

# FREIZEITGRUPPENPROGRAMM

## Oktober 2021

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.

**Für alle Gruppen, die in geschlossenen Räumen stattfinden, gilt die „Genesen, Geimpft & PCR-Getestet Regel“.** Das bedeutet, für den Besuch einer dieser Gruppen ist ein aktueller Test-, Impf- oder Genesungsnachweis mitzubringen. Dieser wird von der jeweiligen Gruppenleitung registriert.

#### Für PCR-getestete Personen

- PCR-Tests gelten für 48 Stunden ab Zeitpunkt der Testdurchführung.
- Antigen-Tests bzw. Antigen-Selbsttests sind nicht zulässig.

Info: Corona-Testangebote in Wien: <https://coronavirus.wien.gv.at/testangebote/>

#### Für geimpfte Personen

- Bei Impfstoffen mit 2 Teilimpfungen: Nach der 2. Teilimpfung sind Sie für 360 Tage von der Testpflicht befreit.
- Impfstoffe mit einer Impfung (z. B. Johnson & Johnson): Ab dem 22. Tag nach der Impfung sind Sie für 270 Tage ab dem Tag der Impfung von der Testpflicht befreit.

#### Für genesene Personen

- Ab dem Zeitpunkt der Genesung sind Sie 180 Tage von der Testpflicht befreit. Es gilt das Datum des Absonderungsbescheids oder ein ärztliches Attest.
- Ein Nachweis über Antikörper ist 90 Tage ab dem Testzeitpunkt gültig.
- Für bereits genesene Personen, die einmal geimpft wurden, gilt die Impfung 360 Tage lang ab dem Tag der Impfung.

Die FFP-2-Maskenpflicht für alle bleibt überall dort gegeben, wo das Risiko besteht, dass der jeweils erforderliche Abstand von mindestens 1 Meter nicht eingehalten werden kann, also beispielsweise im Stiegenhaus, beim Gang aufs WC etc.

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 auch aufgrund neuer Corona Bestimmungen **kurzfristig ändern**.

**Wir bitten Sie darum, momentan nur an einer der angebotenen Indoor 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).

**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  
[www.promente.wien](http://www.promente.wien)  
+43 1 513 15 30

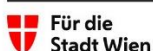
**Sie haben Fragen zur KlientInnenvertretung der Freizeitgruppen von pro mente Wien?**

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, 17.10.2021  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 8 Personen

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

Dieses Mal: **die Breitenfelder Kirche in der Wiener Josefstadt**



Foto: commons wikimedia

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Der Sicherheitsabstand, der während der gesamten Veranstaltung anderen TeilnehmerInnen gegenüber zu wahren ist, beträgt mind. 1 Meter. Kann dieser nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

## ARBEITEN MIT TON

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Zeit: Freitag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2021  
Ort: Kunsthochschule Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
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. Kann dieser Abstand nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis.

## FUSSBALL

Leitung: Karl Frank  
Zeit: Donnerstag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2021  
Ort: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 8 Personen



Foto: pixabay

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis. Führen Sie bitte eine FFP-2 Maske mit sich.

## TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
Zeit: Dienstag, 05.10., 12.10., 19.10.2021  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 7 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 1 Meter anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. Kann dieser Abstand nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis. Derzeit ist keine Garderoben- oder Duschnutzung möglich. Nur Schuhe und Überkleidung dürfen gewechselt werden.

## SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler  
Zeit: Donnerstag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2021  
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
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. Kann dieser nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis.

Bitte warten Sie vor dem Hauseingang, Sie werden dort von der Gruppenleitung abgeholt. Im Haus muss eine FFP-2 Maske getragen werden. Diese kann unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstandes von 2 Metern (die Sitzplätze finden Sie dementsprechend im Raum angeordnet) abgenommen werden.

## KREATIVHÖHLENGRUPPE

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
Zeit: Montag, 18.10. & 25.10.2021  
Mittwoch, 20.10. & 27.10.2021  
Ort: VHS Kunsthandwerk Schlossgasse

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30  
**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**  
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. Kann dieser Abstand nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis. Bei Betreten und Verlassen sowie in den allgemeinen Räumlichkeiten der VHS ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

### **FREUDE AM TANZEN**

Leitung: Gerlinde Jochum  
Zeit: Dienstag, 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.2021  
Ort: TSK Tanzsportclub Studio 12 „Albatros“

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

**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**

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“, „PCR-Getestet“-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.

### **HANDARBEITSGRUPPE**

Leitung: Susanne Panzenböck  
Lucia Pilzer (KlientInnenvertreterin)  
Zeit: Montag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2021  
Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

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

**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**

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. Kann dieser nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis.

Bitte warten Sie vor dem Hauseingang, Sie werden dort von der Gruppenleitung abgeholt. Im Haus muss eine FFP-2 Maske getragen werden. Diese kann unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstandes von 2 Metern (die Sitzplätze finden Sie dementsprechend im Raum angeordnet) abgenommen werden.

## WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zeit: Sonntag, 10.10.2021 (Botanische Wanderung)  
Sonntag, 24.10.2021  
Kosten: Fahrpreis bis maximal 10 Euro  
Ort: Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Foto: pixabay

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

**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**

Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Termin: 7 Personen

10.10.2021: **Mödling - Eichkogel - Wasserleitungsweg - Gumpoldskirchen oder Pfaffstätten**

24.10.2021: **Purkersdorf - Warte Rudolfshöhe - Schöffelstein - Frauenbründl - Sängerbrennen - Purkersdorf**

Die Wandergruppen machen Ausflüge unter dem Motto „Einen Tag raus aus Wien“ 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.

## TEECLUB/IM FREIEN

Leitung: Mag. Margit Parlow  
Birgit Hartleib  
Zeit: Dienstag, 12.10. & 19. 10.2021  
Ort: Regenbogenhaus



Foto: pixabay

Der Teeclub findet im Garten des Regenbogenhauses statt, der mit seinem schönen Ambiente zum gemeinsamen Austausch einlädt. Eine Mitnahme von Hunden ist untersagt.

**Der Teeclub findet nur bei stabiler Wetterlage (kein Regen) statt.**

### BITTE BEACHTEN SIE:

Der Sicherheitsabstand, der 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“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis.

Bei Betreten und Verlassen des Regenbogenhauses ist eine FFP-2 Maske zu tragen. Diese kann im Freien unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstandes abgenommen werden.

## TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Rhythuspädagogin und Rhythmusterapeutin)  
Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)  
Zeit: Dienstag, 05.10., 12.10., 19.10.2021  
Ort: Muisches Zentrum, Zeltgasse 7, Keller 5, 1080 Wien



Foto: pixabay

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

**Anmeldung ab 29.09.2021 möglich**

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. Wir freuen uns, dass wir im Juni wieder ins Muische Zentrum kommen können.

### BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE CORONA-SCHUTZBESTIMMUNGEN:

Bitte halten Sie in geschlossenen Räumen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern anderen TeilnehmerInnen gegenüber ein. Kann dieser Abstand nicht eingehalten werden, ist eine FFP-2 Maske zu tragen.

Es gilt die „Geimpft“, „Genesen“, „PCR-Getestet“-Regel mit gültigem Nachweis.

Bitte warten Sie vor dem Hauseingang, Sie werden von der Gruppenleitung dort abgeholt. Jeder Besuch muss in die Registrierungsliste vom Muischen Zentrum eingetragen werden. Im Gebäude muss eine FFP-2 Maske getragen werden. Diese kann am zugewiesenen Platz (2 Meter Abstand) abgenommen werden.