



## Freizeitgruppenprogramm Mai 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.

**Der Besuch einer Freizeitgruppe ist im Fall eines positiven Corona Testergebnisses oder im Fall von Covid-19 Symptomen (Husten, Schnupfen, Fieber etc.) nicht möglich.**

**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](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/an die Klientinnen- & Klientenvertretung „Team Freizeit“?**

Erreichbar unter: +43 699 187 750 57

### FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELSPAZIERGANG

Leitung: Lucia Pilzer (Klientinnen- u. Klientenvertretung)  
Mag. Peter Rösler  
Zeit: Sonntag, 21.05.2023  
15:00  
Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor McDonalds, 1. Stock  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: commons.wikimedia

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

Dieses Mal: **Rund um das Heeresgeschichtliche Museum**

### FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum  
Zeit: Dienstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2023  
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.

### WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zarah Zippe  
Zeit: Sonntag, 14.05.2023  
Sonntag, 28.05.2023 (Botanische Wanderung)  
Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor Mc Donalds, 1. Stock  
09:00  
Kosten: Fahrpreis bis maximal 10 Euro  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

**14.05.2023:** Nußdorf – Beethovengang – Nußberg – Kahlenberg – Vogelsangberg – Jägerwiese – Cobenzl – Sievering

**28.05.2023:** Mödling – Wasserleitungsweg – Eichkogel – Gumpoldskirchen oder Pfaffstätten

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.

## FUSSBALL

Leitung: Karl Frank  
 Zeit: Donnerstag, 04.05., 11.05., 25.05.2023  
 Ort: Bundesspielplatz Birkenwiese

**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!!**



Foto: pixabay

## TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
 Zeit: Dienstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2023  
 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.



Foto: pixabay

## HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanne Panzenböck  
 Lucia Pilzer (Klientinnen- u. Klientenvertreterin)  
 Zeit: Montag, 08.05., 15.05., 22.05.2023  
 13:45 – 15:45  
 Ort: pro mente Wien, Raum 1.5, Grüng. 1A, 1040 Wien  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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

## TEECLUB

Leitung: Mag<sup>a</sup>. Margit Parlow  
 Birgit Hartleib  
 Zeit: Dienstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2023  
 Ort: Regenbogenhaus

**Anmeldung & weitere Information:** T +43 1 513 15 30  
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen  
**Anmeldung ab Mittwoch, den 26.04.2023 möglich!**



Foto: pixabay

Der Teeclub findet im Mai, wenn es das 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.

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

## THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars  
 Zeit: Dienstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05.2023  
 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

**Anmeldung ab Mittwoch, den 26.04.2023 möglich!**

Haben Sie Freude am Theaterspielen? Möchten Sie ausprobieren, in neue Rollen zu schlüpfen, in kurze Stegreifsequenzen einzusteigen, auch mal 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.



Foto: pixabay

## ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Zeit: Freitag, 05.05., 12.05., 19.05., 26.05.2023  
 Ort: Kunstschule Wien

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen

**Anmeldung ab Mittwoch, den 26.04.2023 möglich!**



Foto: pixabay

**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.

## SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler  
 Zeit: Donnerstag, 04.05., 11.05., 25.05.2023  
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen

**Anmeldung ab Mittwoch, den 26.04.2023 möglich!**



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.

## KREATIVHÖHLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Zeit: Montag, 08.05., 15.05., 22.05.2023  
 Mittwoch, 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05.2023  
 15:00 – 17:00

Ort: VHS Kunsthandwerk, Schlossg. 23, 1050 Wien

**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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



### SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zarah Zippe  
Zeit: Donnerstag, 11.05. & 25.05.2023  
17:00 – 19:00  
Ort: Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22, 1210 Wien  
Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des Floridsdorfer Bades  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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.**

### TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche  
Kunsttherapeutin, Rhythmspädagogin und Rhyth-  
mustherapeutin)  
Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)  
Zeit: Dienstag, 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2023  
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 Mittwoch, den 26.04.2023 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.