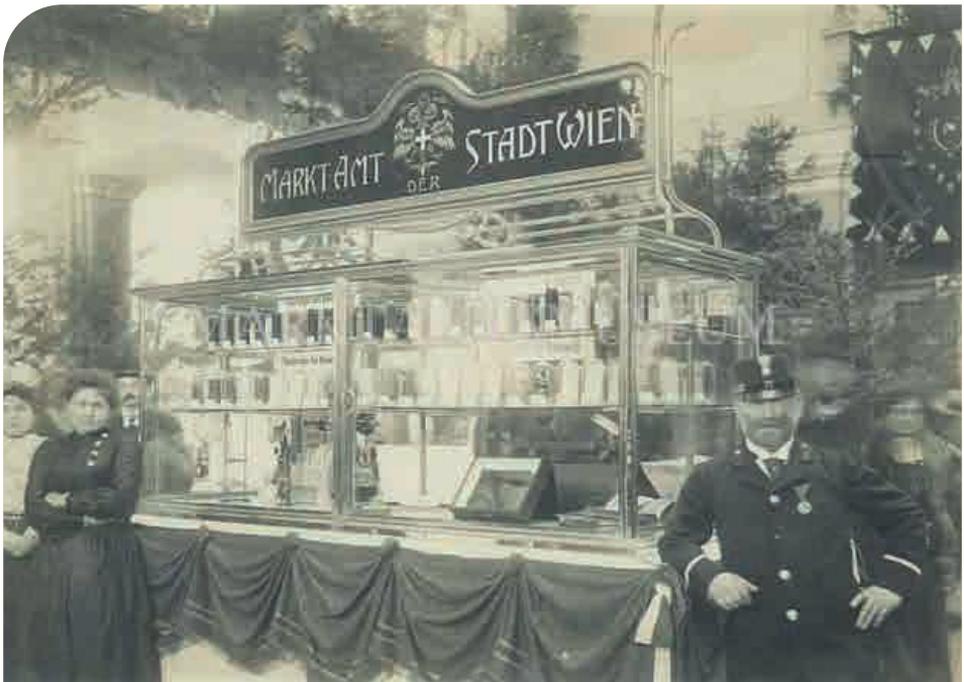
## Die Geschichte des Marktamts und der Wiener Märkte

Marktamtsgemüse, Floridsdorfer Markt 5, 1210 Wien

### 8.10., 9 bis 11:30 Uhr

Im Marktamtsgemüse erleben Sie eine Zeitreise durch die Geschichte der Wiener Märkte: Ihre Entwicklung ist tief mit der Wiener Stadtgeschichte verwurzelt und wird durch die Ständler:innen, Marktamtler:innen sowie Marktbesucher:innen lebendig gehalten. Das Museum macht die historische Verbindung für alle Interessierten erlebbar – etwa durch Exponate aus dem Arbeitsalltag vergangener Zeiten.

Max. 25 Teilnehmer:innen



**Dienstag, 14. Oktober**

## **Live-Musik mit Entertainer Martin - Beliebte Schlager zum Mitsingen und Tanzen**

CS Kalksburg (Café Schössl), Breitenfurter Straße 529, 1230 Wien

**14.10., 10:30 bis 11:30 Uhr**

Lassen Sie sich mitreißen von beliebten Schlagern und bekannten Oldies – perfekt zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mittanzen! Entertainer Martin sorgt mit Charme, Stimme und viel Gefühl für beste Unterhaltung und unvergessliche Stimmung.

**Anmeldung bis 1.10.**

 01 717 53-2840

 gertrude.beidl@cs.at



## **Musik liegt in der Luft!**

Altes Rathaus (Festsaal im 2. Stock), Wipplingerstraße 8,  
1010 Wien

**14.10., 15:30 bis 17 Uhr**

Songs for happiness und allerlei Lustiges: Wir singen das „Sorgenweg-Lied“ für alle! Ein bunter Musikschmaus vom Schlager bis zum ‚Schanı‘ Strauß“ mit Sängerinnen Moni Ka und Christine, Chor, Künstlerinnen des Diözesan-Konservatoriums sowie einem bekannten Theatermärchen von und mit Helga Robnik, Olga und Ilse.

**Max. 40 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 7.10.**

 01 24 5 24

## Vorsorgeuntersuchungen in Nachbarschaftszentren

Die Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks rufen zusammen mit dem Gesundheitsdienst der Stadt Wien zur Vorsorge auf:

- Montag: Blutabnahme und Harn-/Stuhlprobe
- Dienstag bis Freitag: Blutdruckmessung, Hörtest, Lungenfunktionstest, Arztgespräch und Befundbesprechung.

Sichern Sie sich Ihren persönlichen Termin und lassen Sie sich im gemütlichen Ambiente der Nachbarschaftszentren vom medizinischen Personal der Stadt Wien durchchecken – inklusive Plaudern, Austausch, Nachbarschaftscafé, Flohmarkt und vielem mehr!

### **13. bis 17.10., 8 bis 12 Uhr, Anmeldung bis 10.10.**

Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 12,  
Am Schöpfwerk 31/3/R3/R (Hof hinter Apotheke), 1120 Wien

 01 512 36 61 3450

 nbz12@wiener.hilfswerk.at

### **20. bis 24.10., 8 bis 12 Uhr, Anmeldung bis 17.10.**

Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 6,  
Bürgerspitalgasse 4-6, 1060 Wien

 01 512 36 61 3300

 nbz6@wiener.hilfswerk.at

### **27. bis 31.10., 8 bis 12 Uhr, Anmeldung bis 24.10.**

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

 01 512 36 61 3650

 nbz22@wiener.hilfswerk.at

**Max. 50 Teilnehmer:innen pro Vorsorgewoche**

 [www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen](http://www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen)

# Digital in Wien unterwegs

## A1 Seniorenakademie: Smartphone Stammtische

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

**14.10., 13 bis 16 Uhr**

Klub Favoritenstraße 18, 1100 Wien

**15.10., 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr**

Klub+ „All in Breitenlee“, Lotte-Hass-Weg 2/1A, 1220 Wien

**16.10., 9 bis 12 Uhr**

Klub Trautmannsdorffgasse 18, 1130 Wien

**21.10., 13 bis 16 Uhr**

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

**23.10., 9 bis 12 Uhr**

Klub Hubergasse 8, 1160 Wien

**Max. 12 Teilnehmer:innen pro Termin**

**Anmeldung bis 1.9.**

0800 80 8810, [www.A1Seniorenakademie.at](http://www.A1Seniorenakademie.at)

## Computerkurs: Grundlagen für Anfänger:innen

**13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 11.11. und 17.11., 14 bis 16 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 17,  
Hernalser Hauptstr. 53, 1170 Wien**

Dateien suchen, öffnen, kopieren, umbenennen, löschen – Ordner verwalten – Programme starten und beenden. Lernen Sie mit Computer, Maus und Tastatur umzugehen und einfache Texte zu schreiben! Eigene Laptops sind willkommen und von Vorteil.

**Anmeldung bis 6.10.**

015 12 366 13 600, [nbz17@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz17@wiener.hilfswerk.at)

## Kaffee, Kuchen und KI – So können wir Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen

**16.10., 13:30 bis 15 Uhr**

**Tageszentrum Anton Benya, Arndtstraße 67/EG, 1120 Wien**

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Gemeinsam lernen wir, sie im Alltag zu nutzen: Texte vorlesen, Schilder übersetzen, Bilder erstellen, Fragen beantworten oder kleine Schrift leserlich machen. Im Anschluss laden wir zu Kaffee und Kuchen. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Anmeldung bis 1.10.**

019 81 212 620, [tageszentrum-antonbenya@wiso.or.at](mailto:tageszentrum-antonbenya@wiso.or.at)

## Smartphone & Tablet leicht gemacht! Beratung für Senior:innen

**20.10., 13 bis 15 Uhr**

**VHS Mariahilf, Damböckgasse 4, 1060 Wien**

Nach dem Kurs wissen Sie über grundlegende Funktionen Ihres Android-Tablets und -Smartphones Bescheid: Sie passen die Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen an, verwalten und bearbeiten Fotos, surfen im Internet und installieren Apps.

**Anmeldung bis 17.10.**

018 91 741 06 000, [mariahilf@vhs.at](mailto:mariahilf@vhs.at)

## Plauderraum: Verklückt und zugenäht – digital fit im Alltag

**23.10., 17 bis 18 Uhr**

**Online Diskussion via Teilnahme-Link:**

 [plauderraum.caritas-wien.at](https://plauderraum.caritas-wien.at)

Welche digitalen Geräte nutze ich – und wofür? Was funktioniert gut, was ist schwierig? Gibt es digitale Angebote, die mir den Alltag erleichtern oder Freude machen? Gibt es Tipps und Tricks, die ich teilen möchte? Einfach einloggen, dabei sein, mitreden oder zuhören.

**Dienstag, 14. und Mittwoch 15. Oktober**

## **Bowling-Turnier**

Bowlinghalle Plus Bowling Center, Beheimgasse 7, 1170 Wien

**14.10., 16 bis 20 Uhr**

Bereits zum vierten Mal findet das jährliche Bowling-Turnier der Pensionist\*innenklubs statt – bezirks- und generationen-übergreifend. Aufgrund des großen Zuspruchs haben wir die ganze Halle exklusiv für uns zur Verfügung. 32 Teams zu jeweils vier Personen spielen gleichzeitig mit- und gegeneinander. Der Spaßfaktor ist garantiert!

### **Infos:**

 01 313 99 170 112

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



Die Pensionist\*innen  
**Klubs**



Für die  
Stadt Wien

## **Führung: Haus der Mode Wien**

Haus der Mode- und Bekleidungstechnik, Fütterergasse 1  
(Nähe Judenplatz), 1010 Wien

**15.10., 15:30 bis 17 Uhr**

Kennen Sie das Haus der Mode in der Inneren Stadt? Wir öffnen die Schauräume für Mode und Kunst für Sie!

**Max. 60 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 10.10.**

 01 24 5 24



MODE WIEN

## Kochen für die Zukunft

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 Regionalität von Produkten und über Standorte, an denen man gerettete Lebensmittel regional, kostengünstig oder gratis beziehen kann – sei es am Markt, von Fairteilern oder Foodsharing.

### 15.10., 15 bis 18 Uhr, Anmeldung bis 14.10.

GB\*Stadtteilbüro für die Bezirke 19 und 21, Brünner Straße 34-38/8/R10 (am Floridsdorfer Markt), 1210 Wien

☎ 01 270 60 43

✉ nord@gbstern.at

### 22.10., 15 bis 18 Uhr, Anmeldung bis 20.10.

GB\*Stadtteilbüro für den 22. Bezirk, Bernoullistraße 1 (Ecke Curiegasse, neben der Apotheke), 1220 Wien

☎ 0676 699 55 69

✉ ost@gbstern.at

### Max. 12 Teilnehmer:innen pro Termin

🔗 [www.gbstern.at](http://www.gbstern.at)

  Für die  
Stadt Wien  
**Gebietsbetreuung**  
Stadterneuerung



Mittwoch, 15. Oktober

## Führung: „Ein Jahrhundert in Bildern. Österreich 1925-2025“ – Sonderausstellung im Prunksaal der Österreichischen Nationalbibliothek

Österreichische Nationalbibliothek (im Kassabereich),  
Josefsplatz 1, 1010 Wien

### 15.10., 15 bis 16 Uhr

Heuer jährt sich zum 80. Mal das Ende des Zweiten Weltkrieges mit der Befreiung Österreichs vom Nationalsozialismus, zum 70. Mal der Staatsvertrag von 1955 und zum 30. Mal der Beitritt Österreichs zur Europäischen Union am 1. Jänner 1995. Diese drei Jubiläen sind Anlass, anhand ausgewählter Bildikonen auf die bewegte Geschichte Österreichs zurückzublicken und daran zu erinnern, wer wir sind, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Im Rahmen der Führung erfahren Sie mehr über die „Jahrhundertschau“, in der herausragende Werke österreichischer Fotograf:innen die Geschichte Österreichs von den Anfängen der Republik bis zur Gegenwart präsentieren.

**Max. 50 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 10.10.**

☎ 01 534 10 520

✉ kulturvermittlung@onb.ac.at

 Österreichische  
Nationalbibliothek



## Riechtraining – Erweckung und Stärkung des Geruchssinns

Tageszentrum Simmering, Dittmannngasse 5C, 1110 Wien

**16.10., 9 bis 12 Uhr**

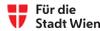
**29.10., 13 bis 16 Uhr**

Der Geruchssinn spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden, unsere Erinnerung und sogar unseren Geschmackssinn. Fachexpert:innen des Netzwerks für pflegende An- und Zugehörige vom Fonds Soziales Wien informieren, warum der Geruchssinn wichtig ist, wie man ihn stärken kann und wie er uns im Alltag hilft, zum Beispiel beim Entspannen. Erfahren Sie, wie Sie ihn durch gezieltes Riechtraining stärken oder nach einer Beeinträchtigung – etwa durch eine Erkrankung – wieder aufbauen können.

**Max. 20 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 30.9.**

 01 24 5 24

 [netz@fsw.at](mailto:netz@fsw.at)



# G'sund bleiben

## Gesunde Runde für Kopf und Körper

**8.10. und 21.10, 10:30 bis 11:30 Uhr**  
**Haus St. Katharina (Eingangsbereich),**  
**Millergasse 6-8, 1060 Wien**

Das Pflegehaus & Hospiz St. Katharina lädt einmal zum Gedächtnistraining und einmal zur Bewegungsrunde ein – gemeinsam mit den Hausbewohner:innen.

## Mann, wie geht's?

**8.10., 13 bis 14:30 Uhr**  
**Grätzlzentrum Wien Zimmer Gartenstadt (Seminarraum 2),**  
**Jedleseeerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien**

Erfahren Sie mehr über Männergesundheit und Vorsorge bei diesem Vortrag der FSW Community Nurses.

**Anmeldung bis 26.9.** 0676 8289 40055, [wienzimmer@fsw.at](mailto:wienzimmer@fsw.at)  
(Betreff: Männergesundheit)

## Resilienz und Selbstfürsorge

**9.10., 14 bis 16 Uhr**  
**Klub+ „All in Breitenlee“,**  
**Lotte-Hass-Weg 2/1A, 1220 Wien**

Eigene Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und gut für den eigenen Körper und Geist zu sorgen: Das ist nicht immer einfach. Fachexpert:innen des Fonds Soziales Wien informieren und beraten in einem Workshop.

**Anmeldung bis 30.9.**  
01 313 99 170112, [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)

## Messe für Gesundheit und Prävention

**24.10., 9 bis 16 Uhr**  
**Wiener Hilfswerk – SkyDome,**  
**Schottenfeldgasse 29/Stiege 2/EG, 1070 Wien**

Gesundheit für alle! Mit Vorträgen, Bühnenprogramm, Gesundheitsberatung und Selbsthilfe, Schnupper-Workshops und einer Gesundheitsstraße mit gratis Fitcard.

## **Fit und gesund im Alter: Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung**

**10.10., 10 bis 11:30 Uhr**

**VHS Hernals, Röttergasse 15, 1170 Wien**

Ein inspirierender Vortrag mit praktischen Tipps, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um Ihre Vitalität zu erhalten, altersbedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen und genussvolle Ernährung zu genießen.

**Anmeldung bis 9.10.**

01 891 74 117 000, hernals@vhs.at

## **Wenn die Seele müde wird**

**15.10., 13 bis 14:30 Uhr**

**Grätzlzentrum Wien Zimmer Gartenstadt,  
Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien**

Bei diesem Vortrag über psychische Gesundheit wollen wir mit dem Tabu Depression brechen. Von den Community Nurses des Fonds Soziales Wien erfahren Sie, wie man psychische Erkrankungen (bei sich selbst und anderen) erkennt und was man tun kann.

**Anmeldung bis 26.9.**

0676 8289 40055, wienzimmer@fsw.at (Betreff: Depression)

## **Gesundheits-Café**

**23.10., 15 bis 17 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentrum 8,  
Florianigasse 24, 1080 Wien**

Auf Sie wartet eine gesunde Jause mit Gesundheitsinfos.  
Ein Schwerpunkt liegt auf Diabetes.

**Anmeldung bis 21.10.**

01 5123661 3411, nbz8@wiener.hilfswerk.at

**Mittwoch, 15. Oktober**

## **Tea & Talk: Englisches Sprachcafé für Senior:innen**

VHS Josefstadt, Schmidgasse 18, 1080 Wien

**15.10., 15:30 bis 17 Uhr**

Frischen Sie in freundlicher Gesellschaft Ihre Englischkenntnisse auf: Bei einer Tasse Tee sprechen wir über Hobbys und Alltagsthemen. Alle Sprachniveaus sind willkommen!

**Max. 15 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 10.10.**

 01 89 17 41 06 200

 josefstadt@vhs.at

 [www.vhs.at/josefstadt](http://www.vhs.at/josefstadt)



## **Öffi-Denkwerkstatt: Meine Öffis in Wien**

Infocenter U2/U5, U3-Station Volkstheater (Ausgang Burggasse),  
1070 Wien

**15.10., 17 bis 20 Uhr**

In Wien sind viele unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen mit unseren Öffis unterwegs. Bei diesem Workshop legen wir den Fokus auf Sie. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir festhalten, was Senior:innen brauchen: Welche Informationen benötigen Sie? Wo muss man diese Informationen finden können? Was brauchen Sie in unseren Haltestellen und Stationen? Wie muss das Fahrzeug ausgestattet sein? Lassen Sie es uns wissen!

**Max. 50 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 30.9.**

Die Teilnahme ist nur nach einer Registrierung und Anmeldung über die Website möglich: [www.wienerlinien.at/oeffi-denkwerkstatt](http://www.wienerlinien.at/oeffi-denkwerkstatt)



## Schiffahrt in Wien

10 Minuten vor Abfahrt bei Anlegestelle 6, Schiffahrtszentrum unterhalb der Reichsbrücke, Handelskai 265, 1020 Wien

### 16.10., 10:45 bis 12:45 Uhr

Sie möchten Wien vom Wasser aus entdecken und die Kombination aus Geschichte, Architektur und Natur entlang der Donau genießen? Dann kommen Sie an Bord der eleganten MS Vienna für eine entspannte Rundfahrt. Hier können Sie sich von der Schönheit der Donau verzaubern lassen und den urbanen Charme der Hauptstadt aus einer einzigartigen Perspektive erleben: So entführt Sie die Donau Panorama Tour auf eine Reise entlang Wiens beeindruckender Skyline. Während der Fahrt sehen Sie markante Wahrzeichen wie den Millennium Tower, Donauturm, DC Tower, die Friedenspagode sowie weiters die Donauinsel, Nussdorf, das Kahlenbergerdorf und die Kuchelau.

### Max. 50 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 26.9.

✉ [melanie.maurer@ddsg-blue-danube.at](mailto:melanie.maurer@ddsg-blue-danube.at)

🔗 [www.ddsg-blue-danube.at](http://www.ddsg-blue-danube.at)



Donnerstag, 16. Oktober

## Vortrag unserer Grätzlpolizei

Klub Kinskygasse 16-30, 1230 Wien

**16.10., 14 bis 16 Uhr**

Unser lieber Grätzlpolizist Paul Simon klärt über die neuesten Betrugsmaschen per Telefon und im Internet auf. Weiters erfahren wir Sicherheitstipps für zu Hause und unterwegs. Ihre Fragen sind willkommen.

**Max. 75 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 1.10.**

 01 313 99 293 161

 [pk.kinskygasse@kwp.at](mailto:pk.kinskygasse@kwp.at)

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



## Sprechstunde: Wie lassen sich gesellschaftliche Normen überwinden?

Belvedere 21, Arsenalstraße 1, 1030 Wien

**16.10., 16:30 bis 18 Uhr**

Die monatlich stattfindende Sprechstunde lädt ein zum gemeinsamen Denken und Reflektieren, Sprechen und Zuhören. Anlässlich der Ausstellung von Ashley Hans Scheirl widmen wir uns dem Zusammenhang von Kunst und Gesellschaft. Wir diskutieren über Identität und gesellschaftliche Normen. Bringen Sie Ihre Eindrücke und Geschichten mit!

**Max. 12 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 16.10.**

 [www.belvedere.at/programm](http://www.belvedere.at/programm)



Donnerstag, 16. und Dienstag, 21. Oktober

## Museum der Illusionen: Staunen erlaubt!

Museum der Illusionen, Wallnerstraße 4, 1010 Wien

**16. und 21.10., 17 bis 18:30 Uhr**

Kopf verdrehen, Spaß verstehen: Tauchen Sie ein in eine Welt voller Illusionen, optischer Täuschungen und interaktiver Exponate! Im Museum der Illusionen ist Mitmachen ausdrücklich erwünscht. Neugier, Staunen, Lachen und neue Perspektiven sind garantiert. Wir machen einen unterhaltsamen Rundgang durch eine Welt voller verblüffender Räume und spielerischer Perspektivwechsel. Egal ob Ames-Raum, Vortex-Tunnel oder der berühmte Kopf auf dem Teller: Nichts ist so, wie es auf den ersten Blick scheint. Als besonderes Highlight wartet am Ende eine magische Überraschung auf alle Teilnehmer:innen.

**Max. 50 Teilnehmer:innen pro Termin, Anmeldung bis 10.10.**

✉ [info@illusionen.at](mailto:info@illusionen.at)

☎ 01 53 222 55



# Aufgepasst! Gehen Sie auf Nummer sicher

## Sturzprävention und Gleichgewichtsschulung

**1.10., 15 bis 16 Uhr**

**VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48, 1130 Wien**

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko in alltäglichen Situationen deutlich an. Reduzieren Sie die Verletzungsgefahr durch gezieltes Training! Unabhängig von Kondition und Alter üben Sie Gleichgewicht und Standfestigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion.

**Anmeldung bis 29.9.**

01 8917 411 3000, hietzing@vhs.at

## Sturzfrei durch den Alltag

**7.10., 9 bis 12 Uhr**

**22.10., 13 bis 16 Uhr**

**Tageszentrum Simmering, Dittmannngasse 5C, 1110 Wien**

Fachexpert:innen des Netzwerks für pflegende An- und Zugehörige vom Fonds Soziales Wien informieren und beraten, wie man Stürze verhindern kann – denn diese ziehen oft eine längere Behandlung oder Operation nach sich. Lernen Sie Risikofaktoren zu erkennen und üben Sie Ihre Balance, um Stürze vorzubeugen.

**Anmeldung bis 30.9.**

01 24 5 24, netz@fsw.at

## Workshop „Rechte der Senior:innen“

**9.10., 15 bis 16 Uhr**

**Klub Ketzergasse 40, 1230 Wien**

Informieren Sie sich über die neue Rechtslage für Senior:innen!

# Aufgepasst! Gehen Sie auf Nummer sicher

## Selbstverteidigung für Senior:innen

**10.10., 10 bis 11:30 Uhr**

**VHS Ottakring, Ludo-Hartmann-Platz 7, 1160 Wien**

Die Schulung hilft Ihnen, Bedrohungen zu erkennen und Strategien zum Selbstschutz anzuwenden. Von Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen bis hin zu Methoden, die Auseinandersetzungen vorbeugen und deeskalieren.

**Anmeldung bis 9.10.**

01 8917 411 6000, ottakring@vhs.at

## Wiener Sicherheitsfest

**25.10. und 26.10., 9 bis 17 Uhr**

**Rathausplatz, 1010 Wien**

„Die Helfer Wiens“ präsentieren sich gemeinsam mit Hilfs- und Einsatzorganisationen. Geboten wird die größte Sicherheitsleistungsschau Österreichs. Ein informatives und spannendes Programm für die ganze Familie!



[diehelferwiens.wien.gv.at/wiener-sicherheitsfest](https://diehelferwiens.wien.gv.at/wiener-sicherheitsfest)

## Auskommen mit der Pension

**29.10., 10:30 bis 12:30 Uhr**

**Grätzlzentrum Wien Zimmer Gartenstadt,  
Jedleseerstr. 66-94/36/2, 1210 Wien**

Geld ist ein sensibles und wichtiges Thema. Mangelndes Wissen und kleine Fehlentscheidungen im Umgang mit den persönlichen Finanzen können weitreichende Konsequenzen haben. Finanzbildung hilft, den Überblick über das eigene Geld zu behalten und Schulden zu vermeiden.

**Anmeldung bis 26.9.**

0676 8289 400 55, wienzimmer@fsw.at (Betreff: Finanzbildung)

**Montag, 20. und 27. Oktober**

## **Sonderführung: Rathaus**

Rathaus, Friedrich-Schmidt-Platz 1, 1010 Wien

**20. und 27.10., 14 bis 15:30 Uhr**

Wie gut kennen Sie das Wiener Rathaus? Der PVÖ Wien lädt Sie zu einer Sonderführung durch das historische Gebäude ein. Erfahren Sie allerhand Wissenswertes über dieses wichtige Wahrzeichen Wiens im Stil der Neogotik.

Hinweis: Das Wiener Rathaus ist bei Führungen nur bedingt barrierefrei.

**Max. 35 Teilnehmer:innen pro Termin**

**Anmeldung bis 15.10. bzw. 22.10.**

 01 319 40 12

 pvoe-wien@pvoe.at

Die Teilnahme ist nur möglich nach Anmeldung und entsprechender Bestätigung des PVÖ-Wien.



## Baklava trifft Apfelstrudel

Haus Brigittenau, Brigittaplatz 19, 1200 Wien

**21.10., 14 bis 16:30 Uhr**

Verbringen Sie einen gemeinsamen Nachmittag mit Bewohner:innen vom Haus Brigittenau sowie österreichischen, türkischen und arabischen Besucher:innen. Bei regem Austausch genießen wir Köstlichkeiten wie Baklava und Strudel. Traditionelle Volkstänze und Musik sorgen für gute Unterhaltung.

**Max. 200 Teilnehmer:innen, Anmeldung:**

 01 313 99 170 112

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



Die Pensionist\*innen  
**Klubs**



Für die  
Stadt Wien



Mittwoch, 22. Oktober

## Senior:innengaudi – Musik und Lustiges

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

**22.10., 14 bis 16 Uhr**

Unser beliebter Entertainer „Steirerbuia Gerry“ verwöhnt Sie mit musikalischen Leckerbissen. Das ist alles dabei: von zünftigem Schlager bis zu humorvollen Wiener Liedern. Dazu gibt es lustige Anekdoten und Witze, die Ihre Lachmuskeln strapazieren!

**Max. 45 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 15.10.**

 01 891 45 283

 [gsd-info@samariterbund.net](mailto:gsd-info@samariterbund.net)



## VHS-Senior:innenquiz

Klub Rabengasse 2-10, 1030 Wien

**22.10., 15 bis 17 Uhr**

Treten Sie in einem 4er-Team an und testen Sie Ihr Wissen: Auf die klügsten Köpfe warten tolle Preise. Oder rätseln Sie nur zum Spaß im Publikum mit.

**Anmeldung:**

 01 313 99 170 112

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



## Senior:innen-Kino

Bezirksvorsteherung Penzing, Hütteldorfer Straße 188, 1140 Wien

**23.10., 14 bis 16 Uhr**

Wer ist für einen filmreifen Nachmittag zu haben? Kommen Sie ins Penzinger Senior:innen-Kino und lassen Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten in die Welt des Films entführen.

**Max. 150 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 20.10.**

 01 4000 14 111

 kommunikation@bv14.wien.gv.at



## Halloween-Party

Gumpendorfer Straße 117, 1060 Wien

**23.10., 14 bis 16 Uhr**

Auch die Klubs feiern Halloween und laden zu einer schwungvollen und gruseligen Feier bei schaurig-schöner Deko und Musik zum Mitschunkeln. Es herrscht kein Kostümszwang, aber Monster, Hexen und Vampire sind herzlich willkommen! Haben Sie schon Gänsehaut?

**Anmeldung bis 16.10.**

 01 313 99 276 101

 pk.gumpendorferstraße@kwp.at

 [www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)



# Hereinspaziert!

## Tag der offenen Tür: Tageszentren für Senior:innen

**1.10., 16:30 bis 19:30 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Tageszentrum Leopoldstadt,  
Vorgartenstraße 145-157/EG, 1020 Wien**

**7.10., 16:30 bis 18:30 Uhr**

**Wiener Hilfswerk – Tageszentrum Währing,  
Gentzgasse 14-20/Stiege 3/ EG (Eingang im Innenhof), 1180 Wien**

Informieren Sie sich bei einer Jause über das Angebot für Körper, Geist und Seele und stellen Sie Ihre Fragen - etwa zu Pflege oder Demenz.

## Willkommen im Frauengesundheitszentrum FEM Med

**3.10., 9 bis 10:30 Uhr**

**Frauengesundheitszentrum FEM Med, Reumannplatz 7, 1100 Wien**

Erfahren Sie, wie Sie Fitness und Wohlbefinden auch mit 60+ pflegen und fördern können. Beim freiwilligen Gesundheitscheck können Sie Blutdruck, Körpergewicht, Fett- und Muskelmasse messen.

**Anmeldung bis 1.10.** 01 890 2222, office@femmed.at

## Info-Heurigen-Nachmittag

**9.10.2025, 12 bis 17 Uhr**

**Klub Obkirchergasse 16/3, 1190 Wien**

Informieren Sie sich über die kostenlosen Angebote in den Klubs und genießen Sie gemeinsame Stunden in netter Gesellschaft.

**Anmeldung bis 26.9.** 0676 832 501 069

## Pensionist\*innenklubs im 10. Bezirk

**13.10., 13 bis 16:30 Uhr**

- Absberggasse 25/7
- Fliederhof 6
- Herzgasse 15-19
- Holbeingasse 8
- Laaer-Berg-Straße 166
- Laxenburger Straße 203-217/28
- Rotenhofgasse 80-84/10
- Troststraße 17/7
- Vivaldigasse 2
- Waldgasse 13 (Gehörlosenklub)

Lernen Sie das Favoritner Klubleben bei einer Gratis-Jause kennen.  
**[www.dieklubs.at](http://www.dieklubs.at)**

# Senior:innen im Fokus der Bezirke

## Senior:innen im Fokus der Bezirke

Besuchen Sie den Senior:innen-Tag in Ihrem Bezirk! Hier finden Sie Impulse für ein selbstbestimmtes Leben im Alter – egal, ob Sie rechtliche Fragen klären oder Kontakte knüpfen möchten.

Auf Sie warten praxisnahe Infos von wienweiten Organisationen und lokalen Initiativen rund um Themen wie Gesundheit und Vorsorge, Freizeit und Ehrenamt, Erste Hilfe und Sicherheit, Pflege und Betreuung sowie Demenz. Ein Mitmach-Programm von und mit Senior:innen sorgt für gute Stimmung.

## Floridsdorfer Senior:innen-Tag

**1.10., 11 bis 16 Uhr**  
**Pius-Parsch-Platz, 1210 Wien**

## Gesund und Sicher in Hietzing

**1.10., 11 bis 19 Uhr**  
**Amtshaus Hietzing, Hietzinger Kai 1-3, 1130 Wien**

## Senior:innen-Tag am Brigittaplatz

**10.10., 13 bis 16 Uhr**  
**Brigittaplatz (zwischen Brigittakirche und Amtshaus), 1200 Wien**

## Penzinger Senior:innen-Nachmittag

**15.10., 15 bis 18 Uhr**  
**Bezirksvorsteherung Penzing, Hütteldorfer Straße 188, 1140 Wien**

## Favoritner Senior:innen-Tag

**17.10., 13 bis 17 Uhr**  
**VHS Arthaberplatz 18, 1100 Wien**

## Währinger Informationstag „Selbstbestimmt im Alter“

**21.10., 15 bis 18 Uhr**  
**Amtshaus Währing (1. und 2. Stock), Martinstraße 100, 1180 Wien**

**Freitag, 24. und Montag, 27. Oktober**

## **Musizieren kennt kein Alter**

Yamaha Music School (1. Stock, nicht barrierefrei), Schleiergasse 20, 1100 Wien

### **24.10., 30-minütige Workshops zwischen 14 und 18 Uhr**

Es ist nie zu spät, ein Musikinstrument zu erlernen. Nach einem Empfang mit kleinem Buffet können Sie sich im Einzel- oder Doppelunterricht in Gitarre, Keyboard oder Gesang üben. Keine Vorkenntnisse nötig.

### **Anmeldung bis 24.10.**

 01 602 64 11

 [yms.wien@yamaha.de](mailto:yms.wien@yamaha.de)



## **Herbstkonzert in der CS Rennweg**

CS Rennweg, Festsaal, Oberzellergasse 1, 1030 Wien

### **27.10., 14 bis 15:30 Uhr**

Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles Herbstkonzert: Das Quadrat-Trio begeistert mit einem abwechslungsreichen Programm. Ein musikalischer Genuss für alle Sinne!

### **Anmeldung bis 6.10.**

 01 717 53-3210

 [cornelia.perrotta@cs.at](mailto:cornelia.perrotta@cs.at)



## Sexualität kennt kein Alter – Intimität und Nähe im späten Lebensabschnitt

Frauengesundheitszentrum FEM Med, Reumannplatz 7, 1100 Wien

**29.10., 15 bis 16:30 Uhr**

Sexualität in späten Lebensjahren ist kein Tabuthema – sondern Ausdruck von Nähe, Identität und Lebensfreude. Der Vortrag richtet sich exklusiv an Frauen und räumt mit Mythen auf. Wir beleuchten körperliche, emotionale und gesellschaftliche Aspekte von Intimität im Alter und laden zu einem offenen, respektvollen Blick auf gelebte Sexualität ein.

**Max. 15 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 28.10.**

 01 890 22 22

 office@femmed.at

 www.femmed.at



© Center for Ageing Better



Mittwoch, 29. Oktober

## Führung: Es funk! Österreich zwischen Propaganda und Protest – Sonderausstellung des hdgö

Haus der Geschichte Österreich (hdgö), Neue Burg, Heldenplatz, 1010 Wien

**29.10., 15:30 bis 17 Uhr**

Die Einführung des Radios war eine Revolution! Es bringt dieselbe Nachricht und die gleiche Stimmung zur selben Zeit in viele private Räume. Die Führung geht der Frage nach, wie das Radio Gesellschaft und Politik beeinflusst hat – und umgekehrt.

In den 1930er Jahren war das Radio zentrales Instrument diktatorischer und nationalsozialistischer Propaganda. In der Zweiten Republik wurde das Radio immer vielstimmiger – und auch für Gegenerzählungen und Protest genutzt.

**Max. 20 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 27.10.**

 01 534 10 799

 [vermittlung@hdgoe.at](mailto:vermittlung@hdgoe.at)

 [www.hdgoe.at](http://www.hdgoe.at)

 Haus der  
Geschichte  
Österreich



## Geh-Café von Wien zu Fuß: Spaziergang durch den Zentralfriedhof

Wiener Zentralfriedhof (Tor 11), Mylius-Bluntschli-Straße 111, 1110 Wien

**30.10., 16 bis 18 Uhr**

Dieser geführte Spaziergang von Wien zu Fuß führt Sie durch den Zentralfriedhof. Es ist das letzte Geh-Café des Jahres und steht ganz im Zeichen des demenzfreundlichen Bezirks Simmering.

Petra Jens, Fußgängerbeauftragte der Stadt Wien, spaziert gemeinsam mit Ihnen, Sabine Hofer-Gruber, Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien, und Georg Brockmeyer von der Mobilitätsagentur Wien bis zu einem Pop-Up-Café im Zentralfriedhof. Bei Erfrischungen und lokalen Snacks findet die Tour in dieser ganz speziellen Location einen gemütlichen Ausklang - mit Raum für Fragen und guten Gespräche. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

**Max. 100 Teilnehmer:innen, Anmeldung bis 27.10.**



[www.wienzufuss.at/event/geh-cafe-spaziergaenge-2025/](http://www.wienzufuss.at/event/geh-cafe-spaziergaenge-2025/)



© Wien für Senior:innen



# Ehrenamt bereichert

## Zeit schenken, Freude erleben: Der Leihoma-Dienst

**8.10. und 23.10., 14 bis 17 Uhr**

**Mamas Café (im Durchgang neben dem Dommuseum),  
Stephansplatz 6, 1010 Wien**

Sie würden gerne regelmäßig Kinder betreuen und stundenweise vorlesen, basteln, spielen oder gemeinsam den Spielplatz erkunden? Erfahrene Leihomas geben Einblicke in ihre erfüllende Tätigkeit, die langfristig fit hält und Sinn stiftet.

**Anmeldung bis 30.9.**

0664 82 436 24 oder 0664 885 93 932, info-wien@familie.at

## Info-Nachmittag: Freiwillige Tätigkeiten bei der Volkshilfe Wien

**9.10., 14 bis 15:30 Uhr**

**Volkshilfe Wien Stadtbalkon,  
Bloch-Bauer-Promenade 13/2, 1100 Wien**

Sei es Freizeitgestaltung und Lernen mit Kindern und Jugendlichen, die Unterstützung geflüchteter Personen oder das Sammeln von Lebensmittelpenden: Engagement ist sinn- und wertvoll – für die Gesellschaft, für die Menschen, denen geholfen wird, aber auch für die Ehrenamtlichen selbst. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Möglichkeiten, sich zu engagieren!

**Anmeldung bis 8.10.**

0676 878 44 909, freiwillig@volkshilfe-wien.at

## Wiener Freiwilligenmesse

**18.10. und 19.10., 10 bis 17 Uhr**

**Wiener Rathaus (Festsaal und Wappensaalgruppe),  
Lichtenfelsgasse 1, 1010 Wien**

Studien belegen die Vorteile von ehrenamtlicher Tätigkeit für „Herz und Hirn“. Die 13. Freiwilligenmesse im Wiener Rathaus ist der ideale Ort, um ein freiwilliges Engagement zu finden, das Ihnen entspricht. Rund 100 Organisationen aus der Wiener Zivilgesellschaft zeigen ihre Möglichkeiten zum Mitmachen. Ein spannendes Rahmenprogramm begleitet die Messe.



[www.freiwilligenmesse.at](http://www.freiwilligenmesse.at)



# Monat der Senior:innen

**1. bis 31. Oktober 2025**

## **Bleiben Sie informiert!**

Die Senior:innenbeauftragte der Stadt Wien, Sabine Hofer-Gruber, setzt sich mit Engagement und Herz für Ihre Anliegen ein. Sie ist Vermittlerin zwischen der Bevölkerung, den Institutionen und der Politik. Als Impulsgeberin und strategische Gestalterin der Altersfreundlichkeit in Wien trägt sie Senior:innen-relevante Themen in alle Lebensbereiche.

Machen Sie sich ein Bild über den Wiener Weg zur altersfreundlichen Stadt unter **[www.seniorinnen.wien](http://www.seniorinnen.wien)** und auf Facebook: **[www.facebook.com/WienerSeniorInnenbeauftragte](https://www.facebook.com/WienerSeniorInnenbeauftragte)**

