

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der
ACHTsamkeit

**Leben findet Stadt!
am 12. Juni 2021
in der Josefstadt**



ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der ACHTsamkeit am 12. Juni 2021

bietet an vielen bekannten und unbekanntenen Orten im Bezirk Gelegenheit, Nachbar*innen, Unterstützung- und Mitmach-Möglichkeiten kennenzulernen oder eigene Ideen und Bedürfnisse einzubringen.

Und wir wollen das besondere Miteinander in der Josefstadt feiern! Die Josefstadt ist achtsam.

Wir schauen aufeinander und hecken neue Ideen aus, damit alle, die es brauchen und wollen, Unterstützung erhalten. Von Nachbar*innen, Institutionen und Menschen in Unternehmen.

Viele engagieren sich schon lange für Menschen in der Josefstadt. Die passende Hilfe soll dann bei Bedarf leicht gefunden werden.

Der Tag der ACHTsamkeit ist eine Kooperation des ACHTSAMEN 8. mit Institutionen und Bürger*innen im Bezirk.

Sollte der 12. Juni wetterbedingt nicht möglich sein, findet unser Fest des Miteinanders am Samstag, dem 11. September statt.

**Menschen mit erschwerter Mobilität
können sich von Freiwilligen der Caritas
begleiten lassen. (Anmeldung:
caroline.leitner@caritas-wien.at,
0676 6618068)**





- 1 9:30–19:00 **ACHTSAMER 8. U.a. Kümmerkästen**
- 1 9:30–19:00 **Bezirksvorsteherung + Sozialkommission**
- 1 9:30–13:00 **Südwind**
- 1 9:30–19:00 **Flyerstand**
- 2 9:45–12:00 **Zeichenkurs mit nestwärme Österreich**
- 1 10:00–19:00 **Caritas Angehörigenarbeit und Demenz**
- 1 10:00–19:00 **Volkshilfe**
- 1 10:00–18:00 **Zeitpolster**
- 1 10:00–11:30 **Reisen durch die Zeit mit Hedi Ströher**
- 2 10:00–12:00 **Generationen Philosophieren**
- 8 10:00–16:00 **Pfarre Breitenfeld Bücherflohmarkt**
- 9 10.00 **Katy Geertsen / Tanz im Park**
- 9 10:00–16:30 **Vienna Business School Josefstadt-Memory**
- 10 10:00–17:00 **Caritas / Tag der offenen Tür**
- 11 10:00–15:00 **Gesundheitsstützpunkt**
- 11 10:00–11:30 **ACHTSAMKEIT – mehr Gelassenheit für den Alltag**
- 16 10.00–19.00 **Galerie unik.at / Tag der offenen Tür**
- 4 11:00–19:00 **Lego-Rampen für die Josefstadt**
- 15 11.00–12.00 **Ausstellungsgespräch mit Dagmar Höss**
- 13 12:00–14:45 **Empathie-Challenge**
- 4 11:00–18:00 **Offenes Atelier**
- 9 11.30 **Katy Geertsen / Tanz im Park**
- 1 12:00–15:30 **Agenda 21**
- 1 13:00–15:00 **Grätzlrallye**

- 1 13:00–17:00 **Mobile Ergotherapie der Wiener Sozialdienste**
- 1 13:00–19:00 **Institut für Pflegewissenschaft**
- 2 13:00–17:00 **Mitmach-Station des Nachbarschaftszentrums**
- 3 13:00–17:00 **Redaktion Der Achte**
- 5 13:00–17:00 **Ausstellung zum Schreibauftrag**
- 7 ab 13:00 **Wurst für junge Grätzlrallye-Meister*innen**
- 5 13:30 - 14:15 **Tanzen mit Jung und Alt**
- 1 14:00 **Im Gespräch mit der Lego-Oma**
- 3 14:00–14:45 **Senior*innen und digitale Medien**
- 9 14:00–15.30 **Musisches Zentrum Künstler-Workshop**
- 9 14:00–15:30 **Die heilsame Wirkung der Achtsamkeitspraxis**
- 5 15:00 - 15:45 **Tanzen mit Jung und Alt**
- 2 15:00–18:00 **WienXtra: Spielbox**
- 7 15:00 **Caring Masculinities Boccia Turnier**
- 17 15:00–17:00 **Komm zur Rätselrallye!**
- 18 15:00 **„Einweihung“ der 1. Lego-Rampe**
- 2 15:30–16:15 **Senior*innen und digitale Medien**
- 5 16:00–16:30 **Barockmusik und Gestik Ensemble Affinità**
- 14 16:00–19:00 **Wienerlied beim Heurigen**
- 5 17:00–19:00 **5-Uhr-Tee**
- 6 17:00–19:00 **Erzählcafé**
- 8 17:00 **Pfarre Breitenfeld „Was macht uns sprachlos?“**
- 9 17.30 **Katy Geertsen / Tanz im Park**
- 1 18:00–20:00 **Spaziergang Achtsam und resilient**

1 Schlesingerplatz, Stände & Start Spaziergänge

9:30–19:00 ACHTSAMER 8.

Kümmerkästen und anderes

Start: Grätzelrallye von 13:00 bis 18:00.

9:30–19:00 Bezirksvorstehung + Sozialkommission

9:30–13:00 Südwind

Glücksrad (und Preise) zu den Sustainable Development Goals

9:30–19:00 Flyerstand

u.a. WiG, FGÖ

10:00–19:00 unik.at

10:00–19:00 Volkshilfe

Infogespräche & Freiwilligenaktion

10:00–19:00 Caritas Angehörigenarbeit und Demenz:

Demenz-Parcour, Demenzfreundliches Wien, Begleitservice von Freiwilligen für Menschen mit erschwerter Mobilität

10:00–18:00 Zeitpolster

10:00–11:30 Reisen durch die Zeit mit Hedi Ströher

Damals & Heute – Führung zu versteckten und verschwundenen Orten in der Josefstadt

Verschwundene Palais, Bauwerke im Wandel der Zeit, versteckte Gärten, gewürzt mit Kuriositäten zu den damaligen Bewohner*innen und Piaristen-Patres.

Max. Teilnehmerzahl 12

Anmeldung: office@achtsamer.at oder 0676 972 54 47

12:00–15:30 Agenda 21

Die Agenda 21 überlegt und plant am Schlesingerplatz mit Interessierten zur barrierefreien Josefstadt. Ab 13:30 begibt sie sich mit einem Wahrnehmungsspaziergang auf die Suche nach den Rollstuhl- und altersunfreundlichsten Hindernissen im Bezirk.

Diese werden um 15:00 mit der ersten 8samen Lego-Rampe besänftigt.

13:00–15:00 Grätzelrallye

Start und Ziel: Schlesingerplatz Tour geschafft? Kinder bekommen einen Gutschein. Den lösen sie an diesem Tag beim Wiener Würstelstand für eine Gratis-Wurst ein. Organisiert vom Team ACHTSAMER 8. In Kooperation mit dem Wiener Würstelstand und der Mobilitätsagentur

13:00–17:00 Mobile Ergotherapie der Wiener Sozialdienste

Quiz: Ungewöhnliche Hilfsmittel für die Selbständigkeit zu Hause. Hilfsmittel für die Bewältigung des Alltags

13:00–19:00 Institut für Pflegewissenschaft

Übers gute Sorgen ins Gespräch kommen

14:00 Im Gespräch mit der Lego-Oma

Das Atelier Format 60+ des Kuratoriums der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser holt die Lego-Oma Rita Ebel und ihr Bau Knowhow nach Wien.

18:00–20:00 Spaziergang Achtsam und resilient durch die Josefstadt, Volkshochschule Josefstadt

2 Schönbornpark

9:45–12:00 Zeichenkurs mit nestwärme Österreich

Zeichenkurs mit Musikumrahmung Schönbornpark beim Volkskundemuseum Frischlufttrubel, Zeichenspaß, Resilienz-Kick, Gemeinschaftsfreude, Musik-Schmankerl, Tanzwonnen, Gaumengenuss in einer Begegnungszone der künstlerischsten Art – damit sich alle, wie auf Wolke Acht fühlen. Mitzubringen ist Gestaltungsfreue und Zeichenlust. Für Zeichenblöcke, Stifte und einem kulinarischen Gruß wird gesorgt.

10:00–12:00 Generationen Philosophieren

Generationenübergreifendes Philosophieren und mit dem Wiener Institut für Kinderphilosophie Schönbornpark beim Brunnen. Jung und Alt, Klein und Groß gehen gemeinsam den wichtigen Fragen des Lebens nach.

13:00–17:00 Mitmach-Station des Nachbarschaftszentrums des Wiener Hilfswerks

(Nähe Eingang Florianigasse)
Platz für Ihre Wünsche schaffen anlässlich des 20-Jahr-Jubiläums des NZ 8 Josefstadt: (Glück)Wunschbaum. Der Kreativität wird freien Lauf gelassen.

Werden Sie ein sichtbarer Teil der Josefstadt!

15:00–18:00 WienXtra: Spielebox

Gemeinsam spielen: Brettspiele für alle Generationen

3 der Achte, Albertgasse 13-17

14:00–14:45 und 15:30–16:15

Senior*innen und digitale Medien

Der Kurier-Journalist Uwe Mauch präsentiert sein Buch *Wie wir Oldies wischen und liest daraus gemeinsam mit fünf weiteren Autor*innen*. Im Gastgarten von Cupcakes

14:00–18:00 kuratierte offene Bürger*innen-Redaktion KOR8 – Kunst findet Josefstadt

Machen Sie mit bei der Foto-Challenge. Die besten Fotos werden veröffentlicht.

4 Format 60+, Schmidgasse 11

11:00–19:00 Lego-Rampen für die Josefstadt – mit der Lego-Oma aus Hanau Format 60+

Große und Kleine sind eingeladen, an einem barrierefreien 8. Bezirk mitzubauen.

11:00–18:00 Offenes Atelier

Atelier Format 60+ Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

Jung und Alt erleben gemeinsam künstlerische Freiheit: Designen von nachhaltigen Stofftaschen mit Siebdruck und Fantasie. (Hintergrundmusik und Getränke sorgen für Stimmung)

5 Volkskundemuseum, Laudongasse 15-19

13:00–17:00 Ausstellung zum Schreibauftrag „Oma/ Opa kannst Du Dich erinnern?“

Volksschüler*innen im Interview mit Großeltern: Wie war das, als Du ein Kind warst?

Foto-Collagen von VBS Schönborngasse-Schüler*innen im Gespräch mit älteren Familienmitgliedern zu deren Krisenbewältigungsstrategien

13:30 und 15:00 Tanzen mit Jung und Alt

Mit der Performancekünstlerin und Kuratorin Negin Rezaie

16:00–16:30 Barockmusik und Gestik

Ensemble Affinità

Mit Ulli Nagy (Cembalo und Leitung), der Sopranistin Marelize Gerber und der Oboistin Elisabeth Baumer erlernt das Publikum einfach auszuführende barocke Gesten.

17:00–19:00 5-Uhr-Tee

Ein Tanzabend wie damals. Beim Tanz vergessen wir den Alltag und geben uns dem Rhythmus hin. Die DJs sorgen für soulige Klänge.
Katharina Klee, PROMENZ

6 Bezirksmuseum, Schmidgasse 18

17:00–19:00 Erzählcafé

Geburtsgeschichten
Moderiert von Edith Auer und Barbara Egger.

In Kooperation mit der DOKU Lebensgeschichten, dem Wien Museum und der Erzählcafé-Aktion

Saal oder Innenhof

7 Wiener Würstelstand, Ecke Pfeilgasse/Strozsigasse

13:00–15:00 Wurst

für junge Grätzelrallye-Meister*innen

15:00 Caring Masculinities Boccia Turnier

Achtsamer diverser Wettkampf mit der PROMENZ-Männergruppe „Meine Frau hat Demenz“

8 Pfarre Breitenfeld, Uhlplatz

10:00–16:00 Bücherflohmarkt

17:00 Gesprächsrunde „Was macht uns sprachlos?“

Moderation durch die „DER STANDARD“ -
Redakteurin Lisa Nimmervoll

Gregor Jansen als Pfarrmoderator, Ina Loitzl
als Künstlerin und Matthias Witting-Schön als
Psychotherapeut

Als Auftakt spielen die „Jungen Geiger“ unter der
Leitung von Michael Trabesinger

Kunstinstallation „LINGUA“

9 Hamerlingplatz

10.00 / 11.30 / 17.00 Katy Geertsen

Tanz im Park je 30 min.

10:00–16:30 Vienna Business School Hamerlingplatz, Josefstadt-Memory

„Josefstadt-Memory“ und „Stadtpläne für
Themenspaziergänge durch die Josefstadt in mehreren
Sprachen“ von Schüler*innen selbst hergestellt und
präsentiert.

Vor der Schule, bei Schlechtwetter in der Aula

14:00–15.30 Musisches Zentrum Künstler-Workshop

„Die Suche nach dem Gruppenglück“

14:00–18:00 Wiener Kinderfreunde

Die Wiener Kinderfreunde und Roten Falken bieten viele
Infos rund um die Kinderrechte und eine Kreativstation.

10 Caritas, Strozzigasse 5

10:00–17:00 Caritas Demenz, Angehörige, Pflege Tag der offenen Tür

Gewinnen Sie neue Bilder und Eindrücke zum Thema
Demenz und gutes Leben im Alter.

Die Angebote der Caritas in diesem Bereich und
Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements.

11 Senioren Residenz Josefstadt, Krotenthallergasse 5

10:00–15:00 Gesundheitsstützpunkt

Gesundheitscheck mit:

- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Aufklärungsgespräch über Pflege in der
Residenz Josefstadt

Im Garten

12 Wiesenduft, Maria Treu Gasse 4/6

10:00–11:30 ACHTSAMKEIT – mehr Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag

Anmeldung: Wiesenduft. Raum für Achtsamkeit und
Selbstfürsorge. info@wiesenduft.at

14:00–15:30 Ein neugieriger Blick auf die Bedeutung und die heilsame Wirkung der Achtsamkeitspraxis.

Anmeldung: Ulli Neururer, Wiesenduft
Tel: 0660 7372377

13 Piaristenplatz

10:00–14:45 Empathie-Challenge Academy4socialskills & Arbeit anders

Wie wir Empathie verstehen und lernen können
Wir zeigen Ihnen in 4 Sprints, wie Sie Ihre
Wahrnehmung, Antizipation, Verständnis und Resonanz
schärfen. So gestalten Sie Ihre Kommunikation achtsam
und ihre Begegnungen mit Offenheit und Respekt neu.

- 10.00-11.00 Sprint „Wahrnehmung“
- 11:15-12.15 Sprint „Antizipation -
Angemessen reagieren“
- 12:30-13:30 Sprint „Verständnis“
- 13:45-14.45 Sprint „Resonanz“

Anmeldung: office@arbeitanders.com oder
einfach vorbeikommen.

Moderiert von Ursula della Schiava Winkler,
Arbeitanders. Näheres: www.arbeitanders.com,
+43/6641012768

14 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27

16:00–19:00 Wienerlied beim Heurigen

Das Ensemble von Cathrin Bischoff, Erwin Balcarek und Christoph Doninger versetzt mit mehrgenerationellem Zither-Sound in Wiener Stimmung

15 Hannah Stippl Atelier puul, Stolzenthalgasse 6/1A

11.00–12.00 Ausstellungsgespräch

mit Künstlerin Dagmar Höss
Die Ausstellung ist bis 20:00 zu besichtigen im Hof

16 Galerie unik.at, Josefstädterstr. 40

10.00–19.00 Tag der offenen Tür

17 Gemeinschaftsgärten, Albertplatz

15:00–17:00 Komm zur Rätselrallye!

- Weißt du, warum die Tigergasse so heißt, wie sie heißt?
- Kannst du auf Anhieb Paradeispflanzen im Garten erkennen?
- Wie sieht Thymian aus?
- Was ist ein Insektenhotel?

Und: Wo ist der Schatz vergraben?

All das und noch viel mehr ist Thema der Rätselrallye durch die Gemeinschaftsgärten im Achten. Und weil es am Tag der ACHTSamkeit um die Begegnung der Generationen geht, bist du mit deinen Großeltern eingeladen, die Rätsel gemeinsam zu lösen. Es winkt eine Belohnung.

Start im Gemeinschaftsgarten am Albertplatz. Letzter Durchgang: 16:00

18 Café Hummel, Josefstädter Str. 66

15:00 Café Hummel

„Einweihung“ der 1. Lego-Rampe, gemeinsam mit der Lego-Oma Rita Ebel.

Alle Anbieter*innen

Academy4socialskills & Arbeit anders Lerchenfelder Str. 120
ACHTSAMER 8. Überall im Bezirk 0676 972 54 47
Affinità Ensemble für Alte Musik Feldgasse 23
Agenda 21, Agendabüro Josefstadt Albertgasse 13-15
Atelier puul Stolzenthalgasse 6/1A im Hof
Berzirksvorstehung Josefstadt Schlesingerplatz 4
Berzirksmuseum Josefstadt Schmidgasse 18
Café Hummel Josefstädter Str. 66
Caritas Pflege, Demenz & Angehörige Strozzigasse 5
Doku Lebensgeschichten am Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte Universitätsring 1, 1010 Wien
Ensemble Wiener Stimmung 0699 1922 96 56
Format 60+ Kuratorium der Wiener Pensionisten-Wohnhäuser Schmidgasse 11
Gemeinschaftsgärten Josefstadt
Am Bennoplatz/Am Tigerpark
Institut für Pflegewissenschaft Alser Straße 23/12
Katy Geeertsen katy_geertsen@msn.com
Mobile Ergotherapie der Wiener Sozialdienste
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien
Musisches Zentrum Wien Zeltgasse 7
Nachbarschaftszentrum 8 des Wiener Hilfswerks
Florianigasse 24
nestwärme Österreich Lange Gasse 8
Pfarr Breitenfeld Uhlplatz
Pfarr Maria Treu Jodok-Fink-Platz
Promenz 0664 525 33 00
Redaktion der Achte Albertgasse 13-15
Rote Falken/Kinderfreunde Albertgasse 23
Senioren Residenz Josefstadt Krotenthallergasse 5
Südwind Wien Laudongasse 40
Unik.at Josefstädter Straße 40
VHS Josefstadt Schmidgasse 18
Vienna Business School Hamerlingplatz 5-6
Vienna Business School Schönborngasse 3-5
Volksschule Lange Gasse Lange Gasse 36
Volkshilfe Wien Weinberggasse 77, 1190 Wien
Volkskundemuseum Laudongasse 15-19
Weinstube Josefstadt Piaristengasse 27
Wiener Institut für Kinderphilosophie
Josefstädterstraße 32/17
Wiener Kinderfreunde Albertgasse 23
Wiener Würstelstand Ecke Strozzigasse / Pfeilgasse
WienXtra-Spielebox Albertgasse 37
Wiesenduft Maria Treu Gasse 4
Zeitpolster c/o Impact Hub, Lindengasse 56/2/1, 1070 Wien

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Der **ACHTSAME 8.** ist eine Initiative von Josefstädter*innen für Josefstädter*innen und des Vereins Sorgenetz.

Er wächst durch das Engagement, die Ideen, Anliegen und Initiativen der Menschen, die im Bezirk leben und arbeiten.

Bürger*innen, von ganz jung bis ganz alt, Institutionen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und der Bezirk gestalten im **ACHTSAMEN 8.** gemeinsam ein gutes Leben für alle.

Finanziell machen dies der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und die Wiener Gesundheitsförderung - WiG möglich.

KONTAKT:

Daniela Martos
0676 9725447
office@achtsamer.at
<http://achtsamer.at>



Impressum

Sorgenetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur
Leben, Alter, Demenz und Sterben

Schottenfeldgasse 29/4, 1070 Wien

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine öffentliche Veranstaltung, die mit Fotos dokumentiert und ggf. 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.

Am Tag der ACHTSamkeit gelten die dann aktuellen Covid19-Hygienebestimmungen.

Druck: druck.at , Wien 2021

Eine Initiative von

SORGENETZ

VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR

In Kooperation mit



Gefördert aus Mitteln der



 Für die
Stadt Wien

Gefördert aus Mitteln von

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich



**Fonds Gesundes
Österreich**



josefstadt.wien.gv.at