



Freizeitgruppenprogramm August & September & Oktober 2023

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.

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 1 513 15 30 oder katharina.musalek@promente.wien

Sie haben Fragen zur/an die Klientinnen- & Klientenvertretung „Team Freizeit“?

Erreichbar unter: +43 699 187 750 57

FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELSPAZIERGANG

Leitung: Lucia Pilzer (Klient:innenvertretung)
 Mag. Peter Rösler
 Zeit: Sonntag, 17.09.2023
 Sonntag, 15.10.2023
 14:00
 Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor McDonalds, 1. Stock
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: commons.wikimedia

Wir machen gemeinsam einen Stadtpaziergang durch ein ausgewähltes „Grätzel“ Wiens.

Sonntag, 17.09.2023: **Vom Palais Auersperg durch die Josefstadt**

Sonntag, 15.10.2023: **Rund um den Heiligenkreuzerhof**

FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum
 Zeit: Dienstag, 01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08.2023
 Dienstag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2023
 Dienstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.2023
 15:45 -17:30 (Treffpunkt 15:30 pünktlich)
 Ort: TSK Tanzsportclub Studio 12 „Albatros“
 Lerchenfelderstraße 6/Top 2, 1080 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

Wenn Sie gerne tanzen, es lernen oder einfach nur üben möchten, bieten wir Ihnen die Gelegenheit dazu. Momentan stehen vermehrt Reihentänze „Line Dance“ auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte festes, leichtes Schuhwerk ohne Gummisohle mitbringen.
 Bitte nehmen Sie sich ein Getränk mit.

TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche
 Kunsttherapeutin, Rhythmuspädagogin und Rhyth-
 mustherapeutin)
 Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)
 Zeit: Dienstag, 01.08., 08.08., 22.08., 29.08.2023
 Dienstag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2023
 Dienstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.2023
 Ort: KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen

Anmeldung ab Donnerstag, den 27.07.2023 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.

THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars
 Zeit: Dienstag, 01.08., 08.08., 22.08.2023
 Dienstag, 12.09., 19.09., 26.09.2023
 Dienstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.2023
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 10 Personen
 Erstgespräch: Dr. Gregor Schindelars
Anmeldung ab Donnerstag, den 27.07.2023 möglich!



Foto: pixabay

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.

TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber
 Zeit: Dienstag, 01.08., 08.08., 22.08., 29.08.2023
 Dienstag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2023
 Dienstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.2023
 Ort und Uhrzeit unter: T +43 1 513 15 30



Foto: pixabay

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

Leitung: Herbert Kurt Dittler
 Zeit: Donnerstag, 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.2023
 Donnerstag, 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.2023
 Donnerstag, 05.10., 12.10., 19.10.2023
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Anmeldung ab Donnerstag, den 27.07.2023 möglich!

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.

HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanne Panzenböck
Lucia Pilzer (Klientinnen- u. Klientenvertreterin)
Zeit: Montag, 07.08., 21.08., 28.08.2023
Montag, 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2023
Montag, 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.2023
13:45 – 15:45
Ort: pro mente Wien, Raum 1.5, Grüngasse 1A, 1040 Wien



Foto: pixabay

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.

FUSSBALL

Leitung: Karl Frank
Zeit: Donnerstag, 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.2023
Donnerstag, 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.2023
Ort: Bundesspielplatz Birkenwiese
Zeit: Mittwoch, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2023
Ort: Turnsaal, Irenäusgasse, 1210 Wien



Foto: pixabay

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!!

KULTURTREFF

Leitung: Mag.^a Livia Nedbal
Zeit: Freitag, 13.10.2023
15:45
Treffpunkt: vor dem Eingang des Burgtheaters, 1010 Wien
Kosten: 5 Euro für die Führung



Foto: pixabay

Keine Anmeldung erforderlich!

Diesmal: **Führung durch das Burgtheater**

SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
Zarah Zippe
Zeit: Donnerstag, 17.08. & 31.08.2023
Donnerstag, 14.09. & 28.09.2023
Donnerstag, 05.10. & 19.10.2023
17:00 – 19:00
Ort: Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22, 1210 Wien
Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des Floridsdorfer Bades



Foto: pixabay

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.

ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: Freitag, 04.08., 11.08., 18.08., 25.08.2023
 Freitag, 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09.2023
 Freitag, 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.2023
 Ort: Kunstschule Wien



Foto: pixabay

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.

TEECLUB

Leitung: Mag^a. Margit Parlow
 Birgit Hartleib
 Zeit: Dienstag, 01.08., 08.08., 22.08.2023., 29.08.
 Dienstag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.
 Dienstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.
 Ort: Regenbogenhaus

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen



Foto: pixabay

Anmeldung ab Donnerstag, den 27.07.2023 möglich!

Der Teeclub findet, wenn es das es Wetter zulässt im Hof oder in den Innenräumen des Regenbogenhauses statt, das mit seinem gemütlichen Ambiente zum gemeinsamen Austausch einlädt.

Eine Mitnahme von Hunden ist untersagt.

KREATIVHÖHLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: 15:00 – 17:00
 Montag: 14.08, 21.08, 28.08
 Mittwoch: 02.08, 16.08., 23.08., 30.08.

10:00 -12:00 – NEU
 Montag, 25.09.2023
 Mittwoch, 27.09.2023
 Montag, 02.10., 09.10, 16.10., 23.10., 30.10.2023
 Mittwoch, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2023
 Ort: VHS Kunsthandwerk, Schlossgasse 23, 1050 Wien



Foto: pixabay

Keine Anmeldung erforderlich!

Mit Pinsel, Farben oder Stiften entstehen unter fachlicher Anleitung auf spielerische Weise Bilder.

WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
Zarah Zippe

Zeit: Sonntag, 13.08.2023 **Veränderte Zeiten siehe unten!**
Sonntag, 27.08.2023 (Botanische Wanderung)
Sonntag, 10.09.2023 (Botanische Wanderung)
Sonntag, 24.09.2023
Sonntag, 08.10.2023 (Botanische Wanderung)
Sonntag, 22.10.2023



Foto: pixabay

Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor McDonalds, 1. Stock
09:00

Kosten: Fahrpreis bis maximal 15 Euro

Keine Anmeldung erforderlich!

- 13.08.2023:** Maria Raisenmarkt – Ruine Arnstein – Peilsteinhaus – Wandfußsteig – Holzschlag – Maria Raisenmarkt
Achtung! Treffpunkt um 08:30 Bahnhof Wien Mitte, Rückfahrt um 16:24 von Maria Raisenmarkt
- 27.08.2023:** Purkersdorf Sanatorium – Rudolfshöhe – Schöffelstein – Frauenbrünnl – Gasthaus Klugmayr in Deutschwald – Sängerbunnen – Purkersdorf Sanatorium
- 10.09.2023:** Pressbaum – Kleiner Pfalzberg – Großer Pfalzberg – Gasthaus Steinerhof – Kaiserbrünnl – Bahnhof Rekawinkel
- 24.09.2023:** Ulrichskirchen – Mühlradsberg – Glockenberg – Luisenmühle – Unterolberndorf – Bahnhof Schleinbach
- 08.10.2023:** Lainzer Tiergarten – Hütteldorf – Hackinger Steg – Wiener Blick – Rohrhaus – Hubertuswarte – Gasthaus Hirschgstemm – Kaltbrünnlwiese – Hermesvilla – Lainzer Tor
- 22.10.2023:** Baden – Rudolfshof – Einödhöhle – Rudolf Proksch Hütte – Pfaffstätten oder Gumpoldskirchen

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 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!!