

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der **ACHTsamkeit**

**Leben findet Stadt!
am 10. Juni 2023
in der Josefstadt**





Tag der ACHTsamkeit 2022

© Thomas Werchota

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at

8.

Tag der ACHTSamkeit am 10. Juni 2023

Bereits zum dritten Mal macht die Josefstadt das soziale Herz des Bezirks sichtbar. Am 10. Juni 2023 öffnen Institutionen ihre Türen, werden Gassen und Parks zur Begegnungszone, Josefstädter*innen schauen aufeinander und hecken neue Ideen aus, damit alle, die es brauchen und wollen, Unterstützung erhalten. Von Nachbar*innen, Institutionen, NGOs, Menschen in Unternehmen und engagierten Bürger*innen.

Am Tag der ACHTSamkeit gibt es an zahlreichen Orten im Bezirk Gelegenheit, Nachbar*innen, Unterstützung- und Mitmach-Möglichkeiten kennenzulernen oder eigene Ideen und Bedürfnisse einzubringen, damit die Josefstadt noch achtsamer wird.

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine Kooperation des Nachhaltigen ACHTSAMEN 8. mit zahlreichen Institutionen und Bürger*innen und wird vom Bezirk, dem Fonds Gesundes Österreich und dem österreichischen Gesundheitsministerium (BMSGPK) unterstützt.





- 13** 10:00–11:00 **Keramiktechniken für Jung und Alt im commonroom**
- 1** 10:00–11:30 **Reisen durch die Zeit.
Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher**
- 1** 10:00–11:30 **Heiteres Gedächtnistraining mit der VHS**
- 9** 10:00–12:00 **Zeichenkurs mit nestwärme**
- 10** 10:00–13:00 **Zen Geist – Anfängergeist.
Ein Zen-Schnupper-Kurs mit Eva Krennbauer**
- 2** 10:00–18:00 **Shiatsu im Grünen mit Karin Maislinger**
- 1** 10:00–16:30 **Nachhaltiger ACHTSAMER 8. & Sorgenetz**
- 1** 10:00–16:30 **Institut für Pflegewissenschaft, Uni Wien**
- 1** 10:00–16:30 **Zeitpolster**
- 1** 10:00–16:30 **Wohnbuddy**
- 1** 10:00–15:00 **VHS Josefstadt**
- 1** 10:00–16:30 **Bunter Infostand:
Bezirksvorstellung, FGÖ, MA 17, IG24, derAchte,
energie & reparatur café, Plattform Demenzfreundliches
Wien, wohnpartner**
- 2** 11:00–14:00 **Achtsame Zeit mit Kindern
und Schüler*innen der BAfEP 8**
- 1** 11:00–11:30 **Tanz für Alle mit Katy Geertsen**
- 1** 11:00–15:00 **Mit Fahrrad, Chauffeur und FAXI
den Bezirk erkunden**
- 1** 11:30–11:45 **Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTSamkeit
durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch**
- 1** 11:45–13:15 **Wahrnehmungsspaziergang mit der Lokalen
Agenda 21: Licht und Schatten in der Alser Straße**
- 1** 12:00–16:30 **Demenzparcours der Caritas Pflege,
Demenz & Angehörige**
- 5** 12:00–16:30 **Treffpunkt Kunst! mit dem Atelier
Format 60+ (KWP)**
- 1** 12:30–14:30 **Kuppelgespräch: Über Sorge(n) sprechen mit
Sorgenetz, CareACT und European Public Sphere**
- 17** 13:00–14:00 **Yoga im besten Alter in der Yogaria**
- 3** 13:00–14:30 **SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und
Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità**



- 16** 13:00–18:00 **Künstler*innen aus dem Karwan Haus zu Gast in einem Josefstädter Atelier**
- 6** 14:00–16:00 **Lese- und Erzählnachmittag mit der Doku Lebensgeschichten: Lerngeschichten einst und jetzt**
- 7** 14:00–16:00 **Boccia-Turnier „Demenz, Wurst!“ von PROMENZ**
- 8** 14:00–16:00 **Stimmschlüssel: No art – no life. Stimmen der Kunst**
- 15** 14:00–18:00 **Achtsamkeitstraining in „die Schenke“**
- 2** 14:30–15:15 **Erholung bitte - finden Sie Ihren Entspannungstypen! Mit Carina Ehrnhöfer**
- 3** 14:30–15:00 **Kurzführung „Gemeinsam vergnügt!“ im Volkskundemuseum**
- 17** 14:30–15:30 **Yoga im besten Alter in der Yogaria**
- 11** 15:00–20:00 **Sommerfest der Josefstädter Gemeinschaftsgärten**
- 1** 15:00–16:30 **Erzählcafé „Geschichten rund ums Lebensende“ mit dem Institut für Pflegewissenschaft**
- 3** 15:00–16:30 **SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità**
- 4** 15:00–17:00 **Plaudertischerl der Diakonie**
- 12** 15:00–17:00 **Töpfern im Albertgarten**
- 1** 16:30–17:00 **Singen mit dem Musischen Zentrum Wien und Martin Taubert-Witz**
- 3** 16:30–17:00 **Kurzführung „Gemeinsam vergnügt!“ im Volkskundemuseum**
- 3** 17:00–19:00 **5-Uhr-Tee. Ein Tanzabend wie damals für Jung und Alt im Volkskundemuseum**
- 14** 17:00–20:00 **Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern**
- 3** 19:00–20:00 **Geschichten vom Achtsam-Sein. Ein Playback-Theater-Abend mit InterACT**
- 9** 19:45–20:15 **Konzert der Wiener Akademischen Philharmonie**



Tag der ACHTSamkeit am 11. Juni 2022

© Team Nachhaltiger ACHTSAMER 8. und Thomas Werchota

1 Schlesingerplatz: Infos, Spaziergänge, Mitreden, Erzählen, Zuhören und Singen

10:00–11:30 Reisen durch die Zeit. Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher

Damals & Heute – Führung zu versteckten und verschwundenen Orten in der Josefstadt. Verschwundene Palais, Bauwerke im Wandel der Zeit, versteckte Gärten, gewürzt mit Kuriositäten. Begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl. Bitte um Anmeldung: office@achtsamer.at oder 067697265447

10:00–11:30 Heiteres Gedächtnistraining mit der VHS Josefstadt

Bleiben Sie fit und kommen Sie in Schwung mit dieser heiteren Einheit unseres Gedächtnistrainings. Sie erhalten Anregungen zur Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und lernen verschiedene Lern- und Merktechniken kennen. Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet, der Spaß am gemeinsamen „Tun“ steht dabei im Vordergrund!

10:00–16:30 Nachhaltiger ACHTSAMER 8. und Verein Sorgenetz: Infostand und ins Gespräch kommen

Wir engagieren uns für eine Caring Community in der Josefstadt – und weit darüber hinaus. Wir bringen Menschen und Institutionen zusammen – für mehr Begegnungen, Miteinander, Solidarität und Nachbarschaftshilfe. Damit auch alte Menschen, Demenz-Betroffene, Menschen in prekären ökonomischen Situationen, Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte u.v.m. am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich beteiligen können.

10:00–16:30 Institut für Pflegewissenschaft, Uni Wien: Infostand und ins Gespräch kommen

Nicht über Menschen forschen, sondern mit ihnen gemeinsam! Gerade mit jenen, die besonders Carebedürftig sind: unheilbar kranke Menschen, Menschen mit chronischer Erkrankung, Hochbetagte und Menschen mit Demenz. Die betroffenen Menschen stehen im Mittelpunkt. Mit partizipativer Forschung wollen wir deren gesellschaftliche Teilhabe fördern, ent-stigmatisieren und nehmen auch den größeren gesellschaftlichen Rahmen in den Blick. Und schließlich: Fragen zu Sterben, Tod und Trauer betreffen uns alle.

10:00–16:30 Zeitpolster: Infostand und ins Gespräch kommen

Sie sind bereit anderen zu helfen, wissen aber nicht, wer welche Hilfe braucht und worauf es beim Helfen ankommt? Viele Menschen benötigen Unterstützung, denn oft fehlt in der Familie oder Nachbarschaft die nötige Zeit. Bei Zeitpolster finden wir die passenden Einsätze und gute Rahmenbedingungen, um anderen zu helfen. Zusätzlich verbinden wir Helfen mit der eigenen Vorsorge. Wer heute andere unterstützt, erhält Zeitgutschriften, die im Alter gegen Betreuung eingelöst werden können. So sorgen wir für uns selbst vor.

10:00–16:30 Wohnbuddy: Infostand und ins Gespräch kommen

Wohnbuddy ist eine Wohn-Plattform für Jung und Alt. Wir vermitteln älteren Menschen sowie Senioren- und Pflegewohnhäusern passende Wohnpartner*innen. Das sind meist junge Menschen, die für erschwinglichen Wohnraum Zeit für gemeinsame Aktivitäten sowie Unterstützung im Alltag zur Verfügung stellen.

10:00–15:00 VHS Josefstadt: Infostand und ins Gespräch kommen

Bildung ist nach wie vor das wichtigste Mittel, um die Gesellschaft und ihre Menschen zu stärken. Dieser Grundsatz bewahrheitet sich seit Jahren und hat nichts an Aktualität eingebüßt. Als größte Erwachsenenbildungseinrichtung im deutschsprachigen Raum bieten die Wiener Volkshochschulen Bildungsmöglichkeiten, die Menschen darin unterstützen, ihre Situation aus eigener Kraft zu verbessern.

10:00–16:30 Bunter Infostand

mit: Bezirksvorstehung Josefstadt, Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), MA 17 – Integration und Diversität, IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer*innen, derAchte, energie & reparatur café, Plattform Demenzfreundliches Wien, wohnpartner

11:00–11:30 Tanz für Alle mit Katy Geertsen

11:00–15:00 Mit Fahrrad, Chauffeur und FAXI den Bezirk erkunden

Entdecken Sie den Bezirk neu. Ganz gemütlich in der Rikscha, ohne selbst in die Pedale treten zu müssen.

11:30–11:45 Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTsamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch

11:45–13:15 Licht und Schatten in der Alser Straße. Ein Wahrnehmungsspaziergang an den Bezirksrand mit der Lokalen Agenda 21 und der Initiative Achtsam unterwegs

Ein ACHTsamer Spaziergang der Lokalen Agenda 21 Josefstadt und der Initiative Achtsam unterwegs zur Wahrnehmung der Aufenthaltsqualitäten im öffentlichen Raum. Vom Schlesingerplatz geht es über die Feldgasse bis zur Alser Straße und zum Trude-Waehner-Platz, sodann über die Skodagasse wieder zurück zum Schlesingerplatz.

12:00–16:30 Caritas Pflege, Demenz & Angehörige: Infostand und Demenzparcour

Wir sind da, wenn Sie nicht mehr weiterwissen, zum Beispiel: mit kostenloser psychosozialer Angehörigenberatung, mit dem Café Zeitreise für Menschen mit Demenz und deren Angehörige und mit den freiwilligen Buddys, die ein paar Stunden Freizeit mit Menschen, die von Demenz betroffen sind, verbringen. Der Demenzparcours macht die alltäglichen Herausforderungen erlebbar, von denen Menschen mit Demenz betroffen sind.

12:30–14:30 Kuppelgespräch: „Über Sorge(n) sprechen“ mit Sorgenetz, CareACT und European Public Sphere

Wir machen uns Sorgen über die Gesellschaft, wie sie derzeit ist. Aber wir haben eine Vision: eine sorgende und solidarische Gesellschaft. Sorgen auch Sie sich um die Gesellschaft? Träumen auch Sie von einer zukünftigen Gesellschaft, die eine sorgende ist? Und welche Wege dahin gibt es? Sprechen wir über unsere Sorge und Sorgen. Gastgeber ist Klaus Wegleitner für den Verein Sorgenetz und das vom OIS-LBG finanzierte Projekt CareACT. Moderieren wird Gerhard Schuster (European Public Sphere & IG-EuroVision).

15:00–16:30 Erzählcafé „Geschichten rund ums Lebensende“ mit dem Institut für Pflegewissenschaft

Das Sterben ist Teil des Lebens, wir leben bis zuletzt. Und wir alle haben Erfahrungen mit Geschichten ums

Lebensende. In diesem Erzählcafé erzählen wir einander über unsere Erfahrungen rund ums Lebensende und hören einander zu. Die erzählten Geschichten können in der eigenen Familie, Verwandtschaft und Bekanntschaft oder auch im Beruf erlebt worden sein. Es können Erfahrungen sein, die auch nach vielen Jahren noch nachgehen und beschäftigen, es können ebenso solche sein, die man nicht missen möchte und die tröstlich sind. Moderieren werden Katharina Heimerl und Evelyn Hutter vom Institut für Pflegewissenschaft der Uni Wien.

16:30–17:00 Singen mit dem Musischen Zentrum Wien

Wir bringen den Achten zum Klingen! Großes gemeinsames Singen mit Martin Taubert-Witz. Jede*r kann, darf, soll mitmachen: Frühlingslieder, einfache Kanons ... Der Achte wird Augen/Ohren machen!

2 Schönbornpark

10:00–16:00 Shiatsu im Grünen mit Karin Maislinger

Entspannen, Beleben, Ausgleich finden. Shiatsu ist eine traditionelle Körperarbeit aus Japan. Sie löst Spannungen und aktiviert die Selbstheilungskräfte, schafft Ausgleich und bringt Unterstützung in herausfordernden Lebenslagen. Wir bieten kurze Einheiten zu 15 Minuten, 30 Minuten nach zeitlicher Verfügbarkeit. Bei Schönwetter zwischen dem großen Brunnen und dem Volkskundemuseum. Anmeldung vorab möglich unter: achtsamer8@shiatsu-im-gruenen.at. Nähere Infos auf www.shiatsu-im-gruenen.at. Mit freundlicher Unterstützung durch den Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

11:00–14:00 Achtsame Zeit mit Kindern und Schüler*innen der BAfEP 8 Lange Gasse

Schüler*innen der BAfEP 8 (Bildungsanstalt für Elementarpädagogik) Lange Gasse stellen verschiedene Möglichkeiten der „Achtsamen Zeit mit Kindern“ vor (Achtung: nur zusammen mit Aufsichtspersonen/ Erziehungsberechtigten, es wird keine Kinderbetreuung/ Aufsicht/ Haftung übernommen!).

14:30–15:15 Erholung bitte – finden Sie Ihren Entspannungstypen! Mit Carina Ehrnhöfer

Um gesund zu bleiben, ist es nötig, unsere Batterien immer wieder aufzuladen. Erholung und Entspannung

treten jedoch erst dann ein, wenn wir einen bewussten Ausgleich schaffen. Wie Sie die richtige Erholungsform für sich finden und welcher Entspannungstyp Sie sind, erfahren Sie hier. Zudem erhalten Sie interessante Hintergrundinfos zu Gehirn, Nervensystem und Stress. Mehr Infos: www.higher-potentials.at

3 **Volkskundemuseum, Laudongasse 15–19**

13:00–14:30 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità

Das Menuett – zum Spielen und Tanzen: Wir lernen eine Melodie auf einer kleinen Harfe zu zupfen und erproben den Menuett-Grundschrift. Vorkenntnisse sind übrigens keine notwendig!

14:30–15:00 & 16:30–17:00 Kurzführung „Gemeinsam vergnügt!“

Kurzführung zu ausgewählten Stationen der Schau-sammlung. Dabei finden wir heraus, was es mit der mysteriösen Stange in der Stube, der eleganten Schäferin oder dem tanzenden Hund auf sich hat. Die Führungen sind je nach Zusammensetzung der Teilnehmer*innen familiengerecht, intergenerativ und inklusiv.

15:00–16:30 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità

Das Menuett – zum Spielen und Tanzen: Wir lernen eine Melodie auf einer kleinen Harfe zu zupfen und erproben den Menuett-Grundschrift. Vorkenntnisse sind übrigens keine notwendig!

17:00–19:00 5-Uhr-Tee

Der 5-Uhr-Tee! Ein Tanzabend wie damals. Für Alt und Jung. DJs und die „Virtin“ Katharina Klee sorgen für soulige Klänge.

19:00–20:00 Geschichten vom Achtsam-Sein. Ein Playback-Theater-Abend mit InterACT

Wo erleben wir in unserem Alltag im Grätzel ein Füreinander-Sorgen? Welche Begegnungen bewegen und nähren uns? Was hilft uns in herausfordernden Situationen, wie nehmen diese eine Wendung? Was stärkt uns, was macht uns Mut? Was wünschen wir uns für unsere Nachbarschaft, für unser Grätzel? Beim Playback-Theater verwandeln die Darsteller*innen

Erzähltes spontan in Theaterszenen. Jeder Abend ist einmalig und entsteht im Zusammenspiel von Zuschauer*innen, Darsteller*innen und Musiker*innen. Eigene Erfahrungen werden zu gemeinsam Erlebtem. Alltagserfahrungen erhalten einen tieferen Sinn, eine poetische Dimension. Ein Abend fürs Gemüt und voller Überraschungen.

4 Café Merkur, Florianigasse 18

15:00–17:00 Plaudertischerl der Diakonie: Gönnst euch eine Auszeit vom Alltag und kommt zum Plaudern und gemütlichen Beisammensein

Das Plaudertischerl ist ein Projekt der Diakonie und bringt – in Kooperation mit Gastronomiebetrieben, diversen Sozialräumen und Pfarrgemeinden in Wien und Niederösterreich – Menschen zusammen, die sich gern mit anderen unterhalten oder jemandem ein offenes Ohr schenken möchten. Es ist in den Lokalen und Grätzeltreffs mit einem Tischaufsteller gekennzeichnet. Es herrscht keine Konsumpflicht! Menschen, die sich ans Plaudertischerl setzen, signalisieren: Ich bin offen für ein Gespräch, ich habe Zeit, zuzuhören.

5 Format 60+, Atelier der PensionistInnenklubs (KWP), Schmidgasse 11

12:00–16:30 Treffpunkt Kunst!

Die Türen vom Atelier Format 60+ sind weit geöffnet. Kommen Sie zu uns, lassen Sie uns kennenlernen, gemeinsam Kunst genießen, plaudern und ein Gläschen Wein zusammen trinken. Wir stellen unsere neuesten Werke aus – in- und outdoor! So können die Bilder und der Frühling gemeinsam in unserem schönen Bezirk aufblühen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

6 Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18

14:00–16:00 Lese- und Erzählnachmittag: Lerngeschichten einst und jetzt

Bildungswege können langweilig, steinig oder verworren sein. Oft wird erst viel später klar, wofür dies oder jenes gut war. Was eine*n weitergebracht hat. Und wohin? „Gelernte“ Wienerinnen und Wiener lesen und erzählen aus ihrer persönlichen Schule des Lebens. Motto: Voneinander lernen! Ein Lese- und Erzählnachmittag der Doku Lebensgeschichten anlässlich der Ausstellung

„Lernen in der Josefstadt einst und jetzt“. Moderation:
Edith Auer, Pauline Bögner und Günter Müller

7 Wiener Würstelstand, Ecke Pfeilgasse/Strozzigasse

14:00–16:00 Boccia-Turnier „Demenz, Wurst!“ von PROMENZ

Ein achtsamer, diverser Wettkampf mit der PROMENZ-Männergruppe „Meine Frau hat Demenz“! Das Boccia-Turnier beim Wiener Würstelstand wird heiß und fettig. Ältere, Jüngere, mit und ohne Demenz, kommen zusammen, essen und trinken und spielen Boccia. Familie, Freunde, Bekannte und Interessierte sind herzlich willkommen! Anmeldung wird erbeten:
info@promenz.at, 0664 525 33 00

8 Stimmschlüssel, Strozzigasse 30

14:00–16:00 No art – no life. Stimmen der Kunst Musik für Menschen von 0 bis über 100

9 Piaristenplatz (Jodok-Fink-Platz)

10:00–12:00 Zeichenkurs von nestwärme

Achtsam mit Stift und Zeichenblatt geht es am Piaristenplatz zu – im Grätzel-Zeichenkurs. Alle Infos unter www.nestwaerme-oesterreich.at. Anmeldung unter NW.Zeichenkurs23@gmx.at bis Freitag, 9. Juni 2023

19:45–20:15 Konzert der Wiener Akademischen Philharmonie

Die Wiener Akademische Philharmonie ist seit 35 Jahren ein fixer Bestandteil der Wiener Musikszene. Das Gemisch aus Profi- und Amateur-Musiker*innen bringt mit diesem Klangkörper sowohl Spielbegeisterung als auch höchste Qualität auf die großen Bühnen Wiens. Das 1. Klarinettenkonzert von C. M. Weber mit Maximilian Weissenbach als Solist wird anlässlich des Tags der ACHTsamkeit als Benefizkonzert für die Opfer des schweren Erdbebens in Syrien und der Türkei gespielt werden. Ihre Spende wird zu 100 Prozent an die Caritas Österreich übergeben werden: Caritas Österreich, IBAN: AT23 2011 1000 0123 4560, BIC: GIBAATWWXXX, Kennwort: Erdbeben Syrien und Türkei. <https://waph.at>. Bei Schlechtwetter findet das Konzert in der Piaristenkirche statt.

10 Praxis Eva Krennbauer, Alser Straße 53/erstes Haus/5/12 (bei Psychotherapie läuten)

10:00–13:00 Zen Geist – Anfängergeist.

Ein Zen-Schnupper-Kurs mit Eva Krennbauer

Die Achtsamkeit ist das Herzstück des Zen-Weges. Achtsamkeit heißt, wach und präsent für den Augenblick zu sein. Es geht immer um den Moment, die Gegenwart, das Hier und Jetzt. Die zentralste Übung ist das Sitzen in Stille – Zazen. Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, dicke Socken und – falls vorhanden – Polster/Hocker. Anmeldung bei Eva Krennbauer: 0699 17064213, e.krennbauer@aon.at

11 Gemeinschaftsgarten Bennoplatz

15:00–20:00 Sommerfest der Gemeinschaftsgärten Josefstadt

Im Bennogarten wird der Sommer begrüßt. Mit kleiner Jausenstation, Spiel- und Bastelspaß und Austausch rund um das Thema Gemeinschaftsgarten und Gärtnern in der Stadt laden wir alle Generationen und Interessierten herzlich in den Bennogarten ein.

12 Gemeinschaftsgarten Albertplatz

15:00–17:00 Kreatives Werken im Albertgarten

Der Albertgarten, als Teil des Sommerfestes der Gemeinschaftsgärten Josefstadt, bietet einen Workshop mit selbsttrocknendem Ton an. Groß und Klein sind herzlichst eingeladen, unter der Anleitung unserer Workshopleiterin Rafaela Fischl (Kreativwerkstatt im Achten) Dekorationen für drinnen und draußen zu gestalten – solange der Materialvorrat reicht!

13 commonroom, Florianigasse 54

10:00–11:00 Ceramic morning for curious beginners: old and young / Keramiktechniken für Jung und Alt

We will make, decorate and paint a cup or small bowl. You will learn the basic ceramic techniques and have fun expressing your creative side! Pieces can be picked up 10 days after the workshop.

Wir töpfeln, dekorieren und bemalen gemeinsam Tassen oder kleine Schalen und lernen dabei die grundlegenden

Keramiktechniken. Gemeinsam haben wir Spaß daran, unsere kreative Seite auszudrücken! Die Stücke können 10 Tage nach dem Workshop abgeholt werden.

14 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27

17:00–20:00 Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern

Das generationenübergreifende Ensemble Wiener Saitenspringer versetzt mit Zitherklängen in Wiener Stimmung.

15 Die Schenke – Kost-nix-Laden, Piaristengasse 33

14:00–18:00 Achtsamkeitstraining für den Alltag

An verschiedenen Stationen, welche den fünf Sinnen gewidmet sind, üben sich die Teilnehmer*innen in Entspannung, Fokus und in der Schärfung des Bewusstseins. Im Anschluss daran gibt es einen Austausch über Tipps und Tricks, wie mensch mehr Achtsamkeit und Entschleunigung im Alltag integrieren kann.

16 Atelier Sabina Köhlmeier, Josefstädter Straße 53 / Hinterhof

13:00–18:00 Künstler*innen aus dem Karwan Haus zu Gast in einem Josefstädter Atelier

Künstler*innen aus dem Karwan-Haus der Caritas – Olha und Oksana Okhrimenko, Olena Malysheva, Arman Airapetyan – zeigen ihre Arbeiten. Die anwesenden Künstler*innen freuen sich auf anregende Gespräche und Vernetzungsmöglichkeiten.

17 Yogaria, Lederergasse 21A, Top 1

13:00–14:00 & 14:30–15:30 Yoga im besten Alter

In der Stunde „Yoga im besten Alter“ – Yoga für Senior*innen praktizieren wir eine Art von Yoga, die für jede Altersstufe passend gemacht wird. Es kommen einige Hilfsmittel zum Einsatz, sodass die Yogapraxis für alle Level geeignet ist! Schauen Sie vorbei in der Yogaria und gönnen Sie sich in ganz persönlicher Atmosphäre eine kleine Auszeit.

Alle Anbieter*innen

Affinità – Ensemble für Alte Musik

Feldgasse 23, 1080 Wien

Atelier Sabina Köhlmeier

Josefstädter Straße 53, Hinterhof, 1080 Wien

BAfEP Bildungsanstalt für Elementarpädagogik

Lange Gasse 47, 1080 Wien

Bezirksmuseum Josefstadt

Schmidgasse 18, 1080 Wien

Bezirksvorsteherung Josefstadt

Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

Carina Ehrnhöfer

www.higher-potentials.at

Caritas Pflege, Demenz & Angehörige

Strozzigasse 5, 1080 Wien

commonroom

Florianigasse 54, 1080 Wien

derAchte

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

Diakonie Eine Welt Sozial. Plaudertischerl

www.plaudertischerl.at

Die Schenke – Kost-nix-Laden

Piaristengasse 33, 1080 Wien

Doku Lebensgeschichten (Uni Wien)

Universitätsring 1, 1010 Wien

energie & reparatur café

www.tschuertzservices.at/projekte

Ensemble Wiener Saitenspringer

Tel. 0699 1922 96 56

European Public Sphere

Brantingasse 61, 1100 Wien

FAXI

Bennogasse 31/7, 1080 Wien

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs (KWP)

Schmidgasse 11, 1080 Wien

Gemeinschaftsgärten Josefstadt

www.facebook.com/ggjosefstadt

IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer_innen

www.ig24.at

IG-EuroVision

Brantingasse 61, 1100 Wien

Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien)

Alser Straße 23/12, 1080 Wien

InterACT – Werkstatt für Theater und Soziokultur

Neubaugasse 94, 8020 Graz

Karin Maislinger

www.shiatsu-im-gruenen.at

Karwan Haus (Caritas)

Blindengasse 44, 1080 Wien

Katy Geertsen / ARTS for HEALTH AUSTRIA

www.artsforhealthaustria.eu

Lokale Agenda 21, Agendabüro Josefstadt

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

MA 17 – Integration und Diversität

Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1080 Wien

Musisches Zentrum Wien

Döblergasse 2, 1070 Wien

Nachhaltiger ACHTSAMER 8.

Überall in der Josefstadt, www.achtsamer.at

nestwärme Österreich

Mölker Gasse 3/4, 1080 Wien

Open Innovation in Science Center (OIS-LBG)

Nußdorfer Straße 64, 1090 Wien

Pfarr Maria Treu

Piaristengasse 43, 1080 Wien

Plattform Demenzfreundliches Wien

www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien

Praxis Eva Krennbauer

Alser Straße 53/5/12, 1080 Wien

PROMENZ. Eine Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit

www.promenz.at

Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur

www.sorgenetz.at

Stimmschlüssel

Strozzigasse 30, 1080 Wien

VHS Josefstadt

Schmidgasse 18, 1080 Wien

Volkskundemuseum

Laudongasse 15–19, 1080 Wien

Weinstube Josefstadt

Piaristengasse 27, 1080 Wien

Wiener Akademische Philharmonie

Riedelgasse 64, 1130 Wien

Wiener Würstelstand

Ecke Strozzigasse / Pfeilgasse, 1080 Wien

Wohnbuddy

www.wohnbuddy.com

wohnpartner

Leipziger Straße 38–40, 1200 Wien

Yogaria

Lederergasse 21A, Top 1, 1080 Wien

Zeitpolster

c/o Impact Hub, Lindengasse 56/2/1, 1070 Wien

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Impressum

Sorgenetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.

Leben, Alter, Demenz und Sterben

Schottenfeldgasse 29/5, 1070 Wien

www.sorgenetz.at

Team Nachhaltiger ACHTSAMER 8.:

Daniela Martos, Gert Dressel, Valerie

Pechhacker, Klaus Wegleitner, Katharina

Heimerl, Lorena Hoormann, Ilona Wenger

Grafikdesign: Christoph Höbart

Druck: druck.at, Leobersdorf

Wien 2023

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine öffentliche Veranstaltung, die mit Fotos dokumentiert und ggf. veröffentlicht wird. Durch den Besuch der Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, sprechen Sie bitte direkt den/die Fotograf*in an.



Mobilitätsunterstützung:

Wenn Sie zu den Angeboten des Tags der ACHTsamkeit von zu Hause abgeholt und begleitet werden wollen, melden Sie sich bitte bis 5. Juni bei uns. Wenn Sie den Bezirk mit Fahrrad-"Kutsche" und Chauffeur erkunden wollen, kommen Sie am Tag der ACHTsamkeit zwischen 11:00 und 15:00 zum Schlesingerplatz oder melden Sie sich bis 8. Juni bei uns. Dann wartet der Chauffeur auch vor Ihrer Haustür.

Sie erreichen uns unter
0676 972 54 47 oder office@achtsamer.at

Wir danken



Der Nachhaltige ACHTSAME 8. und
CareACT sind eine Initiative von

SORGENETZ

VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR
LEBEN / ALTER / DEMENZ / STERBEN

Teil der FGÖ-Initiative



Auf gesunde Nachbarschaft!

Gefördert aus Mitteln der



LUDWIG
BOLTZMANN
GESELLSCHAFT
Open Innovation in Science Center

Gefördert aus Mitteln der

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**



Kompetenzzentrum
**Zukunft
Gesundheitsförderung**
Agency
Gesundheitsförderung

Josefstadt

