pro mente wien

Freizeitgruppenprogramm Oktober & November & Dezember 2025

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien stehen Freude und Spaß am gemeinsamen Tun im Mittelpunkt. Die Teilnahme an einer Freizeitgruppe ermöglicht es, neue soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die meisten unserer Gruppen finden 1 Mal pro Woche statt.
Die Teilnahme ist kostenfrei bzw. werden etwaige Kosten gesondert angegeben.

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien handelt es sich nicht um therapeutische Angebote. pro mente Wien haftet nicht für Wertgegenstände.
Die Teilnahme an den Freizeitgruppen erfolgt auf eigenes Risiko.

Der Besuch einiger Freizeitgruppen ist nur nach vorheriger Anmeldung bei pro mente Wien unter der Telefonnr. +43 1 513 15 30 (von Mo - Do von 09.00 - 17.00 Uhr und Fr von 09.00 - 14.00 Uhr) möglich.
Aufgrund von Bautätigkeiten finden die Gruppen, die normalerweise in der Grüngasse 1a, 1040 Wien stattfinden, im Oktober und November in der pro mente Wien Selbsthilfe, Grüngasse 16, 1050 Wien statt.

Abhängig von der jeweiligen Gruppenauslastung können Sie sich für einen oder gleich für mehrere Termine einer Gruppe anmelden.

Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie doch nicht teilnehmen können, damit der Platz nachbesetzt werden kann. Bitte beachten Sie, dass es zu kurzfristigen Absagen der Angebote kommen kann.

Das Programm der Freizeitgruppen befindet sich auch auf unserer Website www.promente.wien.

Sie haben allgemeine Fragen zum Angebot der Freizeitgruppen von pro mente Wien?
Bitte wenden Sie sich an: Frau Katharina Musalek (Leiterin Freizeitgestaltung)
+43 664 811 91 84 oder katharina.musalek@promente.wien

Sie haben Fragen zur/an die Klientinnen- & Klientenvertretung „Team Freizeit"?
Erreichbar unter: +43 699 187 750 57

Fonds Soziales Wien
Für die Stadt Wien
Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

PAPIERGESCHICHTEN

Foto: Birgit Hartleib

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
Zeit: Montag, 13.10. & 27.10.2025
Montag, 03.11, 10.11., 17.11., 24.11.2025
Montag, 01.12., 08.12., 15.12., 22.12., 29.12.2025
Ort: WUK, Haus F, 1090 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen
Anmeldung ab Donnerstag, den 25.09.2025 möglich!

Was gibt es Schöneres, als aus Büchern, Zeitschriften und Textilien Kunst zu machen? Schauen Sie sich um, nehmen Sie Schere, Kleber und Papier in die Hand und gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

KOCHTREFF

Foto: pixabay

Leitung: Nina Szekulics
Manuela Hoseinimoghaddam, BA
Zeit: Dienstag, 14.10.2025
Dienstag, 11.11. & 25.11.2025
Dienstag, 09.12., 23.12., 30.12.2025
Ort: Regenbogenhaus
Kosten: 4,50 Euro

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Wir bitten um pünktliches Erscheinen!
Anmeldung ab Donnerstag, den 25.09.2025 möglich!
Hier werden, der Jahreszeit entsprechend, unterschiedlichste Suppen oder kleine Speisen zusammen in gemütlicher Atmosphäre zubereitet. Dabei kommen einfache, schnelle und gesunde Rezepte zur Anwendung. Jede/r übernimmt eine Aufgabe und im Anschluss wird gemeinsam gegessen. Kochkenntnisse sind nicht notwendig – allein die Freude am Kochen und Zubereiten zählt. Rezepte und Tipps werden natürlich weitergegeben.

ENGLISH CONVERSATION

Leitung: Stefan Fiedorowicz
Zeit Mittwoch, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2025
Mittwoch, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2025
Ort: **pro mente Wien Selbsthilfe, Grüng. 16A, 1050 Wien**
Mittwoch, 03.12., 10.12., 17.12.2025
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1050 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Wir bitten um pünktliches Erscheinen!
Anmeldung ab Donnerstag, den 25.09.2025 möglich!

Haben Sie Interesse Englisch in einer gemütlichen Atmosphäre zu sprechen? Beziehungsweise möchten Sie Englisch sprechen üben? Dann ist dies das geeignete Angebot für Sie! In dieser Gruppe haben sie die Möglichkeit, sich mit Stefan, einem Native Speaker aus Kanada, in englischer Sprache über alles Mögliche zu unterhalten! Gerne erzählt auch Stefan über seine ursprüngliche Heimat Kanada oder er versucht, die englische Sprache auf andere Weise näher zu bringen. Englisch Kenntnisse sind von Vorteil! Das Sprachniveau orientiert sich an den Gruppenteilnehmer:innen.

LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Foto: pixabay

Leitung: Mag.ª Anna Schönherr
Zeit: Montag, 13.10. & 27.10.2025
Montag, 17.11.2025
Ort: **pro mente Wien Selbsthilfe, Grüngasse 16, 1050 Wien**
Montag, 01.12., 15.12., 22.12.2025
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
14:00 – 15:00
Keine Anmeldung erforderlich!

Sie möchten einfache Bewegungsübungen kennenlernen, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch die Stimmung heben? Dann sind Sie hier richtig. Wir machen Qi Gong- ähnliche Haltungs- und Bewegungsübungen für innere Stärke und mehr Lebensfreude. Auch Übungen aus dem Achtsamkeitstraining fließen mit ein.

HANDARBEITSGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Susanna Panzenböck
Zeit: Montag, 20.10.2025
Montag, 10.11. & 24.11.2025
Ort: **pro mente Wien Selbsthilfe, Grüngasse 16, 1040 Wien**
Montag, 01.12., 15.12., 22.12., 29.12.2025
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
13:45 – 15:45
Keine Anmeldung erforderlich!

Es wird in ruhiger und kommunikativer Atmosphäre gehäkelt und gestrickt. Es ist von Vorteil, über Grundkenntnisse in Handarbeiten zu verfügen. **Bitte eigenes Handarbeitsmaterial mitnehmen.**

TISCHTENNISGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Reinhard Weber
Zeit: Dienstag, 07.10., 14.10., 21.10.2025
Dienstag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025
Dienstag, 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2025
Ort und Uhrzeit unter: T +43 1 513 15 30
Keine Anmeldung erforderlich!

Insgesamt stehen vier Tische zum gemeinsamen Trainieren zur Verfügung. Schläger und Bälle sind (in begrenzter Stückzahl) vorhanden. Bitte Hallenschuhe mitnehmen. Garderobennutzung ist möglich.

SCHREIBWERKSTATT

Foto: pixabay

Leitung: Herbert Kurt Dittler
Zeit: Donnerstag, 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.2025
Donnerstag, 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2025
Ort: **pro mente Wien Selbsthilfe, Grüngasse 16, 1050 Wien**
Donnerstag, 04.12., 11.12., 18.12.2025
pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
13:30 – 15:30
Keine Anmeldung erforderlich!

In der Schreibwerkstatt hat jede:r die Möglichkeit, kreativ mit Worten zu experimentieren. Hier findet jede:r Spaß am natürlichen, ungezwungenen Schreiben, kann sich Impulse holen, über fertige Arbeiten diskutieren und diese der Gruppe vortragen.

FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELSPAZIERGANG

Foto: wikipedia

Leitung: Mag. Peter Rösler
Zeit Sonntag, 19.10.2025
Sonntag, 16.11.2025
14:00
Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte beim McDonalds, 1. Stock, vor/beim Mc Cafe Stand
Keine Anmeldung erforderlich!

Wir machen gemeinsam einen Stadtspaziergang durch ein ausgewähltes „Grätzel" Wiens.

Sonntag, 19.10.2025: **Vom Schottenring zum Stephansplatz**

Sonntag, 16.11.2025: **Schloss Neugebäude und Umgebung**

WANDERGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Mag. Peter Rösler
Zarah Zippe
Zeit: Sonntag, 12.10.2025
Sonntag, 26.10.2025 (Botanische Wanderung)
Sonntag, 09.11.2025
Sonntag, 23.11.2025 (Botanische Wanderung)
Sonntag, 14.12.2025

Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte bei McDonalds, 1. Stock, vor/beim Mc Cafe Stand
09:00
Kosten: Fahrpreis bis maximal 15 Euro
Keine Anmeldung erforderlich!

12.10.2025: Bahnhof Weissenbach – Neuhaus – Peilsteinhütte – Peilsteinhaus – Schloßberg – Ruine Arnstein – Arnsteinhöhle – Maria Raisenmarkt – Schloß Mayerling

26.10.2025: Hütteldorf – Nikolaitor – Wiener Blick – Rohrhaus – Hubertuswarte – Kaltbrünnlwiese – Hermesvilla – Lainzer Tor

09.11.2025: Baden – Rudolfshof – Einöde – Beethovenweg – Gumpoldskirchen

23.11.2025: Strebersdorf – Magdalenenhof – Gamshöhe – Kleinengersdorf – Kirche St. Veit – Hagenbrunn – Herrenholz – Stammersdorf

14.12.2025: Weihnachtsfahrt nach Gars am Kamp
Fahrtkosten werden von pro mente Wien übernommen
Keine Anmeldung notwendig

Die Wandergruppen machen Ausflüge unter dem Motto „Einen Tag raus in die Natur" mit Besichtigungen und Pausen sowie eventueller Einkehr zwischendurch. Es wird 3 - 4 Std. gewandert, eine gute Grundkondition wird vorausgesetzt, da die Wanderwege zw. flach und etwas steiler wechseln.

Bitte Wander- bzw. feste Straßenschuhe, Regenschutz und Wanderstock (wenn nötig) nicht vergessen und auch eine Jause (+ Trinkflasche) in den Rucksack packen. Die Ausflüge finden bei jedem Wetter statt, die Wanderroute kann wetterbedingt (Regen, Schnee, Hitze) geändert werden.

Bitte nehmen Sie ausreichend zu Trinken mit!!

FUSSBALL

Foto: pixabay

Leitung: Karl Frank
Zeit: Mittwoch, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2025
Mittwoch, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2025
Mittwoch, 03.12.,10.12., 17.12.2025
Ort: Turnsaal, Irenäusgasse, 1210 Wien

Anmeldung & weitere Information:
direkt bei Herrn Karl Frank unter 0676 676 14 52
Jede/r Fussballbegeisterte ist willkommen!
Ganz besonders freuen wir uns auch über weibliche Verstärkung im Team!!

TROMMELGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Rhythmuspädagogin und Rhythmustherapeutin)
Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)
Zeit: Dienstag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2025
Dienstag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025
Dienstag, 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2025
Pünktlich!
Ort: KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 10 Personen
Anmeldung ab Donnerstag, den 25.09.2025 möglich!

Basisgruppe für Anfänger:innen: Rhythmus, Ton und Klang sind Botschafter:innen im Kontakt mit sich selbst und der Umwelt. In der Trommelgruppe geht es um Spaß und Freude am sinnlich-kreativen Trommeln. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, die Ausdrucksvielfalt verschiedener Rhythmus-Instrumente spielerisch kennenzulernen.

FREUDE AM TANZEN

Foto: pixabay

Leitung: Gerlinde Jochum
Zeit Dienstag, 07.10., 14.10., 21.10.2025
Dienstag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025
Dienstag, 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2025
15:45 -17:30 (Treffpunkt 15:30 pünktlich)
Ort: TSK Tanzsportclub Studio 14/XIV „Albatros“
Lerchenfelderstraße 6/Top 2, 1080 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!
Wir freuen uns sehr über männliche Verstärkung!!

Wenn Sie gerne tanzen, es lernen oder einfach nur üben möchten, bieten wir Ihnen die Gelegenheit dazu. Auf dem Programm stehen Standardtänze sowie lateinamerikanische Tänze und Reihentänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte festsitzendes, leichtes Schuhwerk ohne Gummisohle mitbringen.
Bitte nehmen Sie sich ein Getränk mit.

THEATERGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Dr. Gregor Schindelars
Zeit: Dienstag, 07.10., 14.10., 21.10.2025
Dienstag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025
Ort: **pro mente Wien Selbsthilfe, Grüngasse 16, 1050 Wien**
Dienstag, 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2025
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
14:00 -15:30
Keine Anmeldung erforderlich!
Erstgespräch: Dr. Gregor Schindelars

Haben Sie Freude am Theaterspielen? Möchten Sie ausprobieren, in neue Rollen zu schlüpfen, in kurze Stegreifsequenzen einzusteigen, auch einmal ein kurzes Stück zu spielen? Wie im Theater treffen wir uns, sprechen über Rollen und spielen damit. Auch die Rolle der Zuschauerin bzw. des Zuschauers ist im Theater eine ganz wichtige. Alle können frei entscheiden, es ist auch möglich, einfach nur zu beobachten und neue Eindrücke zu bekommen.

SCHWIMMGRUPPE

Foto: pixabay

Leitung: Mag. Peter Rösler
Zarah Zippe
Zeit: Donnerstag, 09.10. & 23.10.2025
Donnerstag, 13.11. & 27.11.2025
Donnerstag, 11.12.2025
17:00 – 19:00
Ort: **Floridsdorfer Bad**
Franklinstraße 22, 1210 Wien
Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des **Floridsdorfer Bads**

Änderungen des Angebots möglich, diese werden rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben! Keine Anmeldung erforderlich!

Poolgymnastik mit Musik: Spaß im Wasser mit ca. 35 Minuten im Floridsdorfer Bad. Jede:r Teilnehmer:in kann nach eigenen Vorstellungen mitmachen bzw. pausieren.
Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen.

TEECLUB

Foto: pixabay

Leitung: Mag[a]. Margit Parlow
Birgit Hartleib
Zeit: Dienstag, 07.10. & 14.10.2025
Dienstag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2025
Dienstag, 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.2025
Ort: Regenbogenhaus, 1140 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Anmeldung ab Donnerstag, den 25.09.2025 möglich!

Der Teeclub findet je nach Wetterlage im Hof oder in den Innenräumen des Regenbogenhauses statt, das mit seinem gemütlichen Ambiente zum gemeinsamen Austausch einlädt.
Eine Mitnahme von Hunden ist untersagt.

ARBEITEN MIT TON

Foto: pixabay

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)
Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
Zeit: Freitag, 10.10., 17.10., 24.10.2025
Freitag, 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2025
Freitag, 05.12., 12.12., 19.12.2025
Ort: Kunstschule Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen

Anmeldung für den gewünschten Termin ist immer nur in der jeweiligen Woche möglich!

Ohne willentliches Vorhaben lassen wir uns auf das Material ein und gestalten frei, was über die Hände entstehen möchte. Wir spüren, nehmen wahr, formen, bauen und lassen uns in kreativer Umgebung auf eine Reise zu unserer eigenen Kreativität ein.