

# WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IN OTTAKRING

12. BIS 16. MÄRZ 2018



GESUNDES OTTAKRING

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien  
Wien ist anders.



Eine gesunde Seele ist für unser Wohlbefinden genauso wichtig, wie ein gesunder Körper. Die Stadt Wien bietet daher eine große Vielfalt an Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit in Ottakring können Sie sich nun einen Eindruck vom vielseitigen Angebot im Bezirk machen.

### **Sandra Frauenberger**

Stadträtin für Soziales, Gesundheit und Frauen



Zahlreiche Organisationen aus unserem Bezirk nehmen an der Woche der Seelischen Gesundheit in Ottakring teil. Ich lade alle Ottakringerinnen und Ottakringer ein, ihrer Seele etwas Gutes zu tun und das kostenlose Angebot an Vorträgen, Kursen und Informationsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen!

### **Franz Prokop**

Bezirksvorsteher Ottakring



Seelische Gesundheit ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Leider kommt sie im stressigen Alltag oft zu kurz. Im Gesunden Ottakring sollen die Menschen erleben, dass schon kleine Veränderungen dazu beitragen können, sich wohler und gesünder zu fühlen. Anregungen dazu bietet die Woche der Seelischen Gesundheit in Ottakring.

### **Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

# UNSERE SEELE WICHTIG NEHMEN

Unsere Seele wichtig nehmen – was heißt das eigentlich? Was können wir tun, damit es unserer Seele gut geht? Und wohin können wir uns wenden, wenn wir Hilfe brauchen?

Seelische Gesundheit bedeutet nicht, sich immer wohl zu fühlen. Es geht darum, Wege zu finden, wie man die innere Balance halten oder schnell wieder erlangen kann. Jede und jeder von uns erlebt schwierige Phasen. Umso wichtiger ist es zu erkennen, wenn wir Unterstützung benötigen. Dann ist es gut zu wissen, wo wir Hilfe bekommen.

Die „Woche der Seelischen Gesundheit in Ottakring“ bietet Ihnen Gelegenheit dazu! Sie findet im Rahmen des Programms „Gesundes Ottakring“ der Wiener Gesundheitsförderung, in enger Kooperation mit der Bezirksvorstehung und der Volkshochschule Ottakring, erstmalig statt.

Praktische Tipps und Lebenshilfe stehen dabei im Mittelpunkt. Es erwarten Sie spannende Vorträge und Workshops rund um das Thema „Seelische Gesundheit“. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie die kostenlosen Angebote in Anspruch!

# PROGRAMM VON 12. BIS 14. MÄRZ 2018

**MONTAG**

| Datum/Uhrzeit         | Veranstaltung   | AnbieterIn  | Ort   | Anmeldung unter:              |
|-----------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 12.03.<br>14:00–17:00 | Eröffnung durch Sandra Frauenberger, Stadträtin für Soziales, Gesundheit und Frauen, Bezirksvorsteher Franz Prokop und WiG-Geschäftsführer Dennis Beck<br>Vortrag: „Warum ist psychosoziale Gesundheit so wichtig?“ von Mag. <sup>a</sup> Sonja Ramskogler, Psychologin und Psychotherapeutin | Infostände von allen teilnehmenden Organisationen | Festsaal der Bezirksvorstehung Ottakring<br>Richard-Wagner-Platz 19 | Keine Anmeldung erforderlich! |

**DIENSTAG**

|                       |   |  |   |                                   |
|-----------------------|---|--|---|-----------------------------------|
| 13.03.<br>10:00–11:30 | Vortrag: „Psychische Erkrankungen und Arbeitswelt“  | Institut zur beruflichen Integration (ibi)   | Institut zur beruflichen Integration<br>Thaliastraße 125b | E-Mail:<br>s.bacher.ibi@psz.co.at |
| 13.03.<br>10:00–12:00 | Vortrag in türkischer Sprache:<br>„Psychotherapie Erstinformation – Psikoterapi Bilgilendirme Günü“ | Verein Miteinander Lernen-Birlikte Ögrenelim | Verein Miteinander Lernen<br>Koppstraße 38/8              | Tel.: 0660/605 69 06              |
| 13.03.<br>18:00–19:30 | Vortrag: „Richtige Kommunikation mit Menschen mit Demenz“   | VHS Ottakring                                | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7                    | E-Mail:<br>ottakring@vhs.at       |

**MITTWOCH**

|                       |  |  |  |                               |
|-----------------------|--|--|--|-------------------------------|
| 14.03.<br>09:00–10:30 | Film und Gesprächsrunde: „Fred der Exbärte“  | MAG ELF – Amt für Jugend und Familie                 | Eltern-Kind-Zentrum<br>Huttengasse 19        | Keine Anmeldung erforderlich! |
| 14.03.<br>11:00–12:00 | Vortrag: „Der Psychosoziale Dienst in Wien“  | Psychosoziale Dienste Wien                           | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7       | Keine Anmeldung erforderlich! |
| 14.03.<br>16:00–17:00 | Sprechstunde: „Stadtmenschen Wien“   | Stadtmenschen Wien                                   | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7       | Keine Anmeldung erforderlich! |
| 14.03.<br>18:30–20:00 | Präsentation, Filmvorführung und Rundgang im *peppa Mädchenzentrum zum Thema „Schaff dir (Frei-)Räume“ | *peppa Mädchenzentrum<br>Caritas der Erzdiözese Wien | *peppa Mädchenzentrum<br>Hasnerstraße 61, EG | Keine Anmeldung erforderlich! |

# PROGRAMM VON 15. BIS 16. MÄRZ 2018

DONNERSTAG

| Datum/Uhrzeit         | Veranstaltung   | AnbieterIn                                      | Ort  | Anmeldung unter:   |
|-----------------------|---|---|--|--|
| 15.03.<br>09:00–10:00 | Heiteres Gedächtnistraining: Gemeinsam aktiv werden!                          | Wiener Hilfswerk<br>Nachbarschaftszentrum 16    | Nachbarschaftszentrum 16<br>Stöberplatz 2/3  | Tel.: 01/485 81 17<br>E-Mail:<br>nz16@wiener.hilfswerk.at  |
| 15.03.<br>09:30–10:30 | Den Kopf frei bekommen: Bezirkswalk der<br>Bewegten Apotheke (Nordic Walking) | Wiener Gesundheitsförderung                     | Maroltingergasse<br>Endstation Linie 44      | Keine Anmeldung<br>erforderlich!                           |
| 15.03.<br>10:00–11:30 | Vortrag: „Was macht mich glücklich? Resilienz kurz gefasst!“                  | Wiener Hilfswerk<br>Nachbarschaftszentrum 16    | Nachbarschaftszentrum 16<br>Stöberplatz 2/3  | Tel.: 01/ 485 81 17<br>E-Mail:<br>nz16@wiener.hilfswerk.at |
| 15.03.<br>14:00–16:00 | Vortrag: „Psychotherapie Erstinformation“                                     | Verein Miteinander<br>Lernen-Birlikte Ögrenelim | Verein Miteinander Lernen<br>Koppstraße 38/8 | Tel.: 0660/605 69 06                                       |
| 15.03.<br>15:00–16:30 | Vortrag: „Wohlfühlen in Schwangerschaft und Elternzeit“                       | FEM-Elternambulanz                              | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7       | Tel.: 01/476 15-5771<br>E-Mail: fem@fem.at                 |
| 15.03.<br>18:00–20:00 | Vortrag: „Stressprophylaxe und Burnout-Prävention“                            | VHS Ottakring                                   | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7       | E-Mail:<br>ottakring@vhs.at                                |

FREITAG

|                       |   |  |  |                                  |
|-----------------------|---|--|--|----------------------------------|
| 16.03.<br>09:00–10:30 | Entspannung mit Tai Chi Chuan   | VHS Ottakring                                | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7 | E-Mail:<br>ottakring@vhs.at      |
| 16.03.<br>10:00–11:00 | Infoveranstaltung: Drüber reden hilft! – wie Selbsthilfegruppen die<br>seelische Gesundheit stärken | Selbsthilfe-Unterstützungsstelle<br>SUS Wien | VHS Ottakring<br>Ludo-Hartmann-Platz 7 | Keine Anmeldung<br>erforderlich! |

# PARTNER:INNEN

Die Woche der Seelischen Gesundheit wird von der Wiener Gesundheitsförderung im Rahmen des Programms „Gesundes Ottakring“ mit Unterstützung der VHS Ottakring und der Bezirksvorstehung Ottakring organisiert. Wir bedanken uns bei allen Einrichtungen und Beratungsstellen, die an der Umsetzung beteiligt sind:



## Kontakt:

### Wiener Gesundheitsförderung

Mag.<sup>a</sup> Liane Hanifl

Tel.: 01 4000-76945

E-Mail: [info@gesundesottakring.at](mailto:info@gesundesottakring.at)

Impressum: MedieninhaberIn und HerausgeberIn: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at). Inhalt: Mag.<sup>a</sup> Liane Hanifl, Wiener Gesundheitsförderung.

Foto: [pixelio.de/@Lauschehexe](http://pixelio.de/@Lauschehexe). Satz & Grafik: VDG Sageder. Druck: AV+Astoria Druckzentrum, Bad Vöslau. Stand: Februar 2018