

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der **ACHTsamkeit**

**Leben findet Stadt!
am 15. Juni 2024
in der Josefstadt**





Tag der ACHTsamkeit 2023

© Thomas Werchota

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der ACHTsamkeit am 15. Juni 2024

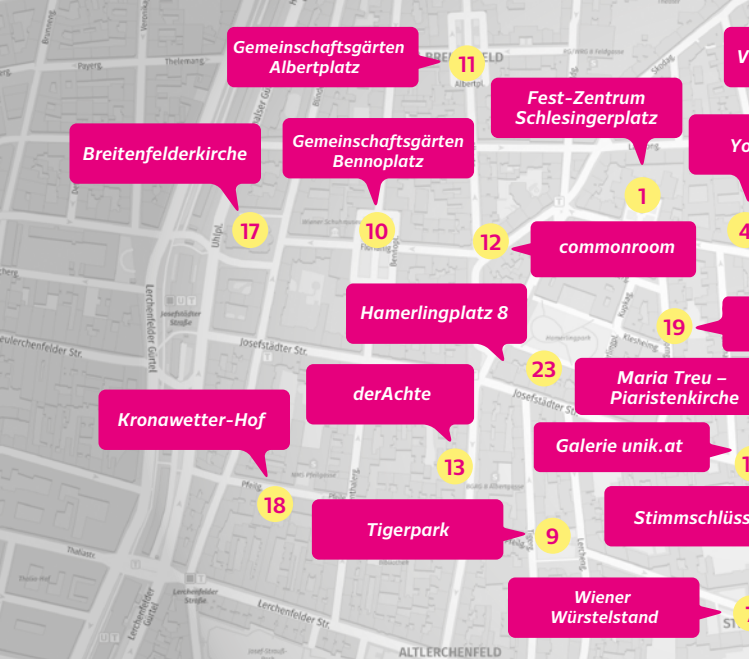
Bereits zum vierten Mal macht die Josefstadt das soziale Herz des Bezirks sichtbar.

Am 15. Juni 2024 öffnen Institutionen ihre Türen, werden Gassen und Parks zur Begegnungszone, Josefstädter*innen schauen aufeinander und hecken neue Ideen aus, damit alle, die es brauchen und wollen, Unterstützung erhalten. Von Nachbar*innen, Institutionen, NGOs, Menschen in Unternehmen und engagierten Bürger*innen.

Am Tag der ACHTsamkeit gibt es an 23 Orten im Bezirk bei rund 50 Angeboten die Gelegenheit, Nachbar*innen, Unterstützungs- und Mitmach-Möglichkeiten kennenzulernen oder eigene Ideen und Bedürfnisse einzubringen, damit die Josefstadt noch achtsamer wird.

Der Tag der ACHTsamkeit ist eine Kooperation des ACHTSAMEN 8. mit zahlreichen Institutionen und Bürger*innen und wird vom Bezirk unterstützt.





- 2 9:00–12:00 **BAfEP: Bewegungslandschaft und Kinderschminken**
- 1 10:00–16:30 **ACHTSAMER 8. und Sorgenetz**
- 1 10:00–11:30 **Alte Häuser und Gärten. Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher.**
- 1 10:00–11:30 **Heiteres Gedächtnistraining mit Heidelinde Spangl und der VHS Josefstadt**
- 1 10:00–16:30 **Fairtrade-Stand der Bezirksvorstehung Josefstadt**
- 1 10:00–16:30 **Infostand und Demenzparcours der Caritas Pflege, Demenz & Angehörige**
- 1 10:00–16:30 **Fonds Soziales Wien**
- 1 10:00–16:30 **Institut für Pflegewissenschaft, Uni Wien**
- 1 10:00–16:30 **Wiener Sozialdienste / Mobile Ergotherapie**
- 1 10:00–16:30 **Bunter Infostand: Bezirksvorstehung, Fonds Gesundes Österreich, MA 17, IG24, Initiative psychische Gesundheit, Plattform Demenzfreundliches Wien, Wohnbuddy**
- 9 10:00–16:30 **Shiatsu im Park mit Karin Maislinger**
- 12 10:00–12:00 **Töpferworkshop für Jung und Alt**
- 3 10:00–11:00 **SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità**
- 15 11:00–13:00 **Gemeinsames Basteln in der Galerie unik.at**
- 16 11:00–13:00 **Plauscherlrunde im Nachbarschaftszentrum**
- 1 11:00–15:00 **Mit Fahrrad, Chauffeur und FAXI den Bezirk erkunden**
- 17 11:00–16:30 **Ina Loitzl: hope – „Ich lass mich fallen“**
- 1 11:30–12:00 **Tanz für Alle mit Katy Geertsen**
- 3 11:30–12:30 **SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità**
- 1 12:00–12:30 **Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTSamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch**
- 5 12:00–16:00 **Vernissage: Alle Achtung den Farben! Grandparents For Future im FORMAT60+**



- 1 12:30–14:00 **Begrünte Josefstadt zu Fuß entdecken mit Agendagruppen Achtsam unterwegs und Straßenleben**
- 1 13:00–14:00 **SENIOR*innen.TANZEN mit Suni Löschner**
- 12 13:00–14:00 **Die Kraft der Gefühle mit Carina Ehrnhöfer**
- 18 13:00–15:30 **Nachbarschaftliche Schachpartie mit den wohnpartnern**
- 19 13:00–18:00 **Detailsinn: Sinne im Fokus & Spitzenentspannung mit Teresa & Maurizio Maier**
- 4 14:00–15:00 **Yoga für Jung und Alt in der Yogaria**
- 12 14:00–15:00 **Kraftquelle ATEM mit Christa Várkonyi**
- 6 14:00–16:00 **Erzählcafé Geschichten aus der Wiener „Unterwelt“ im Bezirksmuseum Josefstadt**
- 7 14:00–16:00 **4. Boccia-Turnier „Demenz, Wurst!“ von PROMENZ**
- 8 14:00–16:00 **Stimmschlüssel: No art – no life. Stimmen der Kunst**
- 23 14:00–16:00 **Wege der Achtsamkeit mit Irmtraud Karlsson**
- 13 14:00–17:00 **Vielfältiges Programm der KOR8-Bürger:innen-Redaktion (derAchte)**
- 14 14:00–18:00 **Achtsamkeitstraining in „die Schenke“**
- 20 14:00–19:00 **Kinderfest im Schönbornpark**
- 1 15:00–16:30 **Erzählcafé Geschichten vom Füreinander-Sorgen mit dem Institut für Pflegewissenschaft der Uni Wien**
- 22 15:00–16:00 **Generalprobe der Sinfonia Academica**
- 11 15:00–17:00 **Kreatives Werken im Albertgarten**
- 10 15:00–20:00 **Sommerfest der Gemeinschaftsgärten Josefstadt im Bennogarten**
- 21 16:00–18:00 **„Salon Helga“. Lesung und Musik mit Wiener Schmäh**
- 3 17:00–19:00 **5-Uhr-Tee. Ein Tanzabend wie damals für Jung und Alt im Garten des Volkskundemuseums**
- 21 18:00–20:00 **Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern**



Tag der ACHTSamkeit am 10. Juni 2023

© Team Nachhaltiger ACHTSAMER 8. und Thomas Werchota

1 Schlesingerplatz: Infos, Spaziergänge, Mitreden, Erzählen, Zuhören und Singen

10:00–11:30 Alte Häuser und Gärten. Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher. In Kooperation mit Los geht's Wien

Führung durch versteckte Gärten und die Geschichte alter Häuser in der Josefstadt. Begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl. Bitte um **Anmeldung**: office@achtsamer.at oder 0676 97265447

10:00–11:30 Heiteres Gedächtnistraining: Unsere Hände ein Wunderwerk der Natur mit Heidelinde Spangl und der VHS Josefstadt

Solange unser Körper funktioniert, schenken wir ihm leider kaum Beachtung. Das ändern wir und beschäftigen uns besonders mit den vielseitigen Funktionen unserer Hände. Gehen wir achtsam mit ihnen um.

10:00–16:00 Fairtrade-Stand der Bezirksvorstehung Josefstadt

Informieren Sie sich spielerisch zu Themen wie Fairtrade, Lieferkettengesetz und Nachhaltigkeit. In Zusammenarbeit mit dem Weltladen in der Lerchenfelder Straße gibt es ein Glücksrad und die Möglichkeit Snacks und Getränke zu verkosten.

10:00–16:30 ACHTSAMER 8. und Sorgenetz: Infostand und ins Gespräch kommen

Wir engagieren uns für eine Caring Community in der Josefstadt – und weit darüber hinaus. Wir bringen Menschen und Institutionen zusammen – für mehr Begegnungen, Miteinander, Solidarität und Nachbarschaftshilfe. Damit auch alte Menschen, Demenz-Betroffene, Menschen in prekären ökonomischen Situationen und Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte u.v.m. am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich beteiligen können.

10:00–16:30 Institut für Pflegewissenschaft, Uni Wien: Infostand und ins Gespräch kommen

Nicht über Menschen forschen, sondern mit ihnen gemeinsam! Gerade mit jenen, die besonders Care-bedürftig sind: unheilbar kranke Menschen, Menschen mit chronischer Erkrankung, Hochbetagte und Menschen mit Demenz. Die betroffenen Menschen

stehen im Mittelpunkt. Mit partizipativer Forschung wollen wir deren gesellschaftliche Teilhabe fördern, entstigmatisieren und nehmen auch den größeren gesellschaftlichen Rahmen in den Blick. Und schließlich: Fragen zu Sterben, Tod und Trauer betreffen uns alle.

10:00–16:30 Caritas Pflege, Demenz & Angehörige: Infostand und Demenzparcours

Wir sind da, wenn Sie nicht mehr weiter wissen, zum Beispiel: mit kostenloser psychosozialer Angehörigenberatung, mit dem Café Zeitreise für Menschen mit Demenz und deren Angehörige und mit den freiwilligen Buddys, die ein paar Stunden Freizeit mit Menschen, die von Demenz betroffen sind, verbringen. Der Demenzparcours macht die alltäglichen Herausforderungen erlebbar, von denen Menschen mit Demenz betroffen sind.

10:00–16:30 Fonds Soziales Wien

Lernen Sie die Angebote des Fonds Soziales Wien kennen.

10:00–16:30 Wiener Sozialdienste / Mobile Ergotherapie

Infostand und Quiz: Hilfsmittel für die Bewältigung des Alltags

10:00–16:30 Bunter Infostand

mit: Bezirksvorstehung Josefstadt, Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), MA 17 – Integration und Diversität, IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer*innen, Initiative psychische Gesundheit, Plattform Demenzfreundliches Wien, Volkshilfe – Frühe Hilfen, Wohnbuddy

11:00–15:00 Mit Fahrrad, Chauffeur und FAXI den Bezirk erkunden

Entdecken Sie den Bezirk neu. Ganz gemütlich in der Rikscha, ohne selbst in die Pedale treten zu müssen. Details zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes.

11:30–12:00 Tanz für Alle mit Katy Geertsen

12:00–12:30 Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTSamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch

12:30–14:00 Begrünte Josefstadt zu Fuß entdecken. Spaziergang mit den Agendagruppen Achtsam unterwegs und Straßenleben

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die Aufenthaltsqualität und die Raumgerechtigkeit in unseren Straßen. Vom Mölkerhof über die Piaristengasse und Maria-Treu-Gasse bis in die Lange Gasse. **Treffpunkt:** 12:30 am Schlesingerplatz

13:00–14:00 SENIOR*innen.TANZEN mit Suni Löschner

Eine Tanzstunde im Sitzen, für Senior*innen zu bekannten und weniger bekannten Liedern, wir öffnen uns, erweitern unsere Beweglichkeit, regen die Phantasie an. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

15:00–16:30 Erzählcafé Geschichten vom Füreinander-Sorgen

Wir wollen einander erzählen und zuhören: bei Geschichten, wie wir für jemanden gesorgt haben oder wie jemand für uns gesorgt hat. Das kann lange her sein oder gerade erst passiert sein. Es können private oder berufliche Geschichten sein, solche, die wir selbst erlebt haben, oder die uns erzählt wurden. Es kann um das gute oder weniger gute Füreinander-Sorgen gehen. Alle, die am Erzählcafé teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen. Es braucht keine Vorbereitung und keine Anmeldung. Es moderieren Katharina Heimerl und Evelyn Hutter vom Institut für Pflegewissenschaft der Uni Wien.

2 BAfEP 8, Lange Gasse 47 (Turnsaal)

9:00–12:00 Bewegungslandschaft und Kinderschminken (3 bis 6 Jahre)

Schülerinnen und Schüler der Bildungsanstalt für Elementarpädagogik bieten Kindern eine Bewegungslandschaft zum freien Bewegen, Klettern, Spielen an. Verschiedene Geräte und Bereiche laden zum Ausprobieren der motorischen Fertigkeiten und dem achtsamen Umgang mit dem eigenen und dem Körper anderer ein. Hinweis: Keine Kinderbetreuung! Die Haftung und Aufsichtspflicht obliegt den Erziehungsberechtigten.

3 Volkskundemuseum, Laudongasse 15–19

10:00–11:00 & 11:30–12:30 SPIEL-BEIN. Ein barockes Musik- und Tanzerlebnis für Jung und Alt mit dem Ensemble Affinità

Das Menuett – zum Spielen und Tanzen: Wir lernen eine Melodie auf einer kleinen Harfe zu zupfen und erproben den Menuett-Grundschrift. Vorkenntnisse sind übrigens keine notwendig!

17:00–19:00 5-Uhr-Tee

Der 5-Uhr-Tee des Cafés Dementi! Ein Tanzabend wie damals: Funk, Swing und ein bisschen Rock'n Roll. Wer schon einmal beim 5-Uhr-Tanztee im Rahmen des Tags der ACHTsamkeit war, weiß, dass sich weder Jung noch Alt den heißen Rhythmen entziehen kann.

4 Yogaria, Lederergasse 21A, Top 1

14:00–15:00 Yoga für Jung und Alt

Hier werden die Stundenformate „Yoga für Senior*innen“ und „Gentle Flow Yoga“ kombiniert und so ein kurzer Einblick in die Yogawelt gegeben. Die Stunde wird je nach Anforderung der Teilnehmer*innen entsprechend angepasst. Wir nehmen Hilfsmittel wie Stühle, Decken und Polster zur Hand, um die verschiedenen Yoga-Positionen für jede*n machbar zu gestalten.

5 Format60+, Atelier der PensionistInnenklubs (KWP), Schmidgasse 11

12:00–16:00 Vernissage: Alle Achtung den Farben! und Grandparents For Future

Am Tag der ACHTsamkeit öffnet das FORMAT60+ seine Tore für eine künstlerische Suche, die weit über das Sichtbare forscht und in der Pracht der Farben sich entfaltet. Außerdem können sich Interessierte zum großartigen Projekt Grandparents For Future informieren, mit dem das FORMAT60+ kooperiert.

6 Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18

14:00–15:30 Erzählcafé Geschichten aus der Wiener „Unterwelt“

Keller, Bäche, Bunker und Kanäle – die aktuelle Ausstellung im Bezirksmuseum Josefstadt führt uns zu Erzählungen von verschwundenen Bächen und über das Wiener Kanalsystem (berühmt geworden nach dem „Dritten Mann“). Wir lassen uns inspirieren zu alltäglichen und außergewöhnlichen Geschichten über Keller und unterirdische Gewölbe aller Art. Und einige Menschen haben vielleicht noch Erinnerungen daran, als Keller und Bunker Zufluchtsorte waren. Moderation: Edith Auer, Pauline Bögner & Günter Müller (Dokumentation lebensgeschichtlicher Aufzeichnungen)

7 Wiener Würstelstand, Ecke Pfeilgasse/Strozzigasse

14:00–16:00 4. Boccia-Turnier „Demenz, Wurst!“ von PROMENZ

Ältere, Jüngere, mit und ohne Demenz kommen zusammen, essen, trinken und spielen Boccia. Familie, Freunde, Bekannte und Interessierte sind herzlich willkommen! Um **Anmeldung** wird gebeten:

info@promenz.at, 0664 525 33 00

8 Stimmschlüssel, Strozzigasse 30

14:00–16:00 No art – no life. Stimmen der Kunst

Musik für Menschen von 0 bis über 100

9 Tigerpark

10:00–16:30 Shiatsu im Park mit Karin Meislinger

Interessierte haben die Möglichkeit, in die Welt der traditionellen Körperarbeit aus Japan einzutauchen.

Anmeldung vorab möglich unter:

achtsamer8@shiatsu-im-gruenen.at.

Nähere Infos auf www.shiatsu-im-gruenen.at.

Bei Schlechtwetter: Lerchengasse 24/1

10 Gemeinschaftsgarten Bennogarten

15:00–20:00 Sommerfest der Gemeinschaftsgärten Josefstadt

Im Bennogarten wird der Sommer begrüßt. Mit kleiner Jausenstation, Spiel- und Bastelspaß und Austausch rund um das Thema Gemeinschaftsgarten und Gärtnern in der Stadt laden wir alle Generationen und Interessierten herzlich in den Bennogarten ein.

11 Gemeinschaftsgarten Albertgarten

15:00–17:00 Kreatives Werken im Albertgarten

Der Albertgarten, als Teil des Sommerfests der Gemeinschaftsgärten Josefstadt, lädt zum gemeinsamen Basteln mit selbsttrocknendem Ton ein. Groß und Klein sind herzlichst eingeladen, Dekorationen für drinnen und draußen zu gestalten – solange der Materialvorrat reicht!

12 commonroom, Florianigasse 54

10:00–12:00 Töpferworkshop für Jung und Alt

Die Teilnehmer*innen erhalten alle notwendigen Materialien und Werkzeuge und erlernen die „Wursttechnik“. Nach einer Stunde sind alle Teilnehmer*innen eingeladen, ihre Stücke zu bemalen, danach werden sie gebrannt und mit transparenter Glasur überzogen. Nach drei Wochen sind sie zur Abholung bereit.

13:00–14:00 Carina Ehrnhöfer: Die Kraft der Gefühle

Zornbündel, Angsthase, Tränenmeer – vom guten Umgang mit den „schlechten Gefühlen“. Gefühle – manchmal entzücken sie uns, manchmal scheint es, als würden sie uns überrollen. Die „Guten“ wollen wir möglichst lange behalten, die „Schlechten“ möglichst schnell wieder weg haben. Das wird sich nun ändern! Hier erfährst du, welche Power und Kraft selbst in den vermeintlich schlechten Gefühlen liegt!

14:00–15:00 Christa Várkonyi: Kraftquelle ATEM – Achtsamkeit für mich

Als Brücke zwischen dem körperlichen, dem geistigen und dem seelischen Bereich beeinflusst der Atem in hohem Maße unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Beim kostenfreien Atem-Schnupperworkshop lernen Sie einfache, angenehme Atem- und Bewegungsübungen, die den Atem befreien, Beweglichkeit fördern und das

Loslassen von Stress und Gedanken leicht machen.

13 derAchte, Albertgasse 13–15

14:00–17:00 Vielfältiges Programm in der KOR8-Bürger*innen-Redaktion

In der Bürger*innen-Redaktion wird es um das Thema „Kinder und Jugendliche in der Josefstadt – einst und heute“ gehen. Bürger*innen-Redakteur*innen lesen außerdem Artikel aus der KOR8-Bürger*innen-Redaktion und der Verein Frankensteins Fahrrad stellt seinen umfassenden Service vor: Beratung, Tombola mit attraktiven Preisen, Live-Painting eines Fahrrads, Malecke für Kinder mit Fahrrad-Motiven. Ausstellung zwischen den Palmen mit derAchte: Buchstaben-Collagen-Texten von Peter A. Krobath.

14 Die Schenke – Kost-nix-Laden, Piaristengasse 33

14:00–18:00 Achtsamkeitstraining für den Alltag

14:00: Achtsamkeitstraining für den Alltag

15:00: Workshop: Achtsame(s) Schenke(n)

16:00: Plaudern bei Tee und Kaffee und individuelle Achtsamkeitsübungen

15 Galerie unik.at, Josefstädter Straße 40

11:00–13:00 Gemeinsames Basteln

Unter der Leitung der Schmuck-Künstlerin Tina Polisoidis und der Goldschmiedin Susanne Feigl werden Schlüsselanhänger aus unterschiedlichen Keramikperlen, Schlüsselringen und bunten, gewachsenen Baumwollbändern gebastelt. Beide Damen arbeiten auch als Arbeitstrainerinnen in der Galerie unik.at und können Fragen zum Projekt beantworten.

16 Nachbarschaftszentrum Wien 8, Florianigasse 24

11:00–13:00 Plauscherlrunde im Nachbarschaftszentrum

Lernen Sie das Nachbarschaftszentrum und Ihre Nachbar*innen bei einer gemütlichen Plauscherlrunde im kennen.

17 Breitenfelderkirche, Florianigasse 70

11:00–16:30 Ina Loitzl: hope – „Ich lass mich fallen“

Künstlerische Textilinstallation in Form einer übergroßen Hand als Symbol für Vertrauen, Schutz, Berührung, Kommunikation, Diversity, Geborgenheit, Hilfe, Urvertrauen und Zuversicht. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, eine kurze Handmassage mit wohlriechenden Ölen zu genießen.

18 Beim Kronawetter-Hof, Pfeilgasse 47–49

13:00–15:30 Nachbarschaftliche Schachpartie mit wohnpartner

Schachpartie für Jung und Alt, auch mit großem Freiluftschach. Schachtrainer*innen stehen für Fragen zur Verfügung. Lerne Schach spielen, zeige dein Können und tausche dich mit anderen Interessierten aus.

19 Detailsinn, Schönborngasse 10

13:00–18:00 Teresa & Maurizio Maier: Sinne im Fokus & Spitzenentspannung

Entschleunigung & Entspannung erfahren durch die Aktivierung der Sinne: Eintauchen in eine Naturgeräusche-Playlist, Natur-Fotoprints & heilende Wirkung von Grün auf Augen erfahren. Außerdem sind Impulsgespräche für Interessierte über Stressabbau, Meditation & Burnoutprävention möglich.

20 Schönbornpark

14:00–19:00 Kinderfest im Schönbornpark

Ab 14:00 Uhr gibt es ein buntes Angebot für Klein und ein wenig Größer: Mit der Agendagruppe, den Kinderfreunden Josefstadt, dem Nachbarschaftszentrum Josefstadt und vielen mehr.

21 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27

16:00–18:00 „Salon Helga“ – Redn & Singan wia der Schnabl gwachsn ist

Eva Bilisch liest aus ihrem Buch „Salon Helga“ – Mundart-Textsammlungen mit viel Wiener Schmä und musikalischer Begleitung von Werner Rabl.

18:00–20:00 Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern

Das generationenübergreifende Ensemble Wiener Saitenspringer versetzt mit Zitherklängen in Wiener

Stimmung.

22 Maria Treu – Piaristenkirche, Jodok-Fink-Platz

15:00–16:00 Sinfonia Academica: Generalprobe für die Benefizveranstaltung der Krebsabteilung des Krankenhaus St. Josef

Ganz nach dem Motto „achtsam zuhören“ spielt das Orchester Sinfonia Academica am Tag der ACHTsamkeit seine Generalprobe in der Piaristenkirche.

Dirigent:

Peter Schreiber

Programm:

Charles Gounod: Petite Symphonie für Bläser D-Dur

Saverio Mercadante: Flötenkonzert e-moll

Solistin: Zdenka Kruml

Joseph Haydn: Symphonie Nr 87 A- Dur

Während der Probe wird um Ruhe gebeten.

Spenden erwünscht.

23 Hamerlingplatz 8 (vor der Schule)

14:00–16:00 Wege der Achtsamkeit mit Irmtraud Karlsson in Kooperation mit dem Bezirksmuseum

Sie sind nur klein und liegen zu unseren Füßen: die Steine der Erinnerung. Sie erinnern an die verlorene, ermordete, vertriebene Nachbarschaft in der Josefstadt, Mitmenschen, die unter uns gewohnt haben. Manche der Steine sind verschmutzt, manche zerkratzt. Man muss sich bücken, um zu lesen, sich verneigen. Wir werden einige Steine besuchen und über die Lebensgeschichten der Menschen hören. Zum Abschluss findet eine Führung durch die Ausstellung zu Lore Segal im Bezirksmuseum statt. Begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl. Bitte um **Anmeldung**:
office@achtsamer.at oder 067697265447

Alle Anbieter*innen

ACHTSAMER 8.

Überall in der Josefstadt, www.achtsamer.at

Affinità – Ensemble für Alte Musik

Feldgasse 23, 1080 Wien

BAfEP Bildungsanstalt für Elementarpädagogik

Lange Gasse 47, 1080 Wien

Bezirksmuseum Josefstadt und Irmtraud Karlsson

Schmidgasse 18, 1080 Wien

Bezirksvorstehung Josefstadt

Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

Café Dementi / Katharina Klee

www.cafe-dementi.at

Carina Ehrnhöfer

www.higher-potentials.at

Caritas Pflege, Demenz & Angehörige

Strozsigasse 5, 1080 Wien

Christa Várkonyi / Kraftquelle Atem

Fuhrmannsgasse 8/3, 1080 Wien

commonroom

Florianigasse 54, 1080 Wien

derAchte

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

Detailsinn

Teresa und Maurizio Maier, Schönborngasse 10, 1080 Wien

Die Schenke – Kost-nix-Laden

Piaristengasse 33, 1080 Wien

Doku Lebensgeschichten (Uni Wien)

Universitätsring 1, 1010 Wien

FAXI

Bennogasse 31/7, 1080 Wien

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Fonds Soziales Wien (FSW)

Guglgasse 7–9, 1030 Wien

FORMAT60+ Atelier der PensionistInnenklubs (KWP)

Schmidgasse 11, 1080 Wien

Galerie unik.at

Josefstädterstraße 40, 1080 Wien

Gemeinschaftsgärten Josefstadt

www.facebook.com/ggjosefstadt

Grandparents For Future Austria

<https://grandparentsforfuture.wordpress.com>

IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer_innen

<https://ig24.at>

Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien)

Alser Straße 23/12, 1080 Wien

Karin Maislinger

www.shiatsu-im-gruenen.at

Katy Geertsen / ARTS for HEALTH AUSTRIA

www.artsforhealthaustria.eu

Ina Loitzl

Albertplatz 1, 1080 Wien

Lokale Agenda 21, Agendabüro Josefstadt

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

MA 17 – Integration und Diversität

Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1080 Wien

Musisches Zentrum Wien

Zeltgasse 7, 1080 Wien

Nachbarschaftszentrum 8 (Wiener Hilfswerk) Josefstadt

Florianigasse 24, 1080 Wien

Plattform Demenzfreundliches Wien

www.seniorinnen.wien/p/demenzfreundliches-wien

PROMENZ. Eine Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit

www.promenz.at

queraum. kultur- und sozialforschung,

Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien

SENIOR*innen.TANZEN Suni Löschner

www.suni-loeschner.com

Sinfonia Academica

www.sinfa.at

Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgekultur

www.sorgenetz.at

Stimmschlüssel

Strozzigasse 30, 1080 Wien

Verein Josefstädter Kinderfeste

Florianigasse 7/9, 1080 Wien

VHS Josefstadt und Heidelinde Spangl

Schmidgasse 18, 1080 Wien

Volkshilfe – Frühe Hilfen

<https://www.volkshilfe-wien.at/fruehe-hilfen-wien>

Volkskundemuseum

Laudongasse 15–19, 1080 Wien

Weinstube Josefstadt

Piaristengasse 27, 1080 Wien

Weltladen Josefstadt "Die Lerche"

Lerchenfelderstraße 18–24, 1080 Wien

Wiener Saitenspringer

0699 1922 96 56

Wiener Sozialdienste

Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien

Wiener Würstelstand

Ecke Strozzigasse / Pfeilgasse, 1080 Wien

Wohnbuddy

www.wohnbuddy.com

wohnpartner

www.wohnpartner-wien.at

Yogaria

Lederergasse 21A, Top 1, 1080 Wien

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Impressum

Sorgenetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.

Leben, Alter, Demenz und Sterben

Schottenfeldgasse 29/5, 1070 Wien

www.sorgenetz.at

Team ACHTSAMER 8.:

Daniela Martos, Gert Dressel, Valerie

Pechhacker, Klaus Wegleitner, Katharina

Heimerl, Lorena Hoormann, Ilona Wenger

Grafikdesign: Christoph Höbart

Druck: druck.at, Leobersdorf

Wien 2024

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine öffentliche Veranstaltung, die mit Fotos dokumentiert und veröffentlicht wird. Durch den Besuch der Veranstaltung erklären sich die Teilnehmer*innen damit einverstanden. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, sprechen Sie bitte direkt den*die Fotograf*in an. Fotos, die an privaten Orten entstehen, dürfen aus Datenschutzgründen nicht verbreitet werden.



Mobilitätsunterstützung:

Wenn Sie zu den Angeboten des Tags der ACHTsamkeit von zu Hause abgeholt und begleitet werden wollen, melden Sie sich bitte bis 10. Juni bei uns. Wenn Sie den Bezirk mit Fahrrad-„Kutsche“ und Chauffeur erkunden wollen, kommen Sie am Tag der ACHTsamkeit zwischen 11:00 und 15:00 zum Schlesingerplatz oder melden Sie sich bis 13. Juni bei uns. Dann wartet der Chauffeur auch vor Ihrer Haustür.

Sie erreichen uns unter
0676 972 54 47 oder office@achtsamer.at

Wir danken



Der ACHTSAME 8. ist eine Initiative von

SORGENETZ

VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR
LEBEN / ALTER / DEMENZ / STERBEN

Teil der FGÖ-Initiative



Auf gesunde Nachbarschaft!

Gefördert aus Mitteln der

Josefstadt

Das Projekt Nachhaltiger ACHTSAMER 8.
wurde gefördert aus Mitteln von

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes
Österreich**

 **Kompetenzzentrum
Zukunft
Gesundheitsförderung**
Agency
Gesundheitsförderung

