

# FREIZEITGRUPPENPROGRAMM

## Jänner 2022

pro mente | wien  
miteinander für  
psychische Gesundheit

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien stehen die Freude und der Spaß am gemeinsamen Tun im Mittelpunkt. Die Teilnahme an einer Freizeitgruppe ermöglicht neue soziale Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Menschen kennenzulernen. Die meisten unserer Freizeitgruppen finden 1 Mal pro Woche statt. Die Teilnahme ist kostenfrei bzw. werden eventuelle 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.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN AUFGRUND DER CORONA SITUATION

Das Besuchen einer Freizeitgruppe ist nur nach vorheriger Anmeldung bei pro mente Wien unter der Telefonnummer +43 1 513 15 30 in den Zeiten von Mo - Do von 09.00 - 17.00 Uhr und Fr von 09.00 - 14.00 Uhr möglich.

Abweichende Öffnungszeiten: 03.01.-05.01.2022 von 10:00-14:00; 06.01.& 07.01.2022 geschlossen

Für alle Gruppen gilt die „**Geimpft**“, „**Genesen**“-**Regel (2G)**, findet eine Gruppe in geschlossenen Räumen statt, gilt zusätzlich eine **FFP-2-Maskenpflicht während der gesamten Veranstaltung**. Das bedeutet, für den Besuch einer dieser Gruppen ist ein aktueller Impf- oder Genesungsnachweis mitzubringen. Dieser wird von der jeweiligen Gruppenleitung registriert.

#### Genesen:

- Ein Genesungszertifikat gilt 180 Tage.
- Eine ärztliche Bestätigung ist für 180 Tage nach einer abgelaufenen Infektion mit SARS-CoV-2 gültig. Diese muss molekularbiologisch (z.B. PCR-Test) nachgewiesen worden sein.
- Ein behördlicher Absonderungsbescheid, wenn dieser für eine in den letzten 180 Tagen vor der vorgesehenen Testung nachweislich mit SARS-CoV-2 infizierte Person ausgestellt wurde.
- Vollständig geimpfte (z.B. mittels zwei Dosen) und anschließend genesene Personen sind jenen Personen, die eine weitere Impfung „Booster“ erhalten haben, gleichgestellt.

#### Geimpft:

Als Impfnachweis gelten das EU-konforme Impfbzertifikat, der gelbe Impfpass, ein Impf-Kärtchen sowie ein Ausdruck bzw. ein PDF (z.B. am Handy) der Daten aus dem e-Impfpass.

- Immunisierung durch zwei Teilimpfungen:  
Nach Erhalt der Zweitimpfung beträgt die Gültigkeitsdauer des Impfnachweises 270 Tage und es müssen mindestens 14 Tage zwischen den beiden Impfungen verstrichen sein.
- Immunisierung durch eine Impfung:  
Ab dem 22. Tag nach der Impfung mit einem von der EMA zugelassenen Impfstoff gegen SARS-CoV-2 mit nur einer Dosis gilt der Impfnachweis für 270 Tage. Das gilt bis inklusive 02. Jänner 2022, spätestens dann muss die Auffrischungsimpfung erfolgt sein.
- Immunisierung durch Impfung von Genesenen:  
Sofern mindestens 21 Tage vor der Impfung ein positiver molekularbiologischer Test auf SARS-CoV-2 vorlag oder zum Zeitpunkt der Impfung bereits ein Nachweis auf neutralisierende Antikörper vorliegt, gilt der Impfnachweis bereits ab dem Zeitpunkt der Erstimpfung mit einem von der EMA zugelassenen Impfstoff gegen SARS-CoV-2 für 270 Tage.

- Weitere Impfungen („Booster“):  
Nach Erhalt einer weiteren Impfung beträgt die Gültigkeitsdauer des Impfnach-weises erneut 270 Tage. Zwischen dieser Impfung und einer Immunisierung bei der nur eine Impfung vorgesehen ist, müssen mindestens 14 Tage liegen. Bei allen anderen Impfschemata müssen mindestens 120 Tage vergangen sein.

Personen mit Erkältungssymptomen und/oder akuten Atemwegserkrankungen können die Freizeitgruppen nicht besuchen.

Bitte beachten Sie die jeweils geltenden Sicherheitsvorschriften der jeweiligen Veranstaltungsorte, die bei den einzelnen Freizeitangeboten angegeben sind. Diese können sich aufgrund neuer Corona Bestimmungen auch **kurzfristig ändern**.

**Wir bitten Sie darum, momentan nur an einer der angebotenen Gruppen teilzunehmen (kein gleichzeitiger Besuch von z. B. Tongruppe und Kreativgruppe).**

**Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie doch nicht teilnehmen können, damit dieser Platz nachbesetzt werden kann.**

Das aktuelle Programm der Freizeitgruppen befindet sich auch auf unserer Website [www.promente.wien](http://www.promente.wien).

Aufgrund von neuen Corona Bestimmungen kann es zu kurzfristigen Absagen der Angebote bzw. zu einer Änderung der jeweiligen Angebotsbestimmungen kommen.

**Sie haben allgemeine Fragen zum Angebot der Freizeitgruppen von pro mente Wien?**

Bitte wenden Sie sich an

Frau Katharina Musalek (Leiterin Freizeitgestaltung)  
[katharina.musalek@promente.wien](mailto:katharina.musalek@promente.wien)  
[www.promente.wien](http://www.promente.wien)  
+43 1 513 15 30

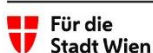
**Sie haben Fragen zur KlientInnenvertretung der Freizeitgruppen von pro mente Wien?**

Bitte wenden Sie sich an

Frau Lucia Pilzer (KlientInnenvertretung Freizeitgruppen)  
+43 664 739 075 86



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



## FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELWANDERUNG

Leitung: Lucia Pilzer (KlientInnenvertreterin)  
Mag. Peter Rösler (Co-Leitung)  
Zeit: Sonntag, 16.01.2022  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

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

Diese Freizeitgruppe macht gemeinsam eine Stadtwanderung durch ein ausgewähltes „Grätzl“ von Wien.

Dieses Mal: **Hoher Markt und Peterskirche**

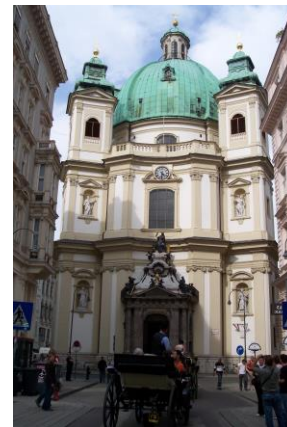


Foto: commons wikimedia

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Der Sicherheitsabstand, der während der gesamten Grätzlwan-derung anderen TeilnehmerInnen gegenüber zu wahren ist, beträgt mind. 1 Meter. Kann dieser nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.

## HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanne Panzenböck  
Lucia Pilzer (KlientInnenvertreterin)  
Zeit: Montag, 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.2022  
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 4 Personen



Foto: pixabay

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

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **Im Haus der pro mente Wien und während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis. Sie werden beim Eingang von der Gruppenleitung abgeholt.

## ARBEITEN MIT TON

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Zeit: Freitag, 07.01., 14.01., 21.01., 28.01.2022  
Ort: Kunstschule Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 5 Personen



Foto: pixabay

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.

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **Während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.

## TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
Zeit: Dienstag, 04.01., 11.01., 18.01., 25.01.2022  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

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



Foto: pixabay

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

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Meter anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. Kann dieser Abstand nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis. Derzeit ist keine Garderoben- oder Duschnutzung möglich. Nur Schuhe und Überkleidung dürfen gewechselt werden. Bei Betreten und Verlassen des Gebäudes ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

## SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler  
Zeit: Donnerstag, 13.01., 20.01., 27.01.2022  
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 4 Personen



Foto: pixabay

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

### BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **Im Haus der pro mente Wien und während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis. Sie werden beim Eingang von der Gruppenleitung abgeholt.

## KREATIVHÖLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Zeit: Montag, 10.01., 17.01., 24.01.2022  
Mittwoch, 12.01., 19.01., 26.01.2022  
Ort: VHS Kunsthandwerk Schlossgasse

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



Foto: pixabay

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

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **In den allgemeinen Räumlichkeiten der VHS sowie während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.



## FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum  
Zeit: Dienstag, 11.01., 18.01., 25.01.2022  
Ort: TSK Tanzsportclub Studio 12 „Albatros“

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 10 Personen



Foto: pixabay

Wenn Sie gerne tanzen, es lernen oder einfach nur üben möchten, bieten wir Ihnen die Gelegenheit dazu. Aufgrund der momentanen Corona-Situation stehen Reihentänze „Line Dance“ auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte festes, leichtes Schuhwerk ohne Gummisohle mitbringen. Bitte nehmen Sie sich ein Getränk mit.

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Der Sicherheitsabstand, der anderen TeilnehmerInnen gegenüber zu wahren ist, beträgt mind. 1 Meter. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.

Bei Betreten und Verlassen, bei Benützung der Garderobe sowie in den allgemeinen Räumlichkeiten des Tanzsportclubs ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Jeder Besuch muss in die Registrierungsliste des Tanzsportclubs eingetragen werden. Änderungen der Bestimmungen kurzfristig möglich.

## WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zeit: Sonntag, 09.01.2022  
Sonntag, 23.01.2022 (Botanische Wanderung)  
Kosten: Fahrpreis bis maximal 10 Euro  
Ort: Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 7 Personen



Foto: pixabay

**09.01.2022: Schwarzlackenau - Marchfeldkanal - Heeresspital - Alte Bahntrasse - Stammersdorf**

**23.01.2022: Altes Landgut - Laer Wald - Löwygrube - Oberlaa**

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 Stunden gewandert, eine gute Grundkondition wird vorausgesetzt, da die Wanderwege zwischen 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 BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Der Sicherheitsabstand, der während der gesamten Wanderung anderen TeilnehmerInnen gegenüber zu wahren ist, beträgt mind. 1 Meter. Kann dieser nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.

## TEECLUB

Leitung: Mag. Margit Parlow  
Birgit Hartleib  
Zeit: Dienstag, 11.01., 18.01., 25.01.2022  
Ort: Regenbogenhaus

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 5 Personen



Foto: pixabay

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

### BITTE BEACHTEN SIE:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **Im Regenbogenhaus sowie während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Nur bei Konsumation darf diese abgenommen werden. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis.

## TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche  
Kunsttherapeutin, Rhythmspädagogin und  
Rhythmustherapeutin)  
Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)  
Zeit: Dienstag, 11.01., 18.01., 25.01.2022  
Ort: Musisches Zentrum, Zeltgasse 7, Keller 5,  
1080 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 4 Personen

Basisgruppe für AnfängerInnen

Rhythmus, Ton und Klang sind Botschafter 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.

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. **Im Gebäude sowie während der gesamten Veranstaltung ist eine FFP-2 Maske zu tragen.** Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“-Regel mit gültigem Nachweis. Bitte warten Sie vor dem Hauseingang, Sie werden von der Gruppenleitung dort abgeholt. Jeder Besuch muss in die Registrierungsliste vom Musischen Zentrum eingetragen werden.