



**Miteinander für
psychische Gesundheit.**

Freizeitgruppenprogramm Oktober 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.

Da uns die Gesundheit unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie natürlich unserer Freizeitgruppenleiterinnen und Freizeitgruppenleiter sehr wichtig ist, ist der Besuch einer Freizeitgruppe im Fall eines positiven Corona Testergebnisses oder im Fall von Covid-19 Symptomen (Husten, Schnupfen, Fieber etc.) nicht möglich.

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 ersuchen Sie 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.

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 Klientinnen- & Klientenvertretung d. Freizeitgruppen v. 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- u. Klientenvertreterin)
Mag. Peter Rösler
Zeit: Sonntag, 16.10.2022
15:00
Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor McDonalds im 1. Stock
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: commons.wikipedia

Wir machen gemeinsam eine Stadtwanderung durch ein ausgewähltes „Grätzel“ Wiens.
Dieses Mal: **Westbahnhof – Europaplatz bis zum Urban Loritz Platz**

HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanne Panzenböck
Lucia Pilzer (Klientinnen- u. Klientenvertreterin)
Zeit: Montag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10.2022
13:45 – 15:45
Ort: pro mente Wien, Raum 1.5, Grüng. 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, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
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.

KULTURTREFF

Leitung: Mag.^a Livia Nedbal
 Zeit: Sonntag, 30.10.2022
 Ort: Circus & Clown Museum, 1020 Wien

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

Diesmal: **Circus & Clown Museum**



Foto: circus-clownmuseum.at

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.

FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum
 Zeit: Dienstag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
 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.

TEECLUB

Leitung: Mag.^a Margit Parlow
 Birgit Hartleib
 Zeit: Dienstag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
 Ort: Regenbogenhaus

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



Foto: pixabay

Der Teeclub findet im Oktober bei stabiler Wetterlage 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.

ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: Freitag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2022
 Ort: Kunstschule Wien

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

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.

FUSSBALL

Leitung: Karl Frank
 Zeit: Mittwoch, 12.10. & 19.10.2022
 Ort: GTVS Irenäusgasse

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

Jede/r Fussballbegeisterte ist willkommen!



Foto: pixabay

WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
 Zeit: Sonntag, 09.10.2022 (Botanische Wanderung)
 Sonntag, 23.10.2022
 Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte vor Mc Donalds, 1. Stock
 09:00
 Kosten: Fahrpreis bis maximal 10 Euro
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

09.10.2022: Mödling - Eichkogel - Wasserleitungsweg - Gumpoldskirchen oder Pfaffstätten
23.10.2022: Stammersdorf - Herrenholz - Alte Schanzen - Hagenbrunn - Gamshöhe - Magdalenenhof - Stammersdorf

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.

SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
 Zeit: Donnerstag, 06.10. & 20.10.2022
 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.**

KREATIVHÖHLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: Montag, 03.10., 10.10., 17.10.2022
 Mittwoch, 05.10., 12.10., 19.10.2022
 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.

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, Rhythmuspädagogin und Rhythmustherapeutin)
 Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)
 Zeit: Dienstag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
 Ort: KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien

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



Foto: pixabay

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.

SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler
Zeit: Donnerstag, 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.2022
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

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



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. *Foto: pixabay*

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.

TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber
Zeit: Dienstag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
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*