



feminine Vielfalt

Fun und Fakten für Mädchen und Frauen

Wenn Sie nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen möchten oder sich für den „femininen“ Büchertisch interessieren, den wir extra für Sie zusammengestellt haben, können Sie uns jederzeit während unserer Öffnungszeiten besuchen. Ab dem 14.3. können Sie auch unsere Kunstausstellung zum Thema „Feminine Vielfalt“ besichtigen.

Im **Oktober 2006** findet im Nachbarschaftszentrum Leopoldstadt der **zweite Teil der Femininen Vielfalt** mit weiteren interessanten Angeboten für SIE statt.

Hier ein kleiner Vorgeschmack auf unser Programm:

- Frauen im Wechsel
- Gesund in den Winter
- Ernährung nach den 5 Elementen
- Autogenes Training
- Selbsterfahrung
- Sexualität im Alter

Öffnungszeiten:

Montag: 13-17 Uhr
 Dienstag: 9-12, 13-17 Uhr
 Mittwoch: 9-16 Uhr
 Donnerstag: 9-12, 13-18 Uhr
 Freitag: 9-16 Uhr

Nachbarschaftszentrum
 Leopoldstadt
 Vorgartenstr. 145-157
 Stiege 1/EG
 1020 Wien
 Tel: 212 04 90, Fax:-18 DW
 e-mail: nz2@wiener.hilfswerk.at
 www.nachbarschaftszentren.at

Fun und Fakten für Mädchen und Frauen

feminine Vielfalt



● **Kinesiologie-workshop**
 Erlernen einfacher Selbsthilfemethoden gegen Stress und Ängste

● **Ausreichend Freiraum?**
 „Frauen im Spannungsfeld Arbeit, Haushalt und Familie“
 Wie vereinbare ich die Anforderungen der Lebensumwelten mit meinen Bedürfnissen?

● **Vernissage und Theater**
 Auftritt der Spielerei mit „Gewalt gegen Frauen“
 Vernissage der Malgruppe „Die Montage“

● **Selbstverteidigung**
 ...und vieles, vieles mehr.

Extra-Programm speziell für Mädchen und Frauen

März 2006

Im März 2006 bietet das Nachbarschaftszentrum Leopoldstadt interessante Angebote speziell für **Mädchen und Frauen** an.

feminine Vielfalt

Fun und Fakten für Mädchen und Frauen

März
2006

feminine Vielfalt

07.03.
09.30 - 12.00 Uhr

Kochen - Eltern mit Kindern UKB 3,- Euro
Nahrungsmittel, die saisonal verwendet werden können, helfen das Immunsystem zu stärken und steigern unser tägliches Wohlbefinden.
DGKS Sigrid Knotek

08., 15. u. 22.03
19.00 - 20.00 Uhr

Kinesiologiegruppe UKB 5,- Euro pro Abend
offene Gruppe- Übungen zum Selbermachen
Mag.ª Angela Binder

09., 16., 23. u. 30.03
19.00 - 20.30 Uhr

Traumdeutung - der Traum als Lebensratgeber UKB 8,- Euro
In diesem 4-teiligen Kurs versuchen wir, die Botschaften unserer Träume zu entschlüsseln. Eine Teilnahme an allen Abenden ist erforderlich, da die Inhalte aufeinander aufbauen.
Mag.ª Verena Jung

10.03.
17.00 - 18.30 Uhr

Ausreichend Freiraum? - Frauen im Spannungsfeld Arbeit, Haushalt und Familie
Wie vereinbare ich die Anforderungen der Lebensumwelten mit meinen Bedürfnissen?
DSP Christoph Kuß, Mag.ª Verena Jung

11. u. 12.03.
Sa: 13.00 - 18.00 Uhr
So: 09.30 - 13.00 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen (ab 12 Jahren) UKB 30,- Euro
Nach der Methode „Drehungen“ werden Abwehr-, Ausweich- und Befreiungstechniken vermittelt. Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitnehmen!
DSA Nina Wallner, DSA Sabine Kolar

14.03.
10.00 - 13.00 Uhr

Multikulturelles Kochen UKB 3,- Euro
Gaumenfreuden in kultureller Vielfalt
DSP Christoph Kuß

15.03.
16.30 - 19.00 Uhr

Wahrnehmungsspiele für Mädchen
Mag.ª Elisabeth Schmidt

17.03.
19.00 - 21.00 Uhr

„Atme dich frei!“ (Vortrag)
Ganzheitliches Atmen ist ein wirkungsvoller Weg, sich selbst zu erfahren.
Brigitte Rafetzeder

18.03.
14.00 - 18.00 Uhr

Kinesiologieworkshop für Frauen UKB 5,- Euro
Körperliche und seelische Blockaden lösen; Stressabbau, Entspannung und Steigerung der Konzentration.
Mag.ª Angela Binder

19.03.
14.00 - 18.00 Uhr

Kinesiologieworkshop für Mädchen (ab 12 Jahren)
Stressfrei und angstbefreit erwachsen werden; Stressabbau, Entspannung und Steigerung der Konzentration.
Mag.ª Angela Binder

21. - 23.03.
09.30 - 12.30 Uhr

Osteoporose-Vorsorge UKB 3,- Euro pro Tag
DGKS Christine Grabner-Speiser, DGKS Sigrid Knotek

21.03.

Ernährung UKB 3,- Euro

22.03.

Entspannung UKB 3,- Euro

23.03.

Bewegung UKB 3,- Euro

Vorträge und Workshops (Anmeldung erforderlich)

feminine Vielfalt

Fun und Fakten für Mädchen und Frauen

März
2006

feminine Vielfalt

24.03.
18.00 - 21.00 Uhr

„Mein Mädchen wird erwachsen - ich wachse mit“
Ein Workshop für Mütter, Frauen und Interessierte über Menarche, Menstruation und andere Frauenangelegenheiten aus körperlicher und psychischer Sicht.
*Klaudia Awad-Logar, Hebamme
Mag.ª Eilfriede Rauchenwald, Psychologin*

UKB 45,- Euro

Selbstverteidigung für Frauen UKB 45,- Euro
Nach der Methode „Drehungen“ werden Abwehr-, Ausweich- und Befreiungstechniken vermittelt. Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitnehmen!
DSA Nina Wallner, DSA Sabine Kolar

Heilfasten im Frühling (Vortrag)
Entschlacken, Krankheiten vorbeugen, sich rundum wohlfühlen.
DGKS Sigrid Knotek

Kochen für Seniorinnen UKB 3,- Euro
DGKS Sigrid Knotek

Gesprächsrunden, Treffen und Gruppen

Konversation für Migrantinnen
Übungsgruppe für Sprachinteressierte

Mädchentreff (für Mädchen ab 10 Jahren)
Ideen entwickeln, reden, Musik hören und das tun, wozu ihr Lust habt.

Bewegungsgruppe Frauen mit Kleinkindern
(Vor Anmeldung erforderlich)

Berufsorientierung und -beratung
Beratung für Mädchen und junge Frauen zu den Themen Ausbildung, Beruf und Arbeit.

Bewegungsgruppe Seniorinnen
(Vor Anmeldung erforderlich)

Eltern-Kind-Runde

Veranstaltungen und Events

Vernissage mit Theater
Die Forumtheatergruppe Spieleral von amnesty international zum Thema: Gewalt gegen Frauen. Anschließend Eröffnung der Vernissage "Feminine Vielfalt" von der Malgruppe "Die Montage" und Buffet.

Wandertag
Frauen wandern in den Frühling. Wanderung zum Baumkreis ab Cobenzl.

25. u. 26.03.
Sa: 13.00 - 18.00 Uhr
So: 09.30 - 13.00 Uhr

27.03.
19.00 - 20.30 Uhr

28.03.
10.30 - 13.00 Uhr

06., 13., 20. u. 27.03.
14.30 - 16.30 Uhr

07., 14., 21. u. 28.03.
17.00 - 19.00 Uhr

08., 15. u. 29.03.
10.00 - 11.00 Uhr

09., 16., 23. u. 30.03.
16.00 - 18.00 Uhr

09., 16. u. 30.03.
10.30 - 11.30 Uhr

09., 16., 23. u. 30.03.
09.30 - 11.30 Uhr

13.03.
ab 18.30 Uhr

31.03.
09.00 - 15.00 Uhr