

WSZ**DAS KLEINE BLATT****WUK****Bürozeiten:**
Mo-Fr 9 – 13 h**408 56 92****ZEITUNG DES WIENER SENIOREN ZENTRUM
IM WUK**für Kultur, Politik, Soziales, Gesundheit, lebenslanges Lernen
Wir sind partei- und konfessionsunabhängig und bieten Hilfe zur Selbsthilfe.
Alle Veranstaltungen sind auch ohne Mitgliedschaft zugänglich**JÄNNER 2025**1090 Wien, Währinger Straße 59 Stiege F 1. Stock links Volksope
Mit Straßenbahn 5, 33, 37, 38, 40, 41, 42 bis Nußdorfer Straße und Bus 40A und U6 bis Volksope**WUK INFO Nr. 1587****Prosit Neujahr!** Wir sind ab 07.01.2025 wieder für Sie da!*Vielen Dank jenen Damen und Herren, die uns schriftlich oder telefonisch Mut gemacht haben, im bisherigen Sinne weiter zu machen!**Herzlichst Edith Schulz und Ihr WSZ-Team***TREFFPUNKT
bleibt...****...UNSER MONTAG-TREFF** für alle,
die geistig jung bleiben wollen, die Gemeinschaft lieben und
an vielen Themen interessiert sind.**Großer Seniorenraum im WUK
Eingangshalle, 1. Türe rechts****Unser Programm beginnt (falls nichts anderes angegeben) pünktlich um 14.30 Uhr**
(Gäste willkommen)Kultur
Alsergrund

Unkostenbeitrag € 3,00

20.01. Ernährung und FrauengesundheitGibt es eine Ernährung für Frauen, die guttut, gesund ist und schmeckt?
Gibt es ein Idealgewicht? Welche Nährstoffe und Lebensmittel unterstützen das geistige und körperliche Wohlbefinden?
Diese Fragen und weitere beantwortet **Frau Mag. Herta HEISLER**.**27.01. Süditalien und die Liparischen Inseln**Die Liparischen oder Äolischen Inseln sind Vulkaninseln, teils noch voll tätig, teils nur noch schwach. Schlammvulkane und heiße Quellen prägen interessante Landschaftsformen. Über die Straße von Messina gelangt man in die Provinzen Kalabrien, Basilikata und Apulien, deren Geschichte gänzlich anders verlaufen ist wie die des übrigen Landes. Diavortrag von **Herrn SR Walter MALLY**.**03.02.**

Achtung! Im Harry-Spiegel-Saal, Stiege F / Halbstock

Dialekt trifft Klassik

Lesung mit Musik

Eveline BUCA, Sabine BRUCKNER und Renate BOHN präsentieren ein unterhaltsames wie besinnliches Kontrast-Programm. Lyrik und Prosa in Wiener Mundart harmonieren gerade durch ihre Unterschiedlichkeit hervorragend mit Klaviermusik von Bach bis Rachmaninoff.

Schauen Sie sich das an!, würde Karl Farkas sagen.

AUSSTELLUNGEN – FÜHRUNGEN – MUSEEN

Unser Museumstag mit Frau Mag. Doris PREINDL

Mi 22.01. 15.00 h Chagall



Die Ausstellung über den russisch-jüdischen Künstler Chagall zeigt Gemälde aus allen Schaffensperioden.

Seine farbenfrohen Bilder sind von Expressionismus und Surrealismus beeinflusst, ebenso geprägt von seiner Jugend in Witebsk als auch von Paris.

Ort: Albertina, Albertinaplatz 1, 1010 Wien

TP: 14.30 h, Foyer

**Kartenpreis Senioren € 16,90 Um Anmeldung wird gebeten!
Die TeilnehmerInnen werden ersucht, die Karte bei der Kassa selbst zu besorgen.**

WANDERUNG



Frau Erika Parovsky erreichbar unter **Tel. Nr. 0650/570 28 78**

So. 19.01. Wanderung Maria Grün

TP: 10.50 h U2-Station Donaumarina, Ausgang Wehlstraße unten

Weiterfahrt mit dem Bus 73A um 11.03 h bis Lusthaus.

Rundweg über Maria Grün, Mittagessen eingeplant. Der Weg ist eben, ca. 1 Std. 30 min
Wer möchte, kann durch den Wald entlang der Hauptallee zurückwandern.

Ich freue mich auf euch,

Erika

NEU

Unkostenbeitrag € 3,00

Do 30.01. 14.30 h WSZ-Büro Stiege F / 1. Stock

1. Spiele-Nachmittag

Es freut uns, dass einige Personen sich für „spielen“ interessieren – somit machen wir heute einen „Probe-Nachmittag“. Bitte bringen Sie Spiele mit, es wird sich dann herausstellen, was am gefragtesten ist.

Bei Gefallen können wir ja den letzten Donnerstag im Monat dafür fixieren.



VHS Alsergrund, Galileigasse 8, 1090 Wien

Kurse buchbar vor Ort oder tel. bei Frau Mag. Julia Mundt unter 89174109-114, 0699/189 17 631

7213290Wa	Englisch B1 Teil 1	Patrick Chapman	€ 51,00	Mo 7x, 10.02.-24.03.2025 09:00 – 10:30 Uhr
7213290Wb	Englisch B1 Teil 2	Patrick Chapman	€ 51,00	Mo 7x, 31.03.-26.05.2025 09:00 – 10:30 Uhr

BUNT GEMISCHT

Schnuppern – YOGA

Frau Eva SCHATZ möchte Ihnen gerne Yoga für Senioren näherbringen und würde bei Anklang einen Kurs anbieten. Einige Personen haben bereits Interesse gezeigt und sind herzlich eingeladen, heute mitzumachen.

Freiwillige Spende für die Yoga-Lehrerin erbeten!

Do 16.01. 09.30 h – 11.00 h AKN-Raum Stiege F / Halbstock

Leitung: **Frau Prof. i. R. Angelika HAUSER-DELLEFANT:**

MUSIKGRUPPE

Unkostenbeitrag € 3,00

- „Keine Angst vor falschen Tönen“ trifft sich am **Do, 09.01. und 23.01. um 15 Uhr** im Harry-Spiegel-Saal, Stiege F, Halbstock. Wenn Sie gerne mitsingen möchten, wir heißen Sie herzlich willkommen!

Sollte Euch etwas unklar sein, könnt Ihr Euch gerne an Frau Edith Fojtik, 0699/1000 55 84, wenden.

RHYTHMIK / MUSIK UND BEWEGUNG für SENIOR*innen

Unkostenbeitrag € 3,00

Es ist wissenschaftlich erwiesen: die aktive und spielerische Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Musik und Bewegung bringen und halten Körper, Seele und Geist äußerst effektiv in Schwung!

Do 09.01. und 23.01. 17.15 – 18.15 h Harry-Spiegel-Saal

FOLKLORETÄNZE AUS ALLER WELT

Unkostenbeitrag € 3,00

mit **Herrn Werner ACKERL** jeden Montag ab **13.01. 17.00 h** Großer Seniorenraum

FRAUENGESPRÄCHE

Bei unserem Gespräch Ende November und nach schriftlicher Rückfrage bei diversen Damen, hat sich ergeben, dass eigentlich die Weiterführung der „Frauengespräche“ erwünscht wäre.

Ich lade Sie daher herzlich am Mi 08.01.2025 um 15 Uhr ins Cafe Weimar ein.

Sie haben an diesem Nachmittag die Möglichkeit darüber zu diskutieren, wie Sie sich die zukünftigen Treffen vorstellen bzw. wer die Organisation übernehmen kann/möchte, da dies Frau Stefanie Benesch krankheitsbedingt nicht mehr möglich ist.

Edith Schulz

GARTEN / BALKON / FENSTER / ZIMMER

Unkostenbeitrag € 3,00

Alle Fragen, die beim „Garteln“ anfallen, beantwortet der Gärtnermeister und Arborist **Herr Robert HNAT**. Bitte bringen Sie abgefallene Blätter oder Pflanzenteile bzw. Erdproben o. Ä. Ihres „Sorgenkindes“ mit, damit Herr Hnat eine Diagnose stellen und Sie dementsprechend beraten kann.

Mi 15.01. 14.00 h im WSZ Büro

SCHREIBWERKSTATT mit Frau Renate WELSH

Mi, 22.01. um 16.00 Uhr Zieglergasse 32.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Parovsky unter der Tel. Nr. 0650/570 28 78.

LITERATUR

freier Eintritt!

LITERATURHAUS

7., Seidengasse 13 Veranstaltungseingang: Zieglergasse 26A +43 1 5262044-0

Mi 29.01. 15.00 h

Ich liege zwischen den Zeilen zerronnen ...

Vortragsreihe zur Ausstellung „Moränen neben den Gletscherzungen der Geschehnisse“ **Maria Lassnig** und die Literatur

Mit **Daniela Bartens, Marlene Himmer, Katharina Manojlovic** und **Stefan Maurer**.

19.00 h

Abschließender Festvortrag von **Natalie Lettner**, der Verfasserin der umfangreichen Biografie Maria Lassnigs.



ALTE SCHMIEDE WIEN

1., Schönlaterngasse 9

Eintritt frei!

Mo 20.01. 18.30 h

Dichter*innen lesen Dichterin

M. Hammerschmid & M. Kreidl über Sor Juana Inés de la Cruz

Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695) war Universalgelehrte, Dichterin, Nonne und Amerikas erste Feministin. Ihr Werk umfasst religiöse und weltliche Lyrik, Gesänge und Theaterstücke, autobiographische Prosa und ein leuchtendes Langgedicht: *Erster Traum*.

Di 21.01. 19.00 h

79. Grundbuch der österreichischen Literatur seit 1945

Franz Schuh *Der Krückenkaktus*. Erinnerungen an die Liebe, die Kunst und den Tod.

Referat: **Konstanze Fliedl**, Lesung: **Franz Schuh**

Redaktion, Moderation: **Klaus Kastberger, Kurt Neumann**