

# AUS! DER KRISE.

SO FINDEN SIE GUTEN UMGANG MIT BELASTUNGEN UND KRISEN



GRATIS  
VON APRIL  
BIS MAI  
2024

GESUNDE BEZIRKE



WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die  
Stadt Wien

Das Leben ist nicht immer einfach. Globale Krisen und Krisen im privaten oder beruflichen Umfeld können uns schon einmal aus der Bahn werfen. „AUS! der Krise.“ ist eine Veranstaltungsreihe der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“. Gemeinsam mit Bezirksakteur\*innen zeigt sie Wege zur Bewältigung schwieriger Situationen auf. Die Veranstaltungen sind kostenlos und für alle Interessierten frei zugänglich. Kommen Sie einfach vorbei!

## THEMEN & TERMINE

### ALLES ZUM THEMA MIETE

---

Beim Beratungsnachmittag mit der MieterHilfe Wien können Sie Ihr Anliegen direkt an Expert\*innen richten: seien es Fragen zur Miethöhe, zu Kautionsrückzahlungen, Betriebskostenabrechnungen oder auch zu Mängeln in der Wohnung. Die MieterHilfe berät kostenfrei, kompetent und konsequent bei Themen zum Wohn- und Mietrecht.

**Mi, 10. April 2024,  
15:00 bis 17:00 Uhr**

wohnpartner-Lokal 16,  
Matteottiplatz 3, 1160 Wien

Beratung:  
Expert\*innen der MieterHilfe  
des Wohnservice Wien

## GLÜCKSTANKSTELLE – MEHR RESILIENZ FÜR BERUF UND ALLTAG

---

Glücklich sein kann man lernen! Konkrete Anregungen für ein positives Mindset, Genuss-training, Atemübungen, Entspannungs-, Achtsamkeitstraining sowie Selbstwahrnehmung sollen Sie darin unterstützen, sich aus der Negativität zu lösen und zu mehr Zufriedenheit zu finden.

## WANDERUNG: DER WALD, SEINE WIRKUNG AUF MENSCHEN UND ESSBARE WILDPFLANZEN

---

Die Natur und der Wald wirken positiv auf Menschen, bereits nach 10 Minuten im Wald sinken die Stresshormone. Was Wald und Wiese außerdem Wohltuendes bereithalten, erfahren Sie bei einer gemeinsamen Wanderung mit Atemübungen, Meditation und Wildkräuterkunde.

**Mo, 15. April 2024,  
18:00 bis 20:00 Uhr**

### **Online- Veranstaltung**

Anmeldung erforderlich:  
E-Mail an [ottakring@vhs.at](mailto:ottakring@vhs.at)  
oder unter [https://www.vhs.at/  
de/k/286680790](https://www.vhs.at/de/k/286680790)

Vortragende:  
Colette Liedl, Ergotherapeutin,  
systemischer Coach

**Fr, 19. April 2024,  
15:00 bis 17:00 Uhr**

(Die Wanderung findet  
bei jedem Wetter statt.)

Treffpunkt:  
46B Busstation „Am Steinhof“  
(bei der Feuerwache). Von dort  
aus geht es durch den Wald zur  
Jubiläumswarte

Leitung:  
Alexandra Maria Rath,  
Dipl. Ernährungsexpertin,  
Autorin und Wildkräuter-Coach

## MARKTPLATZ: WEGE AUS DER KRISE

---

Marktplatz zur Nachhaltigkeit und Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung. Eine inklusive Veranstaltung mit Rahmenprogramm von Jugend am Werk Sozial:Raum GmbH zum Thema „Leben in der Krise“ mit lebenspraktischen Tipps und Infos.

**Mi, 15. Mai 2024,  
12:00 bis 19:00 Uhr**

Garage Grande,  
Deinhardsteingasse 12, 1160 Wien

Teilnehmende Organisationen:  
Selbstvertreter\*innen von Jugend am Werk Sozial:Raum GmbH, Die Tafel Österreich, Gebietsbetreuung Stadterneuerung Ottakring, Wiener Hilfswerk NZ16 u.v.m.

## ERZÄHLCAFE: FUTTER FÜR DIE SEELE. WAS MIR GUT TUT, UM MIT KRISEN BESSER UMZUGEHEN!

---

Im Erzählcafé tauschen wir uns über Erfahrungen und Erkenntnisse aus, lernen aus der Vergangenheit für die Zukunft und auch voneinander.

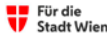
**Do, 23. Mai 2024,  
10:00 bis 12:00 Uhr**

Wiener Hilfswerk / Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring,  
Stöberplatz 2/3, 1160 Wien

Anmeldung erforderlich: E-Mail an [nbz16@wiener.hilfswerk.at](mailto:nbz16@wiener.hilfswerk.at)

Moderation: Gert Dressel,  
Historiker; Verein Sorgenetz,  
Doku Lebensgeschichten

Informationen unter: [wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)



**Medieninhaberin und Herausgeberin:** Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien,  
Tel. 01 4000-76905. **E-Mail:** [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [wig.or.at](mailto:wig.or.at). **Foto:** istockphoto. **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH.  
**Druck:** Print Alliance, 2540 Bad Vöslau. **Stand:** März 2024