

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der **ACHTsamkeit**

**Leben findet Stadt!
am 11. Juni 2022
in der Josefstadt**





Tag der ACHTsamkeit 2021

© Thomas Werchota

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Tag der ACHTsamkeit am 11. Juni 2022

Zum 2. Mal findet der Tag der ACHTsamkeit in der Josefstadt statt. Von 9:30 bis 22:00 wollen wir das Miteinander in der Josefstadt feiern und helfende Angebote und Menschen bekannt und sichtbarer machen!

An zahlreichen Orten im Bezirk gibt es bei rund 40 Aktivitäten Gelegenheit, Nachbar*innen, Unterstützung- und Mitmach-Möglichkeiten kennenzulernen, eigene Ideen und Bedürfnisse einzubringen oder miteinander zu tanzen, zu spielen und kreativ zu sein.

Denn 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, NGOs, Menschen in Unternehmen und engagierten Bürger*innen.

Der Tag der ACHTsamkeit ist eine Kooperation des Nachhaltigen ACHTSAMEN 8. mit zahlreichen Institutionen und Bürger*innen und wird vom Bezirk, dem Fonds Gesundes Österreich und dem österreichischen Gesundheitsministerium (BMSGPK) unterstützt.





- 12 09:30–11.30 **Innehalten. Meinem inneren Frieden begegnen**
- 1 10:00–18:00 **Nachhaltiger ACHTSAMER 8.**
- 1 10:00–18:00 **Bezirksvorsteherung**
- 1 10:00–18:00 **Zeitpolster**
- 1 10:00–18:00 **Wiener Sozialdienste/Mobile Ergotherapie**
- 1 10:00–18:00 **Plattform Demenzfreundliches Wien**
- 1 10:00–18:00 **Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)**
- 1 10:00–11.30 **Reisen durch die Zeit.**
Ein Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher
- 13 10:00–11:00 **Keramik-Kurs für Jung und Alt**
- 9 10:00–11:30 **Tanz für Alle im Park mit Katy Geertsen**
- 9 10:00–13:00 **Generationendialog der Vienna Business School**
- 3 11:00–17:00 **Malwerkstatt**
- 1 12:00–13.30 **Barrieren wahrnehmen.**
ACHTSamer Spaziergang der Agenda 21
- 1 13:00–16:00 **Info und Demenzparcours der Caritas Pflege, Demenz & Angehörige**
- 1 13:00–16:00 **s'Plaudertischerl, Diakonie Eine Welt Sozial**
- 1 13:00–17:00 **Traumhafte Nachbarschaft – Öffentliche Plauderei**
- 1 13:00–18:00 **Institut für Pflegewissenschaft: Partizipativ forschen**
- 17 13:00–18:00 **Künstler*innen aus dem Karwan Haus in einem Josefstädter Atelier**
- 7 13:00–15:00 **2. Caring Masculinities Boccia Turnier von PROMENZ**



- 6** 14:00–16:00 **Nachbarschaftsgeschichten. Doku Lebensgeschichten**
- 8** 14:00–16:00 **No art – no life. Stimmen der Kunst**
- 8** 14:00–17:00 **Weben und Spinnen mit Lisette Rosenthal**
- 2** 14:00–18:00 **Internationales Café Globus des Nachbarschaftszentrums**
- 9** 14:00–18:00 **Vorlese-Ort und Solidaritätsaktion. Die Kinderfreunde**
- 1** 14:30–16:00 **Gebärdensprache zum Kennenlernen mit der VHS Josefstadt**
- 3** 14:30–17:30 **IMPROVISTA social club featuring Sentimental Czernys Impro-Combo**
- 10** 15:00–18:00 **Neue Betrachtungswelten. Malen als „Weg zu sich selbst“**
- 11** 15:00–20:00 **Sommerfest Gemeinschaftsgärten mit Kinderprogramm**
- 5** 15:30–16:10 **All Stars Inclusive Band & Ensemble Affinità**
- 5** 15:00–15:30 **Inklusive Museumsführung**
- 9** 15:30–17:00 **Tanz für Alle im Park mit Katy Geertsen**
- 16** 16:00–18:00 **Erzählcafé „Baustellengeschichten“**
- 14** 16:00–18:00 **Griechische Mitmach-Tanzgruppe MELTEMI**
- 1** 16:00–18:00 **Wiener Saitenspringer: Wiener Lied für Alt und Jung**
- 1** 16:00–16:30 **Inklusive Museumsführung**
- 5** 17:00–19:00 **5-Uhr-Tee PROMENZ. Ein Tanzabend wie damals für Jung und Alt**
- 15** 17:00–22:00 **Ausstellung von Elisabeth Falkinger: Schlamm**



Tag der ACHTSamkeit am 12. Juni 2021.
 © ACHTSAMER 8.

1 Schlesingerplatz: Infos, Spaziergänge, Plaudereien

10:00–18:00 Nachhaltiger ACHTSAMER 8.

10:00–18:00 Bezirksvorstehung

10:00–18:00 Zeitpolster

10:00–18:00 Wiener Sozialdienste / Mobile Ergotherapie

Hilfsmittel für die Bewältigung des Alltags

10:00–18:00 Plattform Demenzfreundliches Wien

10:00–18:00 Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

10:00–11:30 Reisen durch die Zeit – ein Bezirksspaziergang 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. Begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl. Bitte um Anmeldung: office@achtsamer.at oder 067697265447

12:00–13:30 ACHTsam unterwegs mit den Mobilitätsscouts

Ein ACHTsamer Spaziergang zur Wahrnehmung von Barrieren im öffentlichen Raum der Lokalen Agenda 21 Josefstadt

13:00–17:00 Traumhafte Nachbarschaft

Eine öffentliche Plauderei des Erasmus+-Projektes „Dreamlike Neighbourhood“ von queraum und dem Generationentreff Hofferplatz

13:00–16:00 Caritas Pflege, Demenz & Angehörige

Infostand und Demenzparcour

13:00–16:00 s'Plaudertischerl

Diakonie Eine Welt Sozial

13:00–18:00 Institut für Pflegewissenschaft

Partizipativ forschen am Lebensende und mit Menschen mit Demenz

14:30–16:00 Gebärdensprachen zum Kennenlernen
Mit der VHS Josefstadt

16:00–18:00 Wiener Saitenspringer
Wiener Lied für Alt und Jung

2 Schönbornpark

**14:00–18:00 Internationales Café Globus
des Nachbarschaftszentrums 8**

Ein Beitrag zum guten Miteinander und zum Frieden.
Pflanzensamen setzen für Kinder und Erwachsene.
Kommunikations- und Kreativplatz

3 derAchte, Albertgasse 13–17

**14:30–17:30 Improtheater: IMPROVISTA social club
featuring die Sentimental Czernys Impro-Combo**

Wie wäre es, unsere Achtsamkeit mit unserer Neugier zu füttern? Und umgekehrt. Dann verwandelt sich die Neugier in ehrliches Interesse. Wie wäre es, öfters zu fragen, wie es den anderen geht, bevor wir klagen? Wir stellen FRAGEN über KLAGEN und fragen das Publikum und das Publikum uns. An diesem besonderen Tag sind es Fragen zum Leben in der Josefstadt aus vielen möglichen und scheinbar unmöglichen Blickwinkeln. Die gemeinsam gefunden Antworten inspirieren uns zu improvisierten Szenen, Liedern, Musiktheater-Szenen.

4 Format 60+, Atelier der PensionistInnenklubs (KWP), Schmidgasse 11

11:00–17:00 Malwerkstatt und Buffet

Sprüche klopfen – auf der Schreibmaschine. Mitwirken am großen Gemeinschaftsbild auf Leinwand. Blumen aus Papier gestalten. LEGO-Sammelstation. Ein kleines Buffet mit Speisen und Getränken für das kulinarische Wohl.

5 Volkskundemuseum, Laudongasse 15–19

15:00–15:30 Inklusive Museumsführung

**15:30–16:10 All Stars Inclusive Band der Universität
für Musik und darstellende Kunst (mdw) &
Ensemble Affinità**

Ein kunterbuntes Konzert im Rahmen von „Affinità im Achten: Musikvermittlung“

16:00–16:30 Inklusive Museumsführung

17:00–19:00 5-Uhr-Tee

Der schon legendäre PROMENZ 5-Uhr-Tee! Ein Tanzabend wie damals. Für Alt und Jung. DJs sorgen für soulige Klänge.

6 Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18

14:00–16:00 Nachbarschaftsgeschichten & Mini-Ausstellung „Traumhafte Nachbarschaft“

Nachbarschaftsgeschichten – ein Lese- und Erzählnachmittag der Doku Lebensgeschichten. Mini-Ausstellung „Traumhafte Nachbarschaft“ (Erasmus+ Projekt Dreamlike Neighbourhood, queraum)

7 Wiener Würstelstand, Ecke Pfeilgasse/Strozzigasse

13:00–15:00 2. Caring Masculinities Boccia Turnier

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

8 Stimmschlüssel, Strozzigasse 30

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

Musik für Menschen von 0 bis über 100

14:00–17:00 Weben und spinnen

Schnupperstunden mit Lisette Rosenthal

9 Hamerlingplatz bzw. -park

10:00–11:30 Tanz für Alle im Park mit Katy Geertsen

10:00–13:00 Vienna Business School (VBS)

Schüler*innen der Social Business Class laden zum Generationendialog ein und stellen ihren Besuchsdienst für Senior*innen vor: die VBS Visitors

14:00–18:00 Die Kinderfreunde / Rote Falken

Bei der Büchertasche: Vorlese-Ort und Solidaritätsaktion für ukrainische Kinder

15:30–17:00 Tanz für Alle im Park mit Katy Geertsen

10 Zentrum für heilende Lebenskunst, Lerchengasse 15

15:00–18:00 Malen als „Weg zu sich selbst“

Auf auf ... in neue Betrachtungswelten im Achten. Mit Waltraud Gerber

11 Gemeinschaftsgärten, Bennoplatz, Albertplatz

15:00–20:00 Sommerfest Gemeinschaftsgärten

Im Albertgarten startet eine Rätselrallye. Im Bennogarten gibt es einen Jo-Jo-Workshop (15:00–17:00), eine Lesung der Autorin Susanne Rödl aus ihrem Buch „Was bin ich?“, eine „Rätselreise durch die Natur“ für Kinder ab 9 Jahren – und eine Jausenstation.

12 Wiesenduft, Maria Treu Gasse 4/6

09:30–11:30 Innehalten. Meinem inneren Frieden begegnen

Ein Mini-Retreat für die Seele mit Ulli Neururer. Bitte um Anmeldung: ullineururer@wiesenduft.at

13 commonroom, Florianigasse 54

10:00–11:00 Clay Morning / Ton in der Früh – Keramik-Kurs für Jung und Alt

Kommen Sie in den commonroom und entspannen Sie sich in unserem Garten, während Sie mit Ton experimentieren.

14 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27

16:00–18:00 Griechische Mitmach-Tanzgruppe MELTEMI

„Kommunikation des Tanzes“ mit der griechischen Tanzgruppe MELTEMI: Wir wollen beim Tanzen Freude haben und diese vermitteln. Die Verbindung zwischen Musik und Bewegung erzeugt Emotionen und ist Balsam für die Seele – für Jung und Alt, zum Zusehen und Mitmachen.

15 Atelier puuul Hannah Stippl, Stolzenthalgasse 6/1A

17:00–22:00 Ausstellung von Elisabeth Falkinger: Schlamm

16 Muisches Zentrum Wien, Zeltgasse 7

16:00–18:00 Erzählcafé „Baustellengeschichten“

Das Muische Zentrum in der Zeltgasse wird umgebaut und zur Baustelle. Über Baustellen (auch im metaphorischen Sinn) haben wir alle etwas zu erzählen. Moderiert von Sabine Bergthaler.

17 Atelier Sabina Köhlmeier, Josefstädter Straße 53 / Hinterhof

13:00–18:00 Künstler*innen aus dem Karwan Haus (Caritas) zu Gast in einem Josefstädter Atelier

Davood Khoshnam, Olena Malysheva, Aram Martirosyan

Alle Anbieter*innen

Affinità – Ensemble für Alte Musik Feldgasse 23

Atelier puuul Stolzenthalergasse 6/1A im Hof

Atelier Sabina Köhlmeier Josefstädter Straße 53 / Hinterhof

Bezirksmuseum Josefstadt Schmidgasse 18

Bezirksvorsteherung Josefstadt Schlesingerplatz 4

Caritas Pflege, Demenz & Angehörige Strozsigasse 5

commonroom Florianigasse 54

derAchte Albertgasse 13–15

Diakonie Eine Welt Sozial. 'sPlaudertischerl

<https://plaudertischerl.at/>

Die Kinderfreunde / Rote Falken Albertgasse 23

Doku Lebensgeschichten (Uni Wien)

Universitätsring 1, 1010 Wien

Ensemble Wiener Saitenspringer 0699 1922 96 56

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs (KWP)

Schmidgasse 11

Gemeinschaftsgärten Josefstadt

Albertgarten / Bennoplatz / Tigergarten

Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien)

Alser Straße 23/12

Karwan Haus (Caritas) Blindengasse 44

Katy Geertsen / ARTS for HEALTH AUSTRIA

<https://www.artsforhealthaustria.eu/>

Lokale Agenda 21, Agendabüro Josefstadt

Albertgasse 13–15

Mobile Ergotherapie der Wiener Sozialdienste

Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien

Musisches Zentrum Wien Zeltgasse 7

Nachbarschaftszentrum 8 des Wiener Hilfswerks

Florianigasse 24

Nachhaltiger ACHTSAMER 8. Überall in der Josefstadt,

office@achtsamer.at, 06769725447

Plattform Demenzfreundliches Wien post@senior-in-wien

PROMENZ. Eine Initiative von und für Menschen mit

Vergesslichkeit www.promenz.at

queraum. kultur- und sozialforschung

Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien

Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher

Sorgekultur www.sorgenetz.at

Stimmschlüssel Strozzigasse 30

VHS Josefstadt Schmidgasse 18

Vienna Business School Hamerlingplatz 5–6

Volkskundemuseum Laudongasse 15–19

Weinstube Josefstadt Piaristengasse 27

Wiener Würstelstand Ecke Strozzigasse / Pfeilgasse

Wiesenduft Maria Treu Gasse 4/6

Zeitpolster c/o Impact Hub, Lindengasse 56/2/1, 1070 Wien

Zentrum für heilende Lebenskunst Lerchengasse 15

Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Der **Nachhaltige 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 und egal welcher Muttersprache, Institutionen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und der Bezirk gestalten im **Nachhaltigen ACHTSAMEN 8.** gemeinsam ein gutes Leben für ALLE.

Finanziell machen dies der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und das österreichische Gesundheitsministerium möglich.

KONTAKT:

Daniela Martos

0676 9725447

office@achtsamer.at

<http://achtsamer.at>



Nachhaltiger

ACHTSAMER

www.achtsamer.at



Impressum

Sorgenetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.

Leben, Alter, Demenz und Sterben

Schottenfeldgasse 29/4, 1070 Wien

www.sorgenetz.at

Team Nachhaltiger ACHTSAMER 8.:

Daniela Martos, Gert Dressel, Valerie Pechhacker,

Klaus Wegleitner, Katharina Heimerl, Lorena

Hoormann, Poppy Martos, Ilona Wenger

Grafikdesign: Christoph Höbart

Druck: druck.at, Leobersdorf

Wien 2022

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



Eine Initiative von

SORGENETZ

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

Gefördert aus Mitteln der

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

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes Österreich**

Gefördert aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+ und des Fonds Gesundes Österreich

Teil der FGÖ-Initiative



Auf gesunde Nachbarschaft!



8 Josefstadt

