

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

NOVEMBER 2024**1090 Wien, Währinger Straße 59 Stiege 5 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. 1585

Ein gelungener
Nachmittag zum Monat
der älteren Generation!

30 TAGE IM ZEICHEN DER FRAUENGESUNDHEIT

**VOM 1. BIS 30. NOVEMBER WIDMET SICH DIE „FEMINALE“ GANZ DEN THEMEN, FRAGEN UND
WÜNSCHEN VON WIENS MÄDCHEN UND FRAUEN**

VON A WIE ALLEINERZIEHEN ÜBER B WIE BEHINDERUNG BIS ZU Z WIE ZAHNGESUNDHEIT DECKT DIE FEMINALE DABEI SÄMTLICHE GESUNDHEITSTHEMEN AB. NEBEN PSYCHOSOZIALEN BERATUNGEN, FITNESSEINHEITEN ODER SPANNENDEN VORTRÄGEN KLÄREN EXPERTINNEN ZU ZAHLREICHEN THEMATISCHEN SCHWERPUNKTEN AUF. VERANSTALTUNGSSORTE SIND U. A. DAS RATHAUS, MICHL'S CAFE, JUGENDPSYCHIATRISCHE AMBULANZ IM 2. BEZIRK, FILMVORFÜHRUNG IM TOP-KINO IM 6., FUTURE HEALTH LAB IM 10.

NÄHERE INFOS UNTER: FEMINALE.AT ODER FRAUENGESUNDHEIT.WIEN.GV.AT

**WIR VERWEISEN AUF DEN 25. 11., AN DEM FRAU MAG. HEISLER IM RAHMEN UNSERES MONTAGTREFFS
EINEN VORTRAG ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG HÄLT.**



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

04.11. die neue Saison im WSZ (Wegen Schlechtwetters am 16.09. entfallen!)
Wenn man jahrelang mit ein- und derselben Angelegenheit beschäftigt ist, wird man leicht „betriebsblind“. Zwar versuchen wir, manches zu ändern bzw. zu modernisieren, es würde uns aber *Ihre* Meinung interessieren! Hätten nicht *Sie* vielleicht Vorschläge, wie wir unsere Angebote verbessern/erweitern/neu gestalten könnten?!

Wir würden uns daher sehr über zahlreiche Besucher*innen freuen, die mit uns - **Frau Edith Schulz und WSZ-Team** - diskutieren möchten.

11.11.

Malta – Sonneninsel im südlichen Mittelmeer

In einer Woche kann man ganz schön viel auf dieser kleinen Insel erleben: Die traumhafte Stadt Valletta mit den gigantischen Stadtmauern, die herrlichen Buchten und Strände, Tempelausgrabungen (ca. 3000 v. Chr.), etliche Kirchen und Kathedralen, sowie die Nebeninsel Gozo. Wir erleben auch – weil heute *Faschingsbeginn* – kurze Eindrücke des Faschingstreiben in Venedig und auf Teneriffa. Wir begleiten **Herrn Wolfgang SCHACK** bei dieser Reise.



18.11.

Kapuzinergruft

Führung mit **Frau Edith SCHULZ** durch die auch „Kaisergruft“ genannte letzte Ruhestätte der früheren kaiserlichen Herrscher Österreichs.

Achtung! Beginn 15.50 h TP: 15.40 h 1., Neuer Markt

25.11.

Ernährung und Frauengesundheit

Gibt 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**.

AUSSTELLUNGEN – FÜHRUNGEN – MUSEEN

Unser Museumstag mit Frau Mag. Doris PREINDL

Di 26.11. 15.00 h

Akseli Gallen-Kallela, Finnland erfinden



Akseli Gallen-Kallela (1865-1931) ist ein zu seiner Zeit international bekannter und erfolgreicher Künstler. Er beschäftigte sich mit den finnischen Mythen und Sagen, sowie der Landschaft und dem Portrait.

Er stellte zweimal in der Wiener Sezession aus.

Ort: Unteres Belvedere, Rennweg 6, 1030 Wien

TP: 14.30 h, Kassa

Kartenpreis Senioren € 12,50

Um Anmeldung wird gebeten!

Keine Einzelkarten kaufen, da Gruppenkarte!

WANDERUNG



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

So. 17.11. Herbstwanderung entlang der Donau

TP: 10.30 h U1 Donauinsel Ausgang Richtung Stadt unten

Der Weg ist ohne Steigung, ca. 1 Std. 30 min. Wir überqueren dabei die „Neue und Alte Donau“. Mittagessen beim Gasthaus Selbstverständlich eingeplant.

Rückweg: kurze Strecke zu U1 oder U2.

Es freut sich auf euch, Erika

Unsere langjährige Wanderfreundin Caroline Neumann hat beim heurigen Nordic Walking Day Lauf den 1. Platz gewonnen. Von 3 über 90-jährigen war sie Siegerin. Wir freuen uns mit ihr, beglückwünschen sie und sind stolz auf sie und ihre Leistung. Bravo!!!

*Erika und die Wander*innen und das WSZ*

BUNT GEMISCHT

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

MUSIKGRUPPE

Unkostenbeitrag € 3,00

- „Keine Angst vor falschen Tönen“ trifft sich am **Do, 14.11. und 28.11. um 15 Uhr** im Harry-Spiegel-Saal, Stiege 5, 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 14.11. und 28.11. 17.15 – 18.15 h Harry-Spiegel-Saal

FOLKLORETÄNZE AUS ALLER WELT

Unkostenbeitrag € 3,00

mit **Herrn Werner ACKERL** jeden Montag **17.00 h** Großer Seniorenraum

FRAUENGESPRÄCHE

Unkostenbeitrag € 3,00

Leider sind in letzter Zeit diese Runden sehr schwach besucht – vielleicht liegt es auch daran, dass Frau Benesch krankheitsbedingt häufig nicht kommen kann.

Vorschlag: am **Mi, 27.11. um 15.00 h** möchte ich gerne über das weitere Vorgehen mit Ihnen diskutieren.

Edith SCHULZ

AKN-Raum im EG / Barrierefreier Zugang Prechtlgasse

GARTEN / BALKON / FENSTER / ZIMMER

Unkostenbeitrag € 3,00

Alle Fragen, die beim „Garteln“ anfallen, beantwortet der Gärtnermeister und Arborist **Herr Robert HNAT.** **Mi 13.11. 14-16 h** im WSZ Büro

SCHREIBWERKSTATT mit Frau Renate WELSH

Mi, 13.11. 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

Di 26.11. 19.00 h



Viele Stimmen, viele Räume

Der Österreichische Schriftsteller*innenverband präsentiert Werke seiner neuen Mitglieder Aufgenommen!

Die beiden Schauspielerinnen **Ninja Reichert** und **Gina Mattiello** lesen Lyrik und Prosa von E. Asenbaum, C. A. Bergmann, E. Bubich, D. Chana, S. Dengscherz, L. Detala, V. Dolovai, A. Heinisch, R. Hilber, M. Hladicz, I. Hofbauer, C. Ottawa, I. R. Sief, H. A. Simsek, M. Schachinger, R. Schandl u. M. Vasik

Moderation: **Christian Teissl** (Vorsitzender des ÖSV)

Mi 27.11. 19.30 h

Tanz des Verrats von Mathias Énard

Mit seinem breit gefächerten Romanwerk hat sich Mathias Énard als einer der ungewöhnlichsten Erzähler der Gegenwart erwiesen. Er stellt erstmals in Österreich seinen aktuellen Roman *Tanz des Verrats* vor, in dem er den Terror der NS-Zeit und die deutsch-deutsche Geschichte in einer großen historischen Metafiktion rund um den Mathematiker Paul Heudeber verarbeitet.

Lesung und Gespräch: **Mathias Énard**

Moderation: **Florian Baranyi**

Übersetzung: **Isolde Schmitt**



ALTE SCHMIEDE WIEN

1., Schönlaterngasse 9

Eintritt frei!

Di 19.11. 19.00 h

Einsam • Zweisam von Erna Frank

Satiren auf die Moral der Beherrschten. Zeichnungen 1969-2011.

Gesprächsmitwirkung: **Franz Schuh, Peter Strasser**

Moderation: **Bernhard Kraller**

Lesung: **Robert Reinagl**