



## Freizeitgruppenprogramm August 2022

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien stehen die Freude und der Spaß am gemeinsamen Tun im Mittelpunkt. Die Teilnahme an einer Freizeitgruppe ermöglicht es, neue soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die meisten unserer Freizeitgruppen 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 der meisten 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 mehrere Termine einer Gruppe anmelden.

**Es besteht keine Maskenpflicht. Dort wo in geschlossen Räumen ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir, eine FFP-2 Maske zu tragen.**

Bitte beachten Sie die konkret geltenden Sicherheitsvorschriften der jeweiligen Veranstaltungsorte (direkt beim einzelnen Angebot vermerkt). Diese können sich aufgrund neuer Bestimmungen auch **kurzfristig ändern**. Ebenso kann es zu kurzfristigen Absagen der Angebote kommen.

**Wir empfehlen Ihnen, weiterhin 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 der Platz nachbesetzt werden kann.**

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

### Sie haben Fragen zur Klientinnen- & Klientenvertretung d. Freizeitgruppen von pro mente Wien?

Bitte wenden Sie sich an: Frau Lucia Pilzer (Klientinnen- und Klientenvertretung Freizeitgruppen)  
+43 664 182 04 26

## FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELWANDERUNG

Leitung: Lucia Pilzer (Klientinnen- und Klientenvertreterin)  
Mag. Peter Rösler  
Zeit: Sonntag, 21.08.2022  
15:00  
Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor Mc Donalds im 1. Stock  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

Wir machen gemeinsam eine Stadtwanderung durch ein ausgewähltes „Grätzl“ Wiens.

Dieses Mal: **Wien Mitte Richtung Landstraßer Hauptstraße**



Foto: commons.wikimedia

## HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanne Panzenböck  
Lucia Pilzer (Klientinnen- und Klientenvertreterin)  
Zeit: Montag, 01.08., 08.08., 22.08., 29.08.2022  
13:45 – 15:45  
Ort: pro mente Wien, Raum 1.5, Grüngasse 1A, 1040 Wien  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

Hier wird in ruhiger und kommunikativer Atmosphäre gehäkelt und gestrickt.

Es ist von Vorteil, über Grundkenntnisse in Handarbeiten zu verfügen. **Bitte eigenes Handarbeitsmaterial mitnehmen.**

Dort wo im Haus und in den Räumen der pro mente Wien ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir das Tragen einer FFP-2 Maske.

## THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars  
Zeit: Dienstag, 02.08., 09.08.2022  
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen

Erstgespräch: Dr. Gregor Schindelars



Foto: pixabay

Haben Sie Freude am Theaterspielen? Möchten sie ausprobieren, in eine neue Rolle zu schlüpfen, in kurze Stegreifsequenzen einzusteigen, auch einmal ein kurzes Stück zu spielen? Wie im Theater treffen wir uns, sprechen über eine Rolle und spielen dann 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.

Dort wo im Haus und in den Räumen der pro mente Wien ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir das Tragen einer FFP-2 Maske.

## FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum  
 Zeit: Dienstag, 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2022  
 16:00 -17:30 (Treffpunkt 15:45 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. 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.

**Dort wo in geschlossenen Räumen ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir, eine FFP-2 Maske zu tragen.**

## TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche  
 Kunsttherapeutin, Rhythuspädagogin und  
 Rhythmusterapeutin)  
 Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)  
 Zeit: Dienstag, 02.08., 09.08., 16.08.2022  
 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

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.

**Dort wo in geschlossenen Räumen ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir, eine FFP-2 Maske zu tragen.**

## ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Zeit: Freitag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2022  
 Ort: Kunstschule Wien



Foto: pixabay

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

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.

**Dort wo in geschlossenen Räumen ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir, eine FFP-2 Maske zu tragen.**

## WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
 Zeit: **Sonntag, 14.08.2022**  
 Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor Mc Donalds, 1. Stock  
 08:00  
 Zeit: **Sonntag, 28.08.2022 (Botanische Wanderung)**  
 Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor Mc Donalds, 1. Stock, 09:00  
 Kosten: Fahrpreis bis maximal 10 Euro  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

**14.08.2022:** Pernitz – Muggendorf – Mirafälle – Hausstein – Pernitz  
**Wanderschuhe mit rutschfester Sohle (nasser Boden/Holztreppen) und Trittsicherheit absolut erforderlich!**  
**28.08.2022:** Pötzleinsdorf – Michaelerberg – Schafberg – Pötzleinsdorf

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 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.

## SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler  
 Zeit: Donnerstag, 04.08., 11.08., 18.08., 25.08.2022  
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

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



Foto: pixabay

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.

**Dort wo im Haus und in den Räumen der pro mente Wien ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir das Tragen einer FFP-2 Maske.**

## SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
 Zeit: Donnerstag, 18.08.2022  
 Ort: Floridsdorfer Bad

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



Foto: pixabay

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

### TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
Zeit: Dienstag, 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2022  
Ort und Uhrzeit unter: T +43 1 513 15 30  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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

### KREATIVHÖHLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Zeit: Montag, 01.08., 08.08., 22.08., 29.08.2022  
Mittwoch, 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.2022  
15:00 – 17:00  
Ort: VHS Kunsthandwerk, Schlossgasse 23, 1050 Wien  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



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

Dort wo in geschlossenen Räumen ein Sicherheitsabstand von mind. 1 Meter anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber nicht einzuhalten ist, empfehlen wir, eine FFP-2 Maske zu tragen.

### TEECLUB

Leitung: Mag<sup>a</sup>. Margit Parlow  
Birgit Hartleib  
Zeit: Dienstag, 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2022  
Ort: Regenbogenhaus

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



Foto: pixabay

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

In den Räumlichkeiten des Regenbogenhaus ist eine FFP-2 Maske zu tragen.