

#17 | Herbst 2024

Kleidertauschparty

Gesundheitsmesse

GRÄTZLmärkte

zur
freien
Entnahme

www.GRÄTZLeben.at | [instragr.am/graetzleben](https://www.instagram.com/graetzleben) | [fb.com/graetzleben](https://www.facebook.com/graetzleben) | Nothartgasse 40

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen

CHARITY EVENT

zu Gunsten Sozialprojekte
im GRÄTZLherz

Fr., 22.11.
ab 18 Uhr

Im GRÄTZLherz,
Nothartgasse 40

Kunstauktion 🎨

Tombola ✨

Buffet & Getränke 🍴

Livemusik 🎵



Spendenkonto: GRÄTZLeben Hietzing
Verein zur Förderung des Zusammenlebens
Bankinstitut: Bank Austria
IBAN: AT 27 1200 0100 3018 3031

Zum Spenden scannen Sie den QR-Code einfach in Ihrer Bank-App!

Inhalt

4	Der Verein GRÄTZLeben
	Einkaufen
6	Alt-Hietzing
8	Lainz
10	Ober St. Veit
12	Speising
14	Unter St. Veit
16	Kulinarik
18	Hietzing erzählt
20	Gesundheit
22	Vernetzungspartner
24	Kultur
26	Sport
27	Bildung und Soziales
28	Demenzfreundliches H.
30	Bücher
31	Hietzing schreibt
32	Menschen
34	Veranstaltungskalender

Foto: Karo Pernegger

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich hoffe, Sie hatten einen erholsamen Sommer und starten mit neuen Kräften und Elan in den Herbst. GRÄTZLeben Hietzing nützte die letzten Monate, um wichtige Weichen zu stellen. Bisher habe ich ehrenamtlich den Verein mit Unterstützung meiner Stellvertretung Carina Zabini und dem Kassier Christoph Klaritsch geführt. Das Arbeitspensum nahm mit der Zeit immer mehr zu und ich musste feststellen, dass der Verein, falls ich ausfalle, nur schwer weitermachen könnte. Daher übergebe ich bis zum Ende des Jahres immer mehr Arbeitsagenden an die designierte Geschäftsführerin des GRÄTZLherzes Jana Zuckerhut. Falls Sie Jana noch nicht kennen, empfehle ich das sympathische Hietzingerin im Interview auf Seite 18 näher kennenzulernen. Der Posten wird zwar nur Teilzeit sein, doch bedeutet dies die Verdoppelung unseres Budgets. Daher versuchen wir derzeit intensiv die Finanzierung aufzustellen. Ansprechpartner:innen sind die Stadt Wien, Betriebe, Stiftungen, andere soziale Organisationen und Privatpersonen. Über jegliche Unterstützung diesbezüglich würden wir uns sehr freuen. Helfen soll dabei auch

unser großes Charity-Event am Freitag, den 22. November ab 18 Uhr im GRÄTZLherz.

Die Herbstausgabe ist, wie üblich, besonders lesenswert, da in dieser Jahreszeit viele neue Angebote starten und zahlreiche Veranstaltungen stattfinden. Daher haben wir uns auch dazu entschieden im September nicht, wie gewohnt, den Geburtstag des Vereinslokales zu feiern, weil wir keinen freien Termin mehr finden konnten. Schauen Sie daher unbedingt in unseren Veranstaltungskalender auf Seite 34. Im Juni fand erstmalig unser neues Format „GRÄTZLeben Stammtisch“ statt. Aufgrund der positiven Resonanz lade ich Sie recht herzlich zum Folgetermin am Sonntag, den 15. September von 14 bis 16 Uhr, im GRÄTZLherz ein. Bei diesem Termin trifft sich die GRÄTZLeben Familie zum Austauschen, Planen und Plaudern. Interessierte Menschen aus dem Grätzl sind auch eingeladen zu kommen. Um eine Anmeldung wird gebeten, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Wir freuen uns auch über Kurzbesuche, falls es Ihnen nicht möglich ist, die ganze Zeit über dabei zu sein. Bis bald und viel Freude beim Lesen.

Christopher Hetfleisch

Impressum

Medieninhaber: GRÄTZLeben Hietzing
Verein zur Förderung des Zusammenlebens,
Herausgeber: Christopher Hetfleisch
Anschrift: Nothartgasse 40
Telefon: 0676 44 67 266
E-Mail: magazin@GRÄTZLeben.at
Homepage: www.GRÄTZLeben.at
Verlags- und Herstellungsort: Wien

Hersteller: Donau Forum Druck Ges.m.b.H.
Redaktion: Katharina Bauer, Christopher Hetfleisch, Leo K., Christine Lewandowski, Alexandra Steiner, Carina Zabini
Grafik: Florian Schinnerl & Sarah Fuchs
Coverbild: Felix Müller
Fotos und Inhalt: Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben Hietzing, den dargestell-

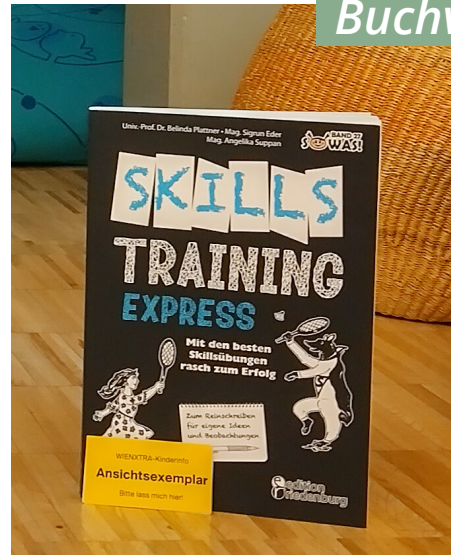
ten Protagonist*innen. Die Inhalte wurden genau recherchiert. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Inhalten resultieren.
Auflage: 6.000 Stück
Das Magazin ist online aufrufbar unter: gratzleben.at/Angebote/Magazin

Aktionstag

Am 7. Juni fand erstmalig der Aktionstag Kunst & Natur statt. Wir widmeten den ganzen Tag dem Thema Umweltschutz, Natur und Kunst. Gestartet hat der Tag mit der Upcycling Station von unserem Vereinsmitglied Daniela, danach sorgte unsere Kunstinstallation (siehe Foto) für viel Aufmerksamkeit und vor allem etliche Gespräche zum Thema Umweltverschmutzung und unachtsamer Umgang mit Müll. Am Abend sorgten zehn Künstler*innen mit ihren Werken für eine tolle Vernissage. Zum krönenden Abschluss gab es noch die Kleidertauschparty inklusive DJane und Cocktails. Nächstes Jahr wieder!



Buchvorstellung



Es freut uns besonders bekannt geben zu dürfen, dass wir die Kooperation mit Lisi Gläser-Mayer von der Ober St. Veiter Buchhandlung vertiefen werden. Regelmäßige Buchvorstellungen in unserem Vereinslokal sind geplant. Den Anfang machen Univ.-Prof. Dr. Belinda Plattner, ärztliche Leiterin der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Salzburg und Mag. Angelika Suppan, Illustratorin, klinische Psychologin und Inhaberin einer mobilen Musikschule. Am Dienstag, 1. Oktober, um 19 Uhr stellen sie uns ihr Buch „Skillstraining Express“ vor. Das interaktive Buch fördert die gesunde Persönlichkeitsentwicklung bei Jugendlichen. Es hilft allein oder in Begleitung rasch Problemsituationen zu erkennen, Problemsituationen durch neue Sichtweisen und gezielt trainierte Fähigkeiten zu bewältigen, gängige Denkmuster zu überprüfen und stimmige Glaubenssätze zu entwickeln. Dieses Buch ist für Jugendliche, die Probleme mit Stresstoleranz, Emotionsregulation, zwischenmenschlichen Beziehungen und Selbstwert haben. Es ist für Eltern, die ihren Kindern ein fachlich fundiertes Handbuch schenken wollen, das ihnen hilft, sich selbst besser kennenzulernen und sicherer mit alltäglichen und besonderen Herausforderungen umzugehen.

Gewinnspiel für unsere treuen Leserinnen

Von der Arbeit direkt ins Wochenende tanzen und das nur für Frauen. Das gibts ab 20.9. einmal im Monat (18.10.24 / 22.11.24 / 13.12.24) in der legendären U4 Diskothek (Schönbrunnerstrasse 222-228, 1120 Wien). „EARLY EVE – Women ONLY“ ist der exklusive Club für Frauen. Von 17 bis 23 Uhr sind die Tore nur für Frauen geöffnet und bietet so die einzigartige Gelegenheit in einer sicheren und tollen Atmosphäre zu tanzen und ausgelassen zu feiern. EARLY EVE ist ein Ort, an dem Frauen jeglichen Alters und Hintergrundes zusammenkommen können, um den Alltag hinter sich zu lassen und in einer entspannten Umgebung Spaß zu haben.

An den Turntables ist DJ Mel Merio, die uns mit den Hits der 80s/90s/00s richtig einheizen wird. Zusätzlich gibt es eine Glitzerstation, die Möglichkeit einer Shiatsu- und vegetarische & vegane Köstlichkeiten. Der Eintritt beträgt bei der Abendkasse 15€ (Vorverkauf 13€/22€ inkl. Essen). Ab 23 Uhr startet Addicted to Rock, wer will kann ohne Aufpreis bleiben. Die ersten 20 Frauen, die am 20.9. mit einem GRÄTZLeben Magazin kommen und das Lösungswort „GRÄTZLeben“ sagen, haben freien Eintritt.



GRÄTZLeben Insight

In den letzten Monaten war bei uns einiges los. Neben den regelmäßigen Angeboten gab es etliche Events: Sommerfest mit Olympiade, Aktionstag Kunst und Natur, „Drüber und Drunter“-Party, Lesung, Atemworkshops und „Bewegt im Park“-Fußballtrainings. Im Juni und Juli hatten wir auch wieder Praktikant:innen der Schule HLW23 für Sozialmanagement im Verein. Dies ermöglichte uns im Juni täglich die Räumlichkeiten zu öffnen und so in den heißen Sommermonaten auch kühle Räume und Getränke den Besucher*innen anzubieten. Außerdem boten wir von Montag bis Donnerstag täglich um 17 Uhr einen Treff für Teenies und Jugendliche (Jugendcafé) an. Da vor allem Teenies aus der Nachbarschaft das Angebot regelmäßig nutzten, öffneten wir auch im Juli unsere Pforten für die jungen Bezirksbewohner:innen. Leider schaffen wir es aus Ressourcengründen vorerst nicht das Angebot fortzusetzen. Schwerpunkt im Juli waren drei Wochen Feriencamps im GRÄTZLherz. Insgesamt 34 Kinder nutzten dieses Angebot und es hat wieder sehr viel Spaß gemacht. Wir waren u.a. Schwimmen, Trampolin springen, machten Rätselrallys und Miniolympiaden, kochten, gingen in Restaurants, waren im Haus des Meeres und im Gamingmuseum. Zum Glück blieben alle Kinder gesund und unverletzt und wir freuen uns schon heute auf die Camps im nächsten Jahr. Parallel dazu entschied der Vorstand eine Geschäftsführung für das GRÄTZLherz zu implementieren. Dieser Schritt ist wichtig für die Professionalisierung und vor allem um langfristig als Verein bestehen zu können. Mit Jana Zuckerhut (Bild) konnten wir rasch eine mehr als geeignete Person finden. Näheres zu Jana finden Sie im doppelseitigen Interview (S. 18, 19).



So können wir uns finanzieren

- MIT 500 Fördermitglieder à 10€/Monat
- ODER 250 Einpersonenernehmen à 20€/Mt.
- ODER 125 Klein- und Mittelbetriebe à 40€/Mt.
- ODER 50 000 € Spenden/Subventionen



Spendenkonto: GRÄTZLeben Hietzing
Verein zur Förderung des Zusammenlebens
Bankinstitut: Bank Austria
IBAN: AT 27 1200 0100 3018 3031

Scannen Sie den QR-Code einfach mit Ihrer Bank-App!

Im Herbst ist das GRÄTZLherz wieder häufig geöffnet. Jeden Dienstag 9-11 Uhr gibt es den gewohnten GRÄTZLtratsch und jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr wird gemeinsam gespielt. Sie können aber auch zum Plaudern und zum Zuschauen kommen. Abschließend möchten wir alle unsere Mitglieder, wie auch interessierte Menschen, zu unserem GRÄTZLeben Hietzing Stammtisch am Sonntag, den 15. September um 14 Uhr ein. Diesmal wird es ausnahmsweise auch eine kurze Vereinssitzung geben. Ende ist circa um 16 Uhr. Zur besseren Vorbereitung und Planung bitten wir um Anmeldung per Mail (vorstand@grätzleben.at), SMS oder Anruf (0676 44 67 266).

Raumnutzung GRÄTZLherz



Das GRÄTZLherz Vereinslokal ist als erweitertes Wohnzimmer für alle Hietzinger*innen gedacht. Daher stellen wir die Räumlichkeiten gegen eine Nutzungsgebühr gerne zur Verfügung. Einige Personen haben dieses Angebot bereits angenommen. Aufgrund der diversen Räume (großer Hauptraum, Teeküche, Beratungsraum, Spiel- & Partykeller) und vielseitiger Nutzbarkeit dieser, gab es bereits ganz unterschiedliche Veranstaltungen: Kindergeburtstage, Taufen, Vernissagen, Yoga, Workshops, Seminare, Kaffeeverkostungen, Filmabende, Vorträge, Malkurse und Entspannungsgruppen.

Der Raum kann aus rechtlichen Gründen ausschließlich von Mitgliedern (10€ Mitgliedsbeitrag/Monat) für private Veranstaltungen genutzt werden. Die Nutzungsgebühr liegt im Normalfall bei 33€/Stunde.



Essen & Trinken

- 1. **Bioparadies**; Altgasse 23a; Bio-Produkte und vegane Mittagsmenüs
Web: bioparadies.at; Tel.: 0699 10 47 6273
- 2. **Das Alt**; Altgasse 18
Restaurant; Web: das-alt.at; Tel.: 0664 991 249 62
- 3. **Maxingstüberl**; Maxingstraße 7; Gasthaus; Web: maxingstuberl.at;
Tel.: 0676 41 26 126
- 4. **Feinkost Rumpel**; Hietzinger Hauptstraße 13
Feinkost seit 1928; Web: rumpel.at; Tel.: 01 877 34 20
- 5. **Nook Café**; Altgasse 12
Café; Tel.: 0677 62 79 33 96
- 6. **Manolos**; Wattmannsgasse 66
Café, Eis, Pâtisserie
- 7. **Waldemar Tagesbar**; Altgasse 6
Tagesbar; Web: waldemar-tagesbar.at; Tel.: 0664 36 16 127
- 8. **1130 Wein Vinothek**; Lainzer Straße 1
Vinothek; Web: 1130wein.at; Tel.: 0699 180 000 02

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- 9. **Soulrhythms**; Fasholdgasse 3; Bewegung im Rhythmus deiner Seele
Web.: soulrhythms.at; Tel.: 0676 378 34 90
- 10. **Keramik-Fabrik**; Maxingstraße 3-5
Keramik selbst gestalten; Web: keramik-fabrik.at
- 11. **Sportorthopädie Zentrum**; Hietzinger Hauptstraße 22/D/23
Orthopädie & Physiotherapie; Web: sportortho-zentrum.at; Tel.: 01 361 55 38
- 12. **Therapieambulanz AST Wien**; Trauttmannsdorffgasse 3a
Ambulante Systemische Therapie; Web: lasf.at; Tel.: 01 478 63 00
- 13. **Gelenk-Zentrum Hietzing**; Lainzer Straße 16; Tel.: 01 890 05 03
Orthopädie und Physiotherapie Web: gelenk-zentrum.at
- 14. **Ernährungsberatung Mag. Christine Pasterk**; Elisabethallee 61-63;
Web: mediznamkueniglberg.at/christine-pasterk; Tel.: 01 877 23 47-0
- 15. **Kami Skincare - DR. med. Kerstin Schallaböck im Concept Store - Super**; Mittermayergasse 6; Web: kami-skincare.com

Handwerk & Reparatur

- 16. **CoutureWerkstatt Alexandra Gogolok-Nagl**; Altgasse 16
Damenschneiderin; Web: couturewerkstatt.eu; Tel: 0680 30 35 773
- 17. **Gold `n` Guitars**; Maxingstraße 2
Gitarren; Web: gitarrenwerkstatt.at; Tel.: 01 877 49 80
- 18. **Mister Minit**; Hietzinger Hauptstraße 22
Schlüssel- und Schuhreparatur; Tel.: 01 876 25 36
- 19. **M2 – Rahmenkunst**; Maxingstraße 2; Rahmen und Kunst
Web: m2korbei.at; Tel.: 0660 688 16 11

Shopping & Einkauf

- 20. **Checkpoint Damenmode**; Hietzinger Hauptstraße 10-16
Fairtrade Mode; Web: checkpoint-hietzing.at; Tel.: 01 877 58 87
- 21. **Come In Geschenkboutique**; Lainzer Straße 21
Schmuck, Uhren & Accessoires; Tel: 01 876 53 44
- 22. **Fischer Spiele**; Hietzinger Hauptstraße 22
Spielwarenhandlung; Web: fischerimnetz.at
- 23. **Fuchs Geschenke & Accessoires**; Hietzinger Hauptstraße 22
Web: fuchs-shop.at; Tel.: 01 876 46 81
- 24. **Gigi Fritz Geschenksideen**; Lainzer Straße 1
Geschenkboutique; Tel.: 01 879 88 62
- 25. **Itzi Bieni**; Maxingstraße 2
Der kleine bunte Kinderladen; Web: itzibieni.at; Tel.: 0650 370 46 31
- 26. **mathu MODEDESIGN & MODEWERKSTATT**; Maxingstraße 11
Brautmodengeschäft; Web: mathu.at; Tel: 01 879 34 45
- 27. **das kisterl**; Hietzinger Hauptstraße 23; Außergewöhnliche Feinkost
und mehr; Web: daskisterl.at; Tel.: 01 879 25 43
- 28. **Schmuckdesign Petra Exenberger**; Altgasse 13
Schmuckdesign; Web: pe-schmuckdesign.at; Tel.: 0699 17 760 888
- 29. **AUST Fashion Wien 13**; Hietzinger Hauptstraße 16
Modengeschäft; Web: austfashion.com; Tel.: 0660 94 13 195
- 30. **Larifari**; Eduard-Klein-Gasse 19
Bekleidungsgeschäft für Erwachsene; Tel.: 01 876 23 70
- 31. **First Class - Second Hand**; Maxingstraße 4; Modengeschäft; Web: first-class-secondhand.at; Tel.: 01 877 1722

Sonstiges

- 32. **Blumenhaus Hietzing**; Hietzinger Hauptstraße 11
Floristik; Web: blumenhaus-hietzing.at; Tel.: 01 876 90 54
- 33. **Blumen Weisz**; Maxingstraße 70
Blumengeschäft; Web: blumen-weisz.at; Tel.: 01 877 25 36
- 34. **Sabine's Wollboutique**; Maxingstraße 4a; Fachgeschäft für Handarbeit
Web: sabines-wollboutique.at; Tel.: 0664 252 58 85
- 35. **Sportpreiscenter**; Maxingstraße 6
Medaillen, Pokale u.v.m.; Web: medaillen.co.at; Tel.: 01 877 74 57 - 0
- 36. **Zauberladen**; Altgasse 11
Stoffe und Accessoires; Web: zauber-laden.at; Tel.: 0676 75 02 333
- 37. **Harnisch Consultancy**; Altgasse 8-10/3; Unternehmensberatung
Web: haukeharnisch.com; Tel.: 0664 202 60 74
- 38. **SkinConcept**; Wattmannsgasse 12/5
Schönheitssalon; Web: skinconcept.at; Tel.: 0676 61 73 766
- 39. **Bezirksmuseum Hietzing**; Am Platz 2
Museum; Tel.: 01 8777688; Öffnungszeiten: Mi. 14-18h & Sa. 14-17h

Begegnungszone Altgasse

Die Begegnungszone in der Altgasse nimmt Form an. Die ersten Teilabschnitte sind schon fertig. Sitzgelegenheiten, Bäume und Schanigärten stehen bereit für die eine oder andere angenehme Stunde in Alt-Hietzing. Wir wären nicht in Wien, wenn es nicht Menschen gäbe, die über das Projekt jammern und raunzen, doch die Mehrheit freut sich drauf. So zum Beispiel der Naturfriseur Coiffeur Philip (Altgasse 15; Di.-Fr. 9-18 Uhr). Laut seinen Socialmediapostings sehen die meisten Kund:innen das Projekt positiv. Leider gab es aufgrund von Ausschreibungsschwierigkeiten eine Bauverzögerung. Aus diesem Grund kann das Hietzinger Bezirksfest, das sonst Anfang September stattfindet, heuer leider nicht von dem Verein Einkaufsgrätzl Althietzing veranstaltet werden. Wir sind jedoch zuversichtlich, dass das beliebte Fest 2025 in der neuen Begegnungszone wieder stattfinden wird.



Bewegung im Rhythmus deiner Seele



Fasholdgasse 3
Web.: soulrhythms.at
Tel.: 0676 378 34 90

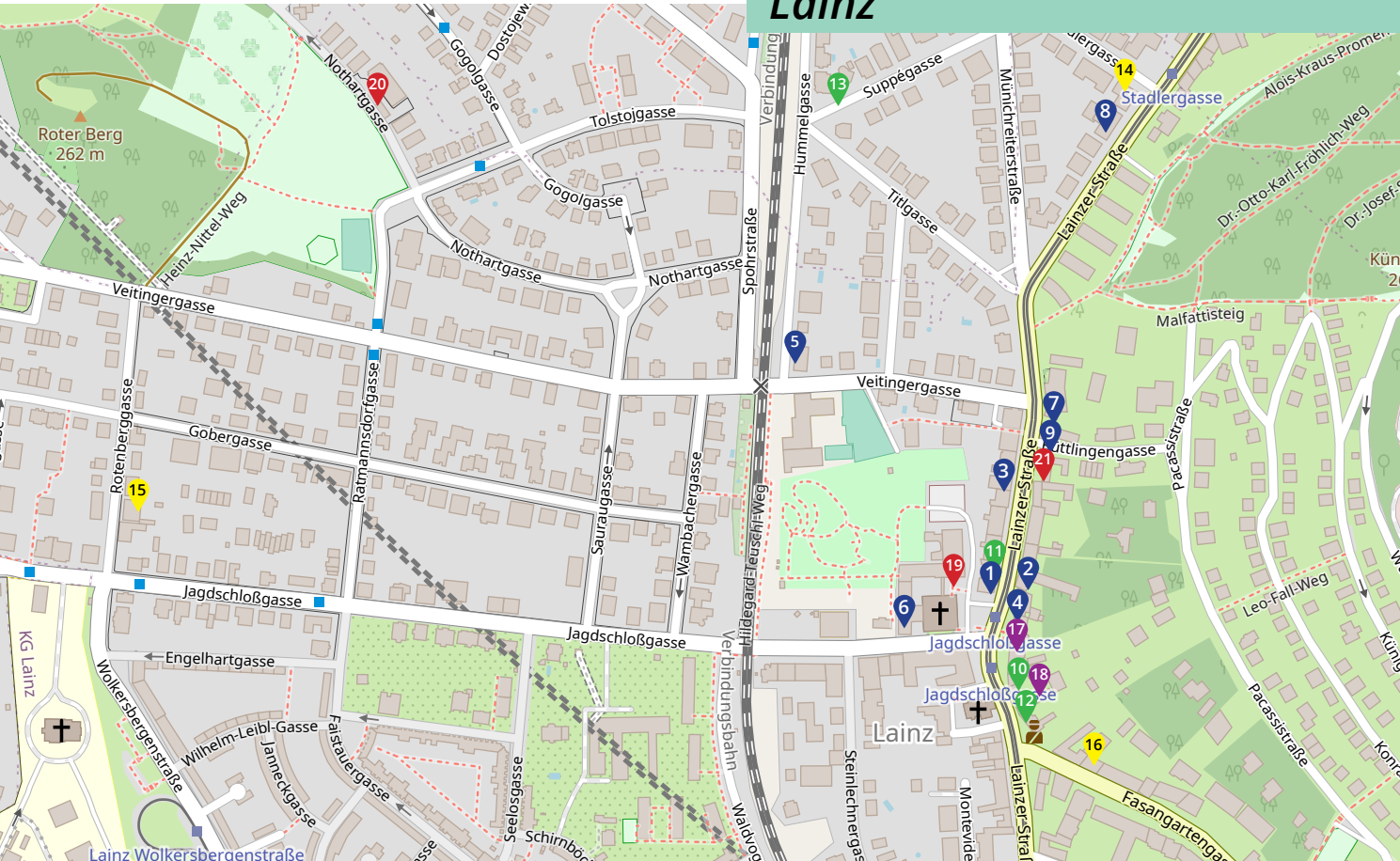
Soulrhythms® wurde bereits 2012 von Romana Tripolt (5Rhythmen Lehrerin) und Martin Steixner (Soul Motion Lehrer) ins Leben gerufen. Martin bietet regelmäßig Soul Motion Tanz an, wenn das Wetter mitspielt auch im Freien. Soul Motion ist ein freier bewusster Tanz, wobei die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gelenkt wird. Dadurch wird die eigene Wahrnehmung geschult und Bewegungsmeditation betrieben. Im Soulrhythmus-Studio in der Fasholdgasse 3 bietet Jacqueline Soede entspanntes und achtsames Yoga ohne Leistungsorientierung an. Ihr geht es vielmehr um ein achtsames wahrnehmungsorientiertes Yoga zur Entspannung und für einen schmerzfreien Rücken. Aber dies ist bei weitem noch nicht alles. Es werden unter anderem auch diverse Workshops & Seminare angeboten. So startet ab September der Singflow-Singkreis wieder. Ein Blick auf die Homepage (www.soulrhythms.at) lohnt sich!

5 Jahre Sportorthopädie Zentrum im EKAZENT Hietzing

Seit Eröffnung durften wir über 17.000 zufriedene Patient*innen begrüßen und mehr als 100.000 Behandlungen durchführen. Unser Angebot: Orthopädie, Physiotherapie, Osteopathie, Heilmassage, Diätologie und Mentaltraining. Zudem bieten wir bioregenerative Therapien, hyperbare Sauerstofftherapie, Vitalstoff-Infusionen, LASERtherapie, Magnetolith-Therapie, Blood Flow Restriction und Shoulder Pacemaker Training. Neu: HRV- und BIA-Messung. Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!



Hietzinger Hauptstraße 22/D/23 (EKAZENT Hietzing)
Web: sportortho-zentrum.at
Tel: 01 361 55 38



Lainz

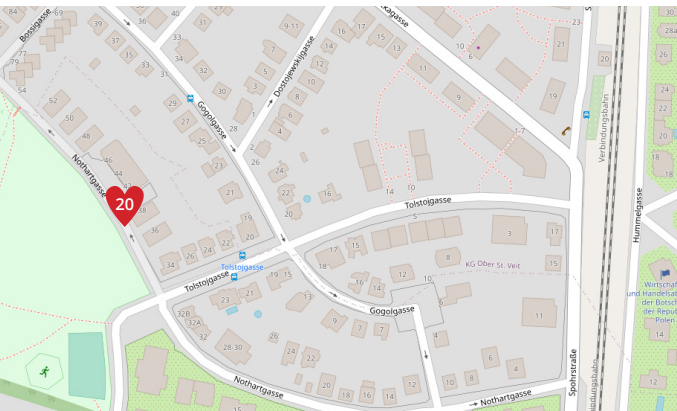
16. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd**; Fasangartengasse 3
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

Shopping & Einkauf

17. **Captain Jean**; Lainzer Straße 137
Bekleidungsgeschäft; Web: Captainjean.at; Tel.: 01 804 81 05
18. **Lainzer Grätzlbuchhandlung**; Lainzer Straße 141
Bücher und Schreibwaren; Web: graetzbuchhandlung-lainz.at
Tel.: 01 803 91 39

Sonstiges

19. **Kardinal König Haus**; Kardinal-König-Platz 3
Bildungszentrum; Web: kardinal-koenig-haus.at; Tel.: 01 804 75 93
20. **GRÄTZLherz - Ort der Herzensbildung**;
Vereinslokal der Nachbarschaft; Web: graetzleben.at; Tel.: 0676 44 67 266
21. **Foodcoop Biohamster**; Lainzerstraße 123A/Top2
Einkaufsgemeinschaft für regionale Bio-Lebensmittel
Web: biohamster.at; Tel.: 0676 30 45 599



Kardinal König Haus – neuer Direktor

Anfang August trafen wir den neuen Direktor Pater Helmut Schumacher SJ des Kardinal König Hauses (KKH). Die Vorfreude war so groß, dass unser Obmann einen Tag zu früh zum Termin erschien. P. Helmut Schumacher nahm es mit Humor und war so flexibel, dass das Gespräch verfrüht über die Bühne lief. Beim gemeinsamen Mittagessen, von der übrigens wirklich ausgesprochen guten hauseigenen Küche, sprachen wir über die ersten Eindrücke und Schwerpunkte. Der neue Direktor kam Ende Mai im KKH an. Daraufhin lud er jede einzelne Person – freiwillig – zu einem Gespräch ein. So führte er mittlerweile zahlreiche Einzelgespräche mit den Mitarbeiter:innen des Hauses. Die Gespräche beeindruckten ihn. Es gab sehr bewegende Momente und er spürte Vertrauen, wovon er sehr dankbar war. Pater Schumacher ist ein guter Zuhörer, der Ideen gerne sammelt, um dann auch tätig zu werden. Auch seine Erzählungen über die Erfahrungen in seinem Leben machten neugierig: u.a. Tätigkeit bei den Jesuiten in Innsbruck, Zukunftswerkstatt, Begleitung von jungen Erwachsenen auf der Suche nach dem Sinn bzw. der Berufung im Leben, eigene Erfahrungen mit Exerzitien. Wir wünschen ihm und dem KKH viel Erfolg!



Kardinal-König-Platz 3
Web: kardinal-koenig-haus.at
Tel.: 01 804 75 93

Schüler:innenvisionen für ein grüneres Wien



Am 5. Juni durften Schüler:innen der Steinlechnergasse an einer Veranstaltung der United Nations anlässlich des World Environmental Day im Vienna International Centre teilnehmen. Die Kinder wurden dazu eingeladen über Ideen für ein grüneres Wien zu sprechen und abzustimmen. Der von den Kindern gewählte Siegesvorschlag würde die Wiener Parkplätze revolutionieren. Der dortige Beton würde entfernt und als Baumaterial wiederverwendet und durch durchlässiges Gras ersetzt werden. Dadurch wäre Wachstum von Pflanzen zwischen den Steinen ermöglicht.

„In unserer Welt ist zu viel von unserem Land mit Beton bedeckt. „Gesunder Boden“ heißt unser Projekt deshalb, weil wir Kinder der Schule Steinlechnergasse dazu beitragen wollen, unsere Welt für lange Zeit zu erhalten“, verkündeten die Kinder bei der Veranstaltung.

Neu: Das „1000-Hände-Haus“ mit Teeshop „Shinkoko“

Im 1000-Hände-Haus in der Jakob-Stainer-Gasse 17 seid ihr eingeladen, mit uns in zen-buddhistischer Praxis zu meditieren und die Idee von Gemeinschaft lebendig werden zu lassen. Wir, Shinko Andreas Hagn und Koryu Susanne Halbeisen, sind Zen-Priester sowie Seelsorger. In unserem Haus wollen wir das buddhistische Ideal vom grenzenlosen Mitgefühl und der Verbundenheit verkörpern. Wir bieten beinahe täglich Meditation, Qigong, Vorträge, Sharings und Teezeremonien an. In unserem Teeshop „Shinkoko“ könnt ihr grünen Tee, Matcha, Keramik und Accessoires aus Japan kaufen und den Tee gleich vor Ort verkosten.

Kommt vorbei, wir freuen uns auf euren Besuch! In Zukunft wird es auch immer wieder gemeinsame Aktionen mit GRÄTZLeben geben.



Jakob-Stainer-Gasse 17
Web: shinkoko.at
Web: 1000haende.at

Essen & Trinken

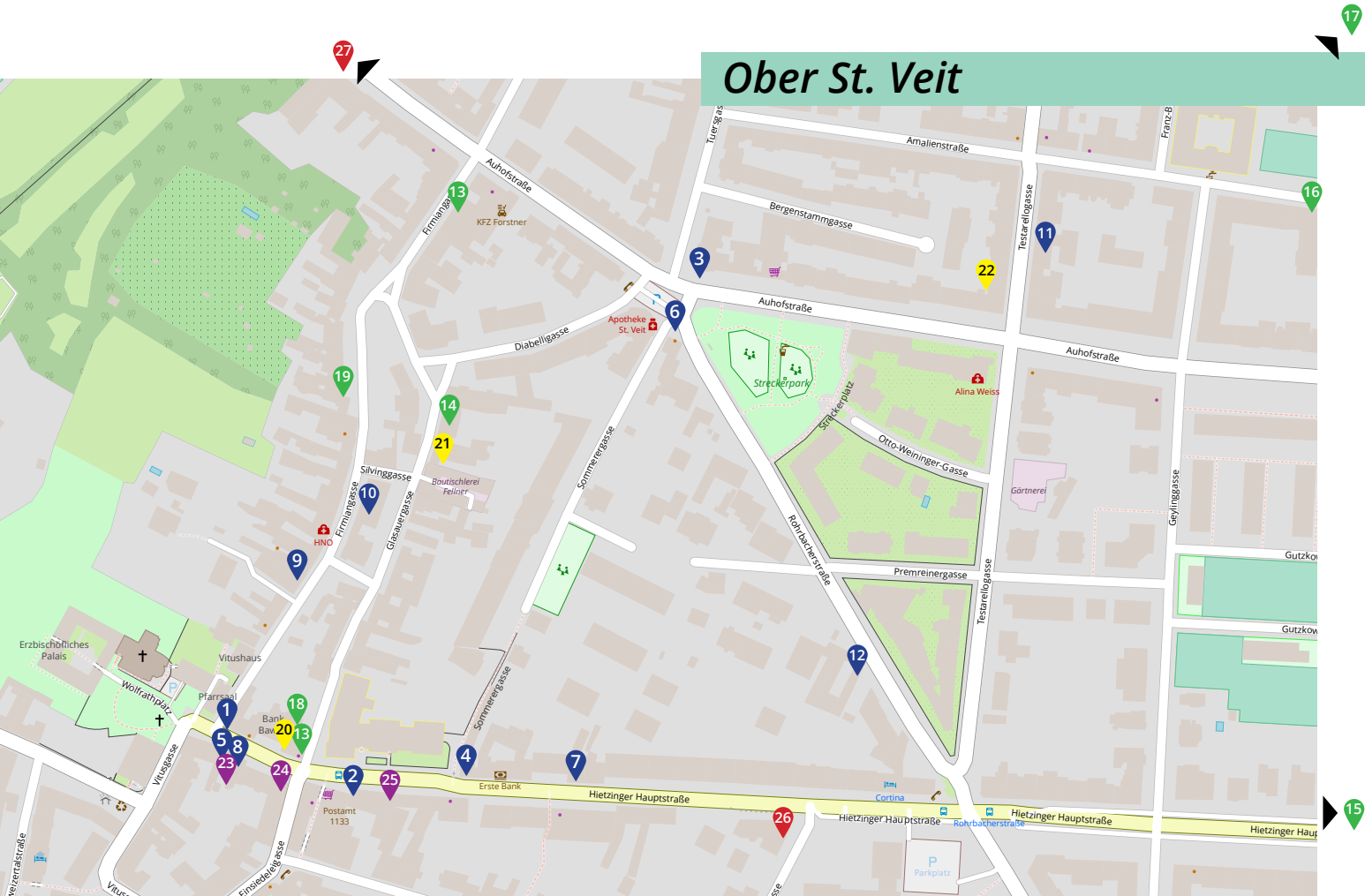
1. **Bäckerei Schwarz**; Lainzer Straße 134
Bäckerei; Web: bs Wien.at; Tel.: 01 804 46 57
2. **Familie Reiter**; Lainzer Straße 131,
Web: familiereiter.org; Tel.: 01 802 54 80
3. **Harrer Eis**; Lainzer Straße 130
Eisdiele; Web: harrer.com; Tel.: 0676 91 16 988
4. **Fruchtsinsel**; Lainzer Straße 135; Obst & Gemüse
5. **Tête-à-Tee**; Lainzer Straße 130
Teesalon; Web: teesalon.at; Tel.: 0699 10 19 0666
6. **Café daskardinal**; Kardinal-König-Platz 3
Web: daskardinal.at; Tel.: 01 804 75 93
7. **Wambacher**; Lainzer Straße 123
Restaurant; Web: wambacher.co.at; Tel.: 01 804 83 66
8. **WOK'in**; Lainzer Straße 84
Asiatisches Restaurant; Tel.: 01 877 17 05
9. **Neighbor Coffee**; Lainzer Straße 123A,
Café und Mehlspeise; Web: neighborcoffee.at

Gesundheit, Freizeit & Fitness

10. **Neooptik**; Lainzer Straße 141
Augenoptiker; Web: neooptik1130.at; Tel.: 01 804 81 16
11. **Wolfgang Mayr - Praxis für Physiotherapie**; Lainzerstraße 134/10
office@physiotherapie-mayr.at; www.physiotherapie-mayr.at
12. **Kinesiologie-Praxis Krainhöfner Claudia**; Lainzerstraße 141 Tür 2-3
Web: komplementaere-energetik.at; Tel.: 0676 721 41 17
13. **Hausärztin Dr. med. Kerstin Schallaböck**; Suppegasse 12;
Web: schallaboec.at; E-Mail: ordination@schallaboec.at

Handwerk & Reparatur

14. **Cycle Factory**; Stadlergasse 1
Alles rund ums Fahrrad; Web: cycle-factory.at; Tel.: 01 923 66 90
15. **Hitec Sports**; Rotenberggasse 6
Alles rund ums Fahrrad; Web: hitec-sports.at; Tel.: 01 879 60 06



Essen & Trinken

- 1. **Anton's Tafel**, Hietzinger Hauptstraße 174
Eissalon und Restaurant; Web: antons.at
- 2. **Bäckerei Schwarz**, Hietzinger Hauptstraße 145
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 08 38
- 3. **Bäckerei Schwarz**, Auhofstraße 138
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 24 75 21
- 4. **BUNT Restaurant & Eventlocation**, Hietzinger Hauptstraße 162
Restaurant; Web: bunt.at; Tel.: 01 877 14 99
- 5. **Da Salvatore**, Hietzinger Hauptstraße 153
Pizzeria; Web: pizzeriadasalvatore.at; Tel.: 0664 31 81 647
- 6. **Da Salvatore**, Rohrbacherstraße 31
Ristorante; Web: ristorante-salvatore.at; Tel.: 0664 140 08 94
- 7. **Kalkalpenfisch**, Hietzinger Hauptstraße 150
Fischmarkt; Web: kalkalpenfisch.at
- 8. **Schneider- Gössl Sektbar**, Hietzinger Hauptstraße 153
Sektbar; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 49 00
- 9. **Schneider-Gössl**, Firmiangasse 9-11
Heuriger; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 61 09 – 0
- 10. **Thurn Heurigen Restaurant**, Firmiangasse 8
Gastronomie; Web: thurnwien.at; Tel.: 01 877 95 40
- 11. **Ver<kost>bar**, Testarellgasse 27
Weinhandlung; Web: verkostbar.wine; Tel.: 0681 849 78 013
- 12. **Caffè*Napoletano**, Rohrbacherstraße 9;
Kaffee; Web: caffenaipoletano.at; Tel.: 0676 6117622

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- 13. **Ballettstudio Elisabeth Kobel**, Firmiangasse 22
Ballettstudio, Damengymnastik, Choreografie
Web: elisabethkobel.at; Tel.: 0676 312 46 47
- 14. **Dr. Marlies Frank**, Glasauergasse 30, Fachärztin für Innere Medizin;
Web: diabetologie-hietzing.at; Tel.: 0664 133 88 6414
- 15. **Dr. Clemens Frisee**, Hietzinger Hauptstraße 116/4 (Eingang Preindlgasse 12)
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten; Web: hautarzt-hietzing.at;
Tel.: 01/ 876 35 48

Ober St. Veit

- 16. **Dr. Maria Michaelidou – Ordination für plastische Chirurgie**
Amalienstraße 36/2/36 Web.: entdecke-schoenheit.at
E-Mail: office@entdecke-schoenheit.at
- 17. **MOMENTUM Bewegungs & Lebensfreude GmbH**, Hietzinger Kai 133
maßgeschneidertes Training; Web: momentum-bewegung.at;
Tel.: 01 87626 44
- 18. **Mag. Ursula Fuhrmann - b4business**, Hietzinger Hauptstraße 170;
Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin; Web.: b4business.at; Tel.: 0664
884 711 98; E-Mail: praxis@sinnesglück.at
- 19. **Nadja Sonnenschein**, Firmiangasse 25/2, Cranio, Kinesiologie,
Ernährung; Web: cranio-sonnenschein.at; Tel.: 0699 10 77 67 14

Handwerk & Reparatur

- 20. **A.S.S. Ober St. Veit**, Hietzinger Hauptstraße 170
Aufsperrdienst; Web: ass-oberstveit.at; Tel.: 0699 194 50 937
- 21. **Bautischlerei Fellner**, Glasauergasse 24
Bautischlerei; Web: fellner.com; Tel: 01 877 35 69
- 22. **Korkisch Haustechnik**, Auhofstraße 120a
Gas, Wasser, Elektro, Solar; Web: korkisch.at; Tel: 01 877 25 25 – 0

Shopping & Einkauf

- 23. **ARGE Rosenauerwald**, Hietzinger Hauptstraße 153
Lebensmittel von kleinen Bio-Bauern
Web: arge-rosenauerwald.at; Tel.: 01 988 98 230
- 24. **Bücher & Geschenkladen**, Hietzinger Hauptstraße 147
Bücher & Post; Web: buecher-geschenkladen.at; Tel.: 01 944 01 33
- 25. **Massing Moden**, Hietzinger Hauptstraße 145
Damen- und Herrenmoden; Web: massing.at; Tel.: 01 877 68 05

Sonstiges

- 26. **Fahrschule Hietzing**, Hietzinger Hauptstraße 123
Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at
- 27. **Heckantrieb**, Auhofstraße 205
Bikes + Service; Web: heckantrieb.at; Tel.: 01 212 15 38

Buchtipp von Elisabeth Mayer

Eine absolute Entdeckung diesen Sommer war für mich das Romandebüt von Charlotte Inden "Im Warten sind wir wundervoll" (Piper Verlag- erhältlich ab dem 26.09.2024). In dieser klugen, warmherzigen und intensiv erzählten Geschichte beschäftigt sie sich mit der spannenden Geschichte von Luise Adler- einer "War Bride".
New York, 1948: „Ich warte auf dich“, hatte er in seinem letzten Brief geschrieben. Doch nun, da Luise am Idlewild Flughafen gelandet ist, ist Jo nicht da. Wo bleibt ihr Verlobter?, fragen sich auch die New Yorker Zeitungen, die auf das Schicksal der jungen deutschen War Bride aufmerksam werden. Taucht Jo nicht auf, muss Luise ins Nachkriegsdeutschland zurückkehren.
Sieben Jahrzehnte später inspiriert Luis Schicksal ihre Enkelin Elfie, ebenfalls über den Atlantik zu fliegen. Auf die Suche nach der Liebe – der ihrer Großmutter und ihrer eigenen.

Hietzinger Hauptstraße 147
Web: buchhandlung1130.at
Tel: 01/9440133



Strahlend schöne Haut im Herbst



Entdecke Schönheit
Dr. med. Maria Michaelidou
Fachärztin für Plastische,
Ästhetische und Rekonstruktive
Chirurgie

Der Sommer ist vorbei, die Seele hat die wohltuenden Sonnenstrahlen in vollen Zügen genossen. Nun hat sich im Herbst unsere Haut eine extra Portion Pflege zur Regeneration nach ausgiebigen Sonnenbädern verdient. Die Sonnenstrahlung trocknet leider unsere Haut aus und zerstört wertvolles Kollagen und Elastin, womit die Faltenentstehung beschleunigt wird. Regenerierende Behandlungen in der Ordination „Entdecke Schönheit“, wie z.B. Hyaluronsäure-Skinbooster, Eigenplasma und Microneedling in Kombination mit einer personalisierten Hautpflege, die frisch für Sie in der Ordination hergestellt wird, machen diese Schäden rückgängig und geben Ihrer Haut ihre Strahlkraft zurück. Zudem bereiten sie die Haut optimal auf die verstärkten Bedürfnisse nach Feuchtigkeit im Winter vor. Detaillierte Informationen finden Sie auf: www.entdecke-schoenheit.at. Wir freuen uns auf Sie!

Schönbild Fotografie – Schöne Momente im Bild

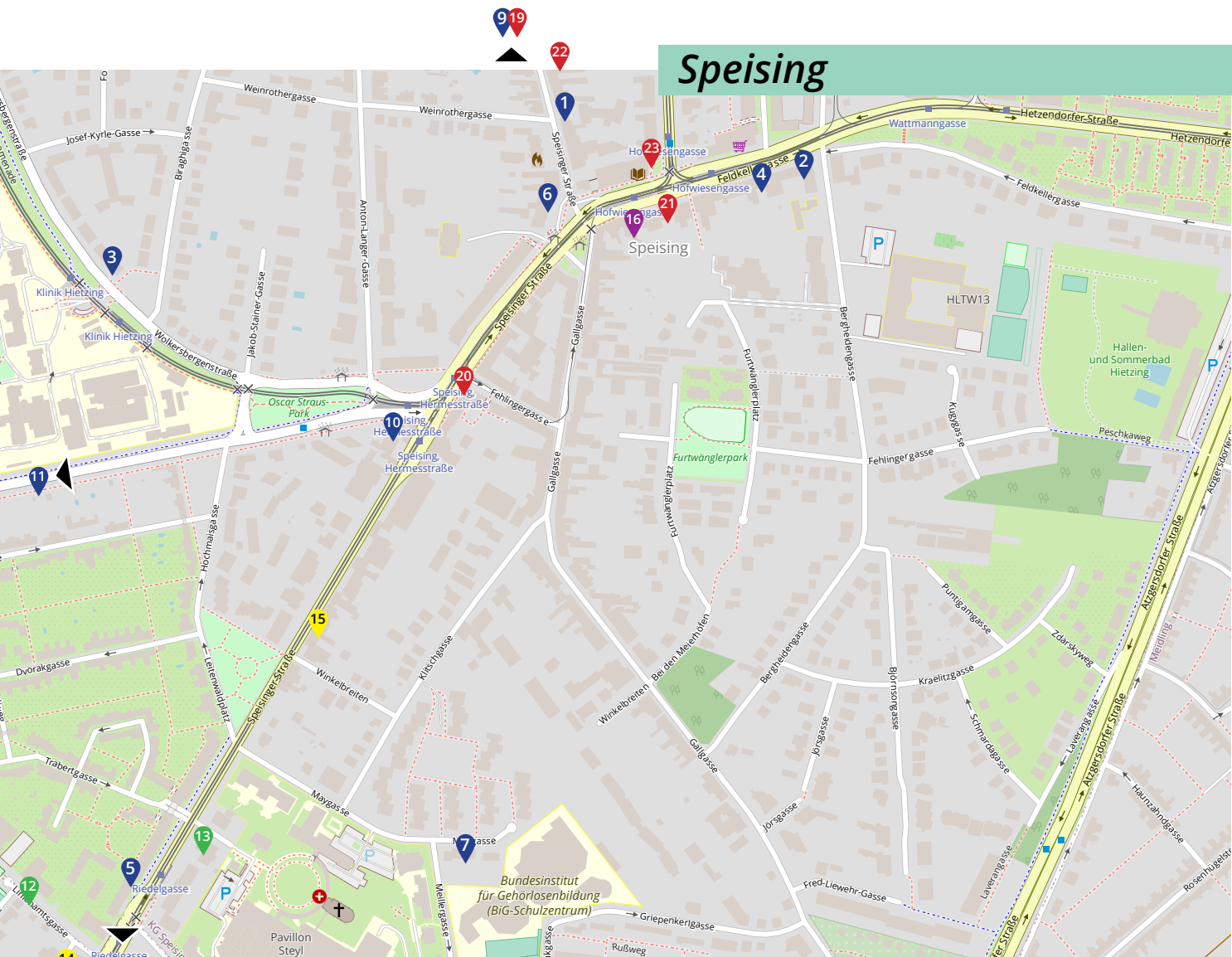
Erinnerungen festhalten, von einer Feier, einem traumhaften Urlaub, das verbinden die meisten mit Fotografie. Für die Fotografin Verena von Schönbild Fotografie ist es auch spannend, in der Portraitfotografie die besonderen Momente festzuhalten. „Für viele ist es vielleicht ungewohnt, vor der Kamera zu stehen. Als Fotografin gleiche ich das aus, indem ich sie, wenn auch nur für Momente, vergessen lasse, dass sie gerade fotografiert werden. Und diese Momente bringen dann die schönsten Ergebnisse“. Dann bleiben zwei Erinnerungen: die Fotos und die Erinnerung an ein tolles Erlebnis.

Neben den Studiofotoshootings fotografiert Verena Brunner auch mobil, vor Ort, gerne in der Natur, z.B. am Roten Berg. Zu den Dienstleistungen von Schönbild Fotografie zählen u.a. Bewerbungsfotos, Portraits für private Zwecke und Fotos für Webauftritte von Firmen.

PS.: Die schönen Fotos von Jana Zucherhut (doppelseitiges Interview, Seite 18,19) stammen übrigens von Verena Brunner.



Web: schoenbildfoto.at
E-Mail: office@schoenbildfoto.at
Tel.: 06602014178



Essen & Trinken

- 1. **Ammersin Getränkegroßhandel**; Speisinger Straße 31-33 Getränkegroßhandel; Web: ammersin.at; Tel.: 01 804 4200
- 2. **Bäckerei Schwarz**; Feldkellergasse 26 Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 36 55
- 3. **Cafè Allgemein**; Wolkersbergenstraße 22-24 Kaffeehaus; Web: cafeallgemein.at; Tel.: 01 960 57 90
- 4. **Cafeteria Dolce Cucina**; Feldkellergasse 22/1a Cafeteria; Tel.: 0664 512 72 22 und 23
- 5. **Eissalon**; Speisinger Straße 100; Eisdiele
- 6. **Kichererbse**; Speisinger Straße 38 Vegetarische Gerichte; Web: kichererbse.at; Tel.: 01 804 20 06
- 7. **Restaurant May 31**; Maygasse 31; Web: restaurant-may31.at Italienisches Restaurant; Tel.: 0676 880 30 880
- 8. **Restaurant Split**; Hetzendorfer Straße 165-187 Web: splithietzing.at; Tel.: 01 804 09 15
- 9. **Restaurant Waldzeile**; Speisinger Straße 2 Web: waldzeile.at; Tel.: 01 804 53 94
- 10. **Ristorante Pizzeria iCalabresi**; Hermesstraße 1 Web: icalabresi.at; Tel.: 01 804 49 82
- 11. **HERMES Cafe Restaurant Labstelle**; Lainzer Tiergarten Web: hermes-villa.at; Tel.: 01 804 13 23

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- 12. **ASV 13**; Linienamtsgasse 7 Fußballverein; Web: ASV13.at; Tel.: 0699 1120 4516
- 13. **Gesundheitspark Wien-Speising**; Speisinger Straße 111 Gesundheitspark; Web: gesundheitspark.at; Tel.: 01 801 823 169

Speising

Handwerk & Reparatur

- 14. **Installateur Brüder Solly OG**; Speisinger Straße 110 Klempner; Web: installateur-hietzing.at; Tel.: 0664 23 32 694
- 15. **Raumausstattung Beisteiner**; Speisinger Straße 85 Raumausstatter und Tapezierer; Web: beisteiner.at; Tel.: 01 804 53 67

Shopping & Einkauf

- 16. **Ballonwerk**; Feldkellergasse 6 Luftballons und mehr; Tel.: 0676 59 18 180
- 17. **Mein Bio Laden**; Atzgersdorfer Straße 10 Bio-Supermarkt; Web: Biofeld.co.at; Tel.: 0676 94 74 222
- 18. **Bikemite**; Speisingerstraße 212; Elektroroller; Web: bikemite.at; Tel.: 0680 123 11 69

Sonstiges

- 19. **Bücherei Hietzing**; Preyergasse 1-7 Öffentliche Bücherei; Web: buechereien.wien.gv.at; Tel.: 01 4000 13 161
- 20. **Blumen B & B R Bigl**; Speisinger Straße 51 Blumengeschäft; Tel.: 01 803 85 58
- 21. **Fahrschule Hietzing**; Feldkellergasse 10 Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at; Tel.: 01 239 72 90
- 22. **Streetwork Hietzing**; Speisinger Straße 19 Offene Kinder- und Jugendarbeit; Web: rdk-wien.at; Tel.: 0699 158 577 82
- 23. **VHS Hietzing**; vorübergehend Hietzinger Kai 131 Volkshochschule; Web: vhs.at; Tel.: 01 891 74 1130 00

Die faszinierende Welt des Papiertheaters

Die VHS Hietzing bietet einen Kunstgenuss für Kinder und Erwachsene: Das Papiertheater, oder Modelltheater, ist ein Kleinod des 19. Jahrhunderts, ein Produkt des Theaterenthusiasmus der Biedermeierzeit. Bilderbogen aus Karton mit Dekorationen und Figurinen, ausgeschnitten und aufgestellt, sorgten für Unterhaltung in den Wohnzimmern unserer Ur- Urgroßeltern. Das Repertoire der kleinen Bühnen, deren Ausschnitt selten breiter als 40 cm war, reichte von Opern und Schauspielen der großen Theater bis hin zu den Märchen der Gebrüder Grimm. Heute treten Papiertheaterkompanien auch auf internationalen Festivals auf; seit über 30 Jahren u.a. auf dem Papiertheatertreffen in Preetz, Schleswig-Holstein. Anlässlich der Neueröffnung der VHS Hietzing gastiert das Papiertheater „Sepia Sepia“ mit Birke Küssner und Theresita Colloredo aus Hamburg in Wien. Zu sehen gibt es das orientalische Märchen „Nasreddin und der Pelz“ (Dauer 35 Minuten, geeignet für Kinder ab 8 Jahren). Nasreddin Hodja ist der wundersame Held der türkischen Volksliteratur. Im Stück treibt Nasreddin und sein treuer Esel Schabernack mit einer feinen Festgesellschaft. Das Stück ist am Freitag 27. September um 16:00 Uhr und 18:00 Uhr. Der Besuch ist kostenlos, beschränkte Teilnehmerzahl. Anmeldung unbedingt erforderlich hietzing@vhs.at



Hofwiesengasse 28
Web: vhs.at/de/e/hietzing/
Tel.: 01 891 74 113-102

ASV 13: Abstieg als Chance



Save the Date

Heimspiele im Herbst:
Sa., 7.9. 16 Uhr FCJ Alt Ottakring;
Sa., 21.09. 16 Uhr FAC Wien Amat.;
Sa., 28.09. 16 Uhr Sportunion Schönbrunn;
Sa., 12.10. 15 Uhr SC Ostbahn XI;
Sa., 26.10. Cro-Vienna;
Sa., 9.11. 14 Uhr SV Essling und am
Sa., 23.11. 14 Uhr Wiener Sport-Club 1

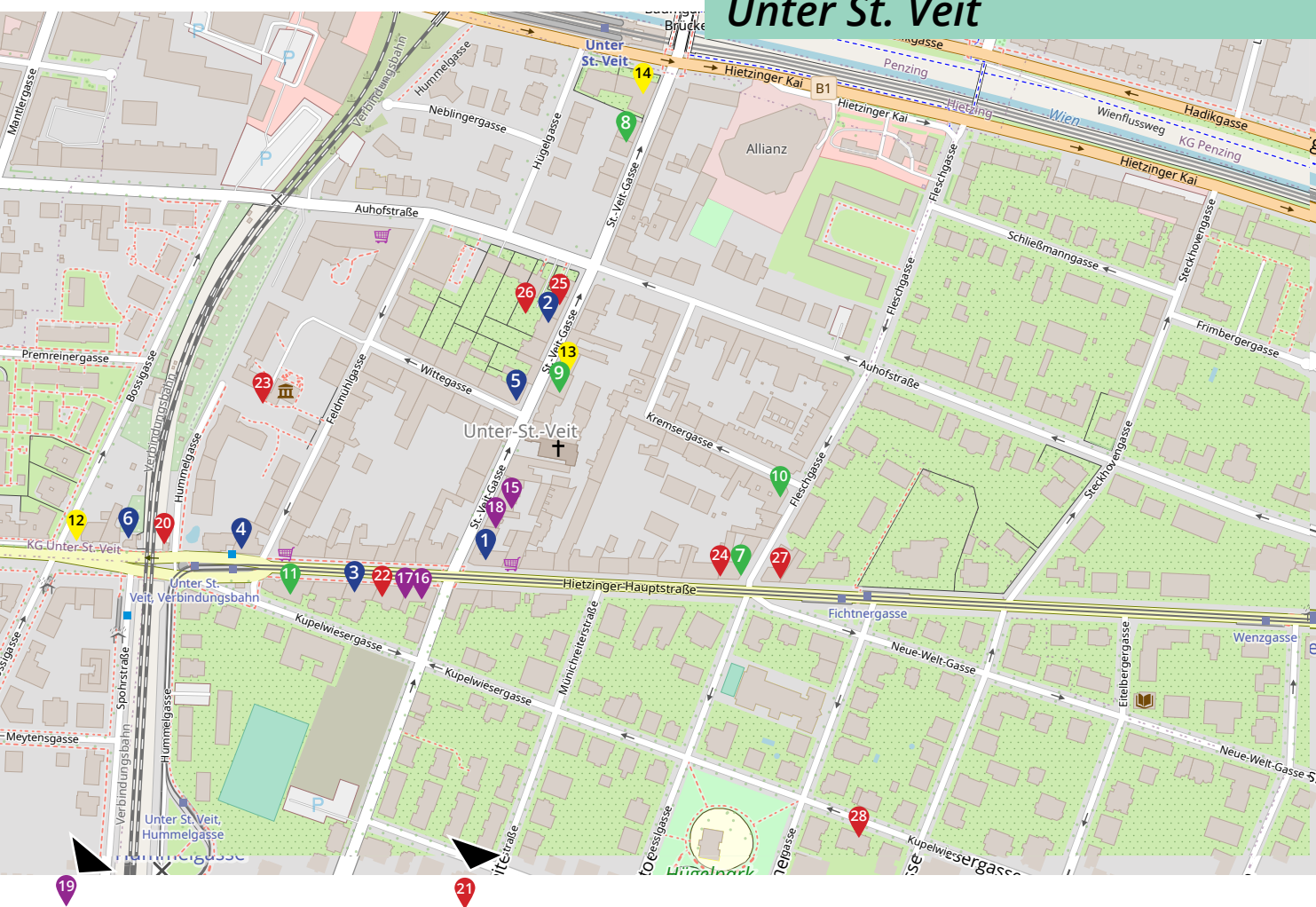
Die Kampfmannschaftspieler rund um Trainer Mario Sonnleitner haben in den letzten Meisterschaftsrunden nochmals alles gegeben. Leider konnten sie das Ruder nicht mehr herumreißen und mussten den Abstieg in die 2. Landesliga hinnehmen. Zur Überraschung vieler hat der ehemalige Profispieler Sonnleitner nicht den Hut geworfen, sondern will mit seinem Team den sofortigen Wiederaufstieg schaffen. Ehrfahrungsgemäß ist dieses Unterfangen nicht so einfach, vor allem auch weil einige Leistungsträger den Verein verlassen haben. Die sportliche Leitung verbuchte jedoch einige interessante Neuzugänge. Tormann Eduardo Helbl kehrt ebenso zum Verein zurück wie der ehemalige Topscorer Ali Khodadadzada. Der Bekannteste neue Spieler ist der ehemalige Nationalspieler und Außenverteidiger Markus Suttner. Zusätzlich zu den altbewerten Kräften werden Eigenbauspieler forciert. So zum Beispiel der hochveranlagte und talentierte Anthony Nnadozie, der in der Vorbereitungszeit bei mehreren Testspielen positiv in Erscheinung getreten ist. Der ASV13 verfügt über einen guten Nachwuchs und dieser kann und soll sich nun auch in der 2. Landesliga beweisen.

Pasta aus Hietzing

Seit über 6 Jahren gibt es die **Pastaria May31** in der Maygasse 31 in Speising. Das Ehepaar Carina und Kevin führt ihr Restaurant noch immer so liebevoll und mit Freude, wie bei der Eröffnung.

In jedem GRÄTZLeben Magazin begeistern sie unsere Leser*innen mit einem neuen Rezept. Wir empfehlen Ihnen jedoch die Speisen unbedingt im Original selbst zu probieren. Ein Besuch vor Ort lohnt sich daher definitiv. Da die Tischanzahl begrenzt ist, wird zu einer Reservierung unter der Telefonnummer 0676 88030880 geraten.





Unter St. Veit

Essen & Trinken

- Bäckerei Schwarz;** Hietzinger Hauptstraße 70
Bäcker; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 22 36
- Obst & Gemüse;** Sankt-Veit-Gasse 53
- Schoko & Fiocco;** Hietzinger Hauptstraße 69
Eismanufaktur; Tel.: 01 877 25 28
- Sun;** Hietzinger Hauptstraße 86; China-Restaurant
- Teenorissimo – kleines Teehaus;** Wittegasse 2
Teehaus; Web: teenorissimo.at; Tel.: 0676 64 63 703
- Zum Seidl;** Hietzinger Hauptstraße 90
Würstel-Buffer; Web: zumseidl.at; Tel.: 0699 112 24 562

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Geburtshaus von Anfang an;** Hietzinger Hauptstraße 50
Web: geburtshaus-von-anfang-an.at Tel.: 0681 81 336 556
- Optik Akustik Haller;** Sankt-Veit-Weitgasse 65
E-Mail: optik-akustik-haller@a1.net; Tel.: 01 876 06 48
- Ortopropan;** Sankt-Veit-Gasse 56
Sanitätshaus; Tel.: 01 402 21 25 - 3040
- Studio Zhang;** Kremsergasse 1/2
Tai-Chi-Schule; Web: zhang.at; Tel.: 01 270 0688
- 5 Ebenen-Coach;** Hietzinger Hauptstraße 73/6
Coaching & Aroma-Massagen; Web: Sebenen-coach.at; Tel.: 0660 80 89 600

Handwerk & Reparatur

- Fernsehdoktor Schwarz GmbH;** Hietzinger Hauptstraße 94
Elektrofachgeschäft; Web: fernsehdoktor.co.at; Tel.: 01 877 92 55
- Maß- und Änderungsschneiderei E.Akgün;** Sankt-Veit-Gasse 56
Web: schneiderei-akguen.at; Tel.: 01 876 60 48
- NRE Computer & Service;** Sankt-Veit-Gasse 67
Computergeschäft; Web: nre.at; Tel.: 01 363 1130

Shopping & Einkauf

- Giving & Living – Geschenke;** Sankt-Veit-Gasse 44
Geschenkboutique; Web: givingandliving.at; Tel.: 0664 88 71 71 88
- Jura-Store;** Hietzinger Hauptstraße 65; Kaffeefullautomaten
- Red Zac Schwarz Haushaltsgeräte;** Hietzinger Hauptstraße 65
Elektrofachgeschäft; E-Mail: office@fernsehdoktor.co.at; Tel.: 01 877 92 55
- Angel-A;** St.Veit-Gasse 42 + Hietzinger Hauptstraße 10
Designermode; Web: angel-a.co.at; Tel.: 0650 360 4960
- Dr. Sommer Mixturen;** Rossingasse 16;
natürliche Hautpflege; Web: mixturen.co.at; Tel.: 0660 48 500 70

Sonstiges

- Blumeneboutique Grete;** Hietzinger Hauptstraße 88a
Blumen-Nahversorgung; Web: blumengeschaeft.wien; Tel.: 01 877 59 98
- 21. JUGEND EINE WELT;** Münchreiterstraße 31
Entwicklungszusammenarbeit; Web: jugendeinewelt.at
- Energy Island;** Hietzinger Hauptstraße 67
Energetische Produkte; Web: energyislandshop.at; Tel.: 01 879 57 93
- Klimt Villa | Gustav Klimt-Atelier;** Feldmühlgasse 11
Web: klimtvilla.at; Tel.: 01 876 11 25
- Happy Paper;** Hietzinger Hauptstraße 52
Papierwarenfachgeschäft; Tel.: 01 877 35 72
- Wilde Rose;** Sankt-Veit-Gasse 53
Blumen-Nahversorgung; Tel.: 01 879 65 15
- Sela Tours;** St.Veit-Gasse 51
Reisebüro; Web: selatours.at; Tel.: 01 877 30 25
- Frech Interior GmbH;** Hietzinger Hauptstraße 48
Innenarchitekturbüro; Web: frech.cc; Tel.: 01 503 81 75
- weitblick architektur;** Kupelwiesergasse 19/1
Architekturbüro; Web: weitblick.space; Tel.: 0676 4660660

Benefiz-Veranstaltung | Chris Lohner spielt für Jugend Eine Welt

Chris Lohner, ehrenamtliche Botschafterin von Jugend Eine Welt, spielt am Sonntag, 6. Oktober 2024, zugunsten der in Hietzing ansässigen österreichischen Entwicklungsorganisation, ihr Erfolgsprogramm „Bazooka und die Vier im Jeep“. Es erwartet Sie eine nostalgische musikalische Revue zu ihrem Buch: Ich ein Kind der Stadt – Wienerin seit 1943. Chris Lohner, die wohl bekannteste Stimme Österreichs, erzählt über ihre Kindheit zwischen 1943 bis 1955 mit charmanter Offenheit. Das Unkonventionelle war schon immer ihr Metier. Ihr kongenialer Bühnen-Partner Toni Matosic – Mastermind der Band Monti Beton – spielt und singt 15 Lieder u.a. von Hans Lang, Wolfgang Ambros, Heinrich Walcher... von „Liebe kleine Schaffnerin“, „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“, „Somewhere over the rainbow“, „Gummizwerg“ bis zu „Mutter, der Mann mit dem Koks ist da“. Eine Liebeserklärung an Wien als humorvoller Abend.



Chris Lohner: „Bazooka und die Vier im Jeep“
So., 6. Oktober 2024, 18:30 Uhr
Ehrbar Saal, Mühlgasse 28, 1040 Wien
Tickets: EUR 30,— | eventjet.at
oder telefonisch unter 01/8790707 – 39
Infos: jugendeinewelt.at

Training für den guten Zweck



Die Hietzingerin Natascha Untersmayr, MBA, ist Gesundheitscoach und Fachberaterin für Darmgesundheit und ist in der betrieblichen Gesundheitsförderung in österreichischen und deutschen Unternehmen tätig. Seit mehreren Jahren organisiert Natascha „DAS TRAINING FÜR DEN GUTEN ZWECK“ - **Gemeinsam gegen Brustkrebs - im Hietzinger Hügelpark**. Jeden Mittwoch im Oktober, bietet auch heuer Natascha das kostenlose Training im Hügelpark an. Jede*r kann mitmachen, denn es ist für Anfänger*innen und Nicht-Anfänger*innen geeignet. Das Training ist ein Mix aus Ausdauer-, Muskelaufbau- und Wirbelsäulen-Training, sowie Dehnübungen & Tanken positiver Energie und dauert ca. 40 Minuten. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Mein Anliegen ist es, Menschen für Bewegung und ein gesundes Leben zu motivieren und Aufmerksamkeit für die Krebsvorsorgeuntersuchungen zu schaffen. Das erste Training findet am Mittwoch, den 2. Oktober um 18 Uhr statt. Weiter geht es dann jeden Mittwoch bis Anfang November. Schaut einfach vorbei, denn gemeinsames Trainieren macht Spaß“, betont Natascha und freut sich über eine zahlreiche Teilnahme.

Umbauten mit Flair

Wie kann aus einer dunklen Wohnung ein modernes Loft werden? Wie kann man ein altes Haus mit Sanierungsbedarf mit frischen und nachhaltigen Ideen füllen und dabei Ressourcen schonen? Was braucht man, um einen leerstehenden Keller oder Dachraum in wertvolle Arbeitsflächen umzuwandeln? Bei Weitblick Architektur beschäftigen wir uns intensiv mit solchen Fragen. Wir entwickeln für unsere Kund*innen Entwürfe, die das, was es schon gibt, besser nutzen. Unsere Lösungen sind einfach und unkompliziert, schaffen aber großzügige Veränderungen. Dabei konzentrieren wir uns auf das Wesentliche: wie wir wohnen und arbeiten wollen und wie wir nachhaltig und klimafreundlich für die Zukunft bauen können. Mit diesen Gedanken begleiten wir unsere Projekte von den ersten Entwurfsideen, über die Baustelle, bis zur Fertigstellung. Nach langjähriger Berufserfahrung in renommierten Architekturbüros haben sie 2020 Weitblick gegründet, mit dem Ziel innovative Konzepte für Umbauten zu entwickeln. Seitdem haben sie mehrere Umbauprojekte umgesetzt und ein Netzwerk von zuverlässigen Partnern aufgebaut. Der GRÄTZLherz Umbau war übrigens das erste Projekt in Hietzing.



Sophie Philo



„DUu, wer ist eigentlich mein Nachbar?“ „In erster Linie, der, der neben Dir wohnt oder in Deiner unmittelbaren Nähe ist, wie Dein Sitznachbar in der Schule.“ „Muss ich zu dem nett sein?“ Was für eine Frage,... muss man zu dem nett sein? Ist man zu jedem Nachbar nett gewesen? Nachbarn können durchwegs auch ein Störfaktor sein... „Mama sagt, ich solle meiner Nachbarin helfen. Sie ist alt und ist nicht mehr so gut zu Fuß und sie würde sich freuen wenn ich ihren Mist mitnehmen würde, oder mit dem Hund gehe.“ Wann verändert sich unser Verhalten? Als Kinder helfen wir gerne, jedem! Kleinkinder haben keine Berührungsängste, keine Vorurteile, Sie haben spontan daran Freude zur Hand zu gehen. „Magst Du denn mit dem Hund gehen?“ „Ohh ja! Ich bekomme ja keinen. Mama sagt, ich sei noch zu klein um die Verantwortung zu übernehmen.“ „Nun, dann wäre es doch eine gute Übung für Dich und nebenbei hast Du auch noch geholfen.“ Zwischen 1944 und 1948 übernahm die Schweiz in über 18 Ländern, auch in Österreich, die Verantwortung, leistete humanitäre Hilfe und unterstützte den Wiederaufbau des kriegszerstörten Europa. Auf Grund seiner Erlebnisse in Prag versuchte Nicolas Winton, ein junger Londoner Börsenmakler, möglichst viele jüdische Kinder nach England zu bringen. Er rettete 1938/39 ca. 10.000 jüdischen Kindern mit seiner Aktion „Kindertransport“ das Leben.

avec plaisir... Sophie Philo

Kochen mit Herz



Kreative Kochkurse für Kinder und Jugendliche

In einer Welt, in der Fast Food und Fertiggerichte oftmals den Alltag dominieren, ist es wichtiger denn je, Kindern und Jugendlichen die Freude am Kochen und bewusster Ernährung näherzubringen. „Kochen mit Herz“, ein einzigartiges Kochkursprogramm, setzt genau hier an und bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre eigenen Kochfertigkeiten zu entdecken und ein Gefühl einer ausgewogenen Ernährungsweise zu entwickeln.

Mein Name ist Christina Stamminger-Schöngruber, 45 Jahre jung, verheiratet, Mutter von zwei tollen Kindern und Hietzingerin. Ich arbeite leidenschaftlich gerne mit Kindern und Jugendlichen (in unterschiedlichen Bereichen, seit mittlerweile 27 Jahren). Das Konzept hinter „Kochen mit Herz“ ist einfach erklärt: spielerische Vermittlung der Basics unterschiedlicher Ernährungsformen in Theorie und Praxis, Erwecken der kindlichen Kreativität für Selbstkochen und Kreieren von eigenen Gerichten und die Stärkung der kindlichen körperlichen und mentalen Gesundheit. Die Kurse und Workshops sind sehr abwechslungsreich und nach Interessen der Kinder und Jugendlichen von mir gestaltet. Die Kinder eignen sich zusätzlich Wissen über Kräuterkunde, Darmgesundheit, saisonale Lebensmittel, Unverträglichkeiten, vegetarisch-basische Ernährung und vieles mehr an. Die Kinder gestalten Mappen mit unterschiedlichem Fachwissen und erhalten alle Rezepte zum Nachkochen.



Spaß und Gemeinschaft: „Kochen mit Herz“ fördert auch das achtsame Miteinander und die soziale Kompetenz. In kleinen Gruppen arbeiten die Kinder zusammen, tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig. Das abwechslungsreiche Konzept bietet neben dem gemeinsamen Kochen und Essen viel Raum für Gespräche und ermöglicht den Kindern und Jugendlichen einfach Spaß zu haben und sich wohlfühlen.



Seit 1 1/2 Jahren koche und backe ich mit den Kindern und Jugendlichen im GRÄTZLherz. Die Kinder und ich lieben die Vielfalt der Räumlichkeiten: Ein großer Raum zum Kochen mit Blick auf den Roten Berg, ein Raum zum Spielen und Pause machen und die Nähe zur Natur. Zu meiner großen Freude ist die Nachfrage sehr groß, daher kann ich bis Jänner 2025 nur mehr Einzelplätze vergeben. Ich plane ab Februar 2025 wieder einen Kurs in 6 Einheiten und weitere Einzelworkshops mit den Themen: „Wok and Roll“: ein Workshop der asiatischen Kochkunst, „Zauberhafte Tortenbackstube“, „Teigkunst Workshop“: Striezel, Baguette & Co für den Osterbrunch, Muttertagsworkshop (Termine folgen). Die Kurse und Workshops finden an Samstagen oder Sonntagen statt.

Ihr könnt eure Kinder gerne schon unverbindlich voranmelden unter: raumfuersherz@gmx.at | Nähere Infos unter: www.raumfuersherz.at Ich freue mich viele Kinder wiederzusehen und „neue“ Kinder kennenzulernen.

Linguine mit Eierschwammerln & Zuckerschoten

Für 2 Personen:

250 g Eierschwammerl
100 g Zuckerschoten
75 g Schalotten
2 Stück Knoblauchzehen
75 ml Schlagobers
75 ml Gemüsesuppe
Mehl
Basilikum
Parmesan

200g hausgemachte MAY31 LINGUINE



Eierschwammerl putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und quer in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Schalotten schälen, halbieren und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Parmesan reiben.

Eierschwammerl, Schalotten und Knoblauch im Öl scharf anbraten, dabei öfter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten zugeben und kurz mitgaren. Mischung umfüllen.

Bratrückstand mehlieren mit Suppe und Schlagobers aufgießen und aufkochen.

Parallel dazu die Linguine in Salzwasser kochen.

Linguine, Eierschwammerlmischung, Basilikum und die Hälfte vom Parmesan mit der Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz einkochen lassen, bis es leicht sämig wird.

Auf 2 Teller anrichten und mit übrigem Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

Restaurant May31
Tel.: 0676 880 30 880
Öffnungszeiten:
Mi-So, 11:30-14:30, 17:30-21:30

Grätzlvinothek Weinempfehlung zum Rezept

Linguine mit Eierschwammerl und Zuckerschoten. Die Besonderheit der Zuckerschoten gegenüber anderen Erbsen ist, dass sie in der Schote keine Pergamentschicht ausbilden und deshalb die Erbsen mit der Schote genossen werden können. Wie der Name schon vermuten lässt, liegt der Zuckergehalt höher als bei anderen Erbsen. Dies sollte man bei der Weinauswahl ebenso berücksichtigen, wie auch die Besonderheiten der Schlagobers-Sauce zu den Eierschwammerl. Die Sauce verlangt nach einem cremigen Weintypus, einem reifen Chardonnay oder gehaltvollen Grünen Veltliner. Die Zuckerschoten harmonisieren aber gut mit einem extraktreichen Wein, also fällt unsere Wahl für dieses wunderbare Sommergericht dann auf einen Weißburgunder mit Frucht, Extrakt und Power. Unsere heutige Weinempfehlung kommt vom Weingut Stöger aus dem Weinbaugebiet Wagram und überzeugt uns und unsere Kunden durch Eleganz, Vielschichtigkeit, exzellentes Aroma mit leicht nussigen Elementen, aber auch cremig weich und geschmeidig am Gaumen – ein echter gehaltvoller Schmeichler und mit einem tollen Preis-Qualitätsverhältnis. Den Weißburgunder gibt es um 12 EUR in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek.



STÖGER
Testarellogasse 27
Web: verkostbar.wine
Tel.: 0681 849 780 13

Unsere designierte GRÄTZLherz Geschäftsführung



Hallo! Mein Name ist Jana Zuckerhut und ich möchte mich ein wenig vorstellen. Vielleicht kennen mich einige von euch schon. Ich wohne in Ober St. Veit, habe drei Kinder und einen Hund, mit dem ich oft in der Gegend unterwegs bin. Vor zwei Jahren habe ich die Tauschbörse Ober St. Veit gegründet und bin seither regelmäßig bei der Drunter und Drüber-Kleidertausch-Party im GRÄTZLherz dabei.



Ich bin diplomierte Sozialarbeiterin und habe in den letzten Jahren bei der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende (ÖPA) gearbeitet. Jetzt beginnt ein neues Kapitel in meinem Leben, und hier kommt das GRÄTZLherz ins Spiel. Wenn alles nach Plan verläuft, werde ich in naher Zukunft die Geschäftsführung des GRÄTZLherz übernehmen. Aber lasst mich von vorne beginnen. Alles begann mit der Idee, für meine WhatsApp-Tauschbör-

se-Gruppe eine Tauschparty zu organisieren. Meine gute Freundin Lisi Mayer von der Buchhandlung Ober St. Veit empfahl mir, mich mit Christopher Hetfleisch, dem Vereinsobmann von GRÄTZLeben, zu vernetzen, um die Räumlichkeiten im GRÄTZLherz zu nutzen. Gesagt, getan. Das Vereinslokal war mir schon lange bekannt, und ich fand es immer schade, dass es leer stand. Als sich dann endlich etwas tat, behielt ich das Programm im Auge und empfahl es auch Freunden. Doch erst mit der Idee der Tauschparty fand ich den Weg ins GRÄTZLherz.



Christopher gefiel die Idee der Kleidertauschparty sehr. Auch Alexandra von Bunter Leben Hietzing sowie Daniela und Max, die sich ehrenamtlich engagieren, hatten schon eine ähnliche Idee. Also schlossen wir uns zusammen und organisierten die Drunter und Drüber-Kleidertausch-Party. Alexandra und Daniela, bekannt als Soulsisters Millie Lahoti und Barbarella, sorgen als DJanes für gute Musik, und Max mixt die Cocktails. Mein Part ist die Betreuung des Kleidertauschs. Die Partys waren stets gut besucht, ein bunt gemischtes Publikum genoss die Cocktails, tanzte zur Musik und es wurde viel getauscht.

Bei der letzten Drunter und Drüber-Party im Juni plauderten Christopher und ich über das GRÄTZLherz. Ich erzählte ihm, dass mir das Lokal, in dem sich jetzt das GRÄTZLherz befindet, schon immer gefallen hat und ich es schade fand, dass dort nichts los war. Deshalb freute es mich sehr, als sich endlich etwas in dem Lokal tat. Ich erzählte ihm auch, dass ich selbst schon die Idee für ein Nachbarschaftszentrum im Bezirk hatte, aber diese verworfen habe, als das GRÄTZLherz eröffnet wurde. Christopher meinte dazu lapidar: „Wenn du es willst, kannst du es haben! Ernsthaft, ich suche jemanden, der das GRÄTZLherz führt.“ Um den Verein und das Vereinslokal abzusichern und zu professionalisieren, ist es notwendig, dass jemand die Geschäftsführung hauptberuflich übernimmt. Zudem muss der Verein auf breitere Beine gestellt werden, damit nicht alles an einer Person hängt. Zufälligerweise befinde ich mich gerade in einer beruflichen Neuorientierung und bin derzeit in Bildungskarenz. Daher nahm ich Christopher beim Wort und wir überlegten gemeinsam, wie die Zusammenarbeit funktionieren könnte. Eine große Hürde gibt es jedoch noch: die Finanzierung.



Der Plan sieht folgendermaßen aus: Bis zum Herbst arbeite ich ehrenamtlich mit Christopher an Förderanträgen und Netzwerkaktivitäten. Gemeinsam bereiten wir das Feld für eine gesicherte Finanzierung vor. Ab Herbst werde ich geringfügig vom Verein angestellt und beginne, andere Aufgaben zu übernehmen und mit Christopher für 2025 zu planen. Ab Januar 2025 sollte die Finanzierung so weit stehen, dass ich mit 25 Stunden pro Woche angestellt werden kann. Wir versuchen derzeit, mehr Unternehmen zu ermutigen, uns durch eine Mitgliedschaft zu unterstützen. Außerdem

prüfen wir die Möglichkeiten für eine Finanzierung durch den Bezirk und die Stadt Wien. Auch Projektfinanzierungen sehen wir uns an und planen mögliche Projekte.



Und in Zukunft, wenn die Finanzierung gesichert ist? Christopher bleibt dem Verein natürlich als Obmann erhalten. Meine Aufgabe wird es sein, das Programm im GRÄTZLherz mit ihm gemeinsam zu gestalten, zu koordinieren und zu begleiten. Das Lokal soll möglichst ausgelastet werden, und wir wollen ein vielfältigeres Programm anbieten, das auf die Bedürfnisse der Menschen in diesem Grätzl eingeht. Vom Baby bis zur Ur-Oma. Dafür werden wir uns neue Formate überlegen. Ideen sind beispielsweise eine Kinder- und Jugenddisco, ein Väter-Treff, ein queerer Jugendtreff, ein großes Sommerfest mit Bühne und eine intensive Vernetzung mit anderen professionell arbeitenden Vereinen im Bezirk. Ideen sind herzlich willkommen!

Abschließend möchte ich einen kleinen Appell an euch richten: Du bist noch nicht Mitglied, findest aber die Arbeit des Vereins unterstützenswert? Dann wäre jetzt ein idealer Zeitpunkt, um Mitglied zu werden. Bist du Unternehmer oder Unternehmerin, kannst du die Mitgliedschaft sogar steuerlich absetzen und hast viele Vorteile, von der Vorstellung im GRÄTZLeben Hietzing Magazin bis hin zu Social Media und kostengünstiger Raumnutzung. Natürlich freuen wir uns auch über Spenden!

Save the Date

Charity-Event zur Finanzierung vom GRÄTZLherz
Freitag, 22. November, 18 Uhr
Kunstauktion & Tombola

Jetzt Mitglied werden

Privat oder als Unternehmen.
Unterstütze die Arbeit des Vereins und profitiere von diversen Vorteilen.
www.gratzleben.at/Mitgliedschaft-Spenden



Gesundheits- und Sozialnetzwerk für Hietzing

Unser Gesundheits- und Sozialnetzwerk für Hietzing wächst weiter. Mittlerweile sind über 60 Personen als Interessierte im Netzwerk. Mehr als die Hälfte dieser kommen zu den Vernetzungstreffen und partizipieren bei unseren Angeboten, wie Workshops, Gesundheitsmessen, Themenabenden und anderen Veranstaltungen. Wir freuen uns jederzeit über Zuwachs. Bei Interesse können Sie uns gerne kontaktieren. Vernetzung und Zusammenarbeit ist uns ein großes Anliegen. Darum sind wir ein bisschen enttäuscht, dass unser Verein nicht am wieder neu ins Leben gerufenen Regionalforum Hietzing teilnehmen durfte. Der Hietzinger Bezirksvorsteher untersagt die Teilnahme von GRÄTZLeben Hietzing bei diesem Forum, weil der Vereinsobmann auch ehrenamtlich politisch tätig ist. Wir hoffen sehr, dass dies überdacht und spätestens durch die Anstellung einer GRÄTZLherz Geschäftsführung aufgehoben wird. Die Zusammenarbeit der Initiative Demenzfreundliches Hietzing (siehe Foto rechts) zeigt doch eindrücklich, dass ein inhaltliches Arbeiten möglich ist.

Im Herbst ist einiges los. Nebst den Vernetzungsterminen findet am Samstag, den 19. Oktober von 10-16 Uhr, unsere Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz statt. Auch in diesem Jahr gibt es viele neue und interessante Angebote für unsere Messebesucher*innen – Eintritt frei! Vertreten ist unser Netzwerk auch bei der Veranstaltung „Gesund und sicher im Alter“ am Freitag, 8. November 10-16 Uhr, im großen Festsaal im Amtshaus Hietzing.



Nächste Termine

Gesundheitsvernetzung: Mi., 9. Oktober 18-19:30 Uhr (GRÄTZLherz), kostenfrei, Anmeldung: info@gratzleben.at oder 0676 44 67 466

Gruppensupervision: Termine auf Anfrage (GRÄTZLherz), 10€ für Mitglieder sonst 20€, 2 Einheiten, Anm. an christopher@ichbinwuerdig.at oder 0676 44 67 266

Gesundheitsmesse: Sa., 19. Oktober 10-16 Uhr (GRÄTZLherz), niederschwellige und kostenlose Informationsmesse

Gesundheitspraktischer Tag

Ab Herbst bietet unser Netzwerk gesundheitspraktische Tage für diverse Zielgruppen an. Schulen, Betriebe, Altersheime etc. können uns zu sich ins Haus einladen. Wir kommen je nach Bedarf und Interesse mit ca. zehn Personen aus dem Netzwerk, welche kurze Impulsvorträge zu unterschiedlichen gesundheitsfördernden Maßnahmen, Möglichkeiten und Angeboten halten. Im Anschluss daran werden natürlich Fragen beantwortet und aufkommende Themen diskutiert. Außerdem werden den Teilnehmer*innen viele kleine gesundheitsfördernde Tools und Techniken für den Alltag mitgegeben. Wir freuen uns über Anfragen und bieten gerne für Sie speziell konzipierte gesundheitspraktische Tage an. Falls Sie sich davor selbst ein Bild von uns machen wollen, dann nutzen Sie doch unsere kostenlose Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz am 19. Oktober von 10-16 Uhr.



Web: [GRÄTZLeben.at/Angebote/Gesundheits-Netzwerk/](https://gratzleben.at/Angebote/Gesundheits-Netzwerk/)
E-Mail: info@GRÄTZLeben.at
Tel.: 0676 44 67 266

24h-Betreuung

24h ALTENBETREUUNG



Die Pflege bedürftiger Angehöriger ist eine große Herausforderung für viele Familien. In Österreich gibt es verschiedene finanzielle Unterstützungen für eine 24-Stunden-Betreuung, um eine hochwertige Pflege zu Hause zu ermöglichen. Das Pflegegeld bildet die Basis der Unterstützung (je nach Pflegebedarf: ca. 192 € in Stufe 1, 2.062 € in Stufe 7). Zusätzlich zum Pflegegeld gibt es spezielle Förderungen für die 24-Stunden-Betreuung. Voraussetzungen sind mind. Pflegestufe 3, eine bestimmte Einkommensgrenze und der Nachweis über die Qualifikation der Betreuungsperson. Die Förderung beträgt bis zu 400 € monatlich pro Betreuungsperson.

Die Beantragung erfolgt über das Sozialministeriumservice, wobei wir gerne Beratung und Unterstützung bieten. Diese Fördermöglichkeiten helfen, die finanzielle Belastung zu mindern und die Betreuung in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen. Wenn Sie an einer 24h Betreuung oder einer Urlaubsüberbrückung zu Hause interessiert sind, informieren und beraten wir Sie gerne.

NEU: Supervision für Hietzinger Pädagog:innen

Bei den Themenabenden „Gewalt beginnt mit den Worten“ gab es einen regen Austausch. Das Thema Gewalt wurde von verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. So waren unter anderem Gewalttheorien, Präventionsstrategien, Techniken der Deeskalation und Kommunikationsmodelle Inhalt. Übrig geblieben ist jedoch die Frage: „Was können wir nun tun?“ Wie so oft im Leben, kann hier keine allgemeingültige Antwort gegeben werden. Vielmehr liegt es an jedem Individuum selbst, sich mit dem Thema auseinander zu setzen, sich hineinzufühlen, sich hineinzudenken, zu reflektieren und selbst gewaltfreie Beziehungen zu den Mitmenschen zu leben. Auf diese Art und Weise schaffen wir den Nährboden für ein gewaltfreies Miteinander in unserer unmittelbaren Lebensumgebung. Zusätzliche konkrete Schritte unseres Vereins sind: 1. Das Weiterführen von Themenabenden 2. Gewaltpräventionsworkshops für Hietzinger Schüler*innen 3. Supervisionen für Hietzinger Pädagog*innen. Unser Vereinsobmann ist gelernter Sozialarbeiter mit mehrjähriger Erfahrung in der Jugendarbeit, zweifacher Vater, Fußballnachwuchstrainer, Lebens- und Sozialberater, Lehrer an der HLW23 und Supervisor. Er wird ab sofort regelmäßig Gruppensupervisionseinheiten für interessierte Pädagog*innen anbieten. Nähere Informationen dazu im Bild.

INTERVISION für Pädagog:innen

ZIELGRUPPE

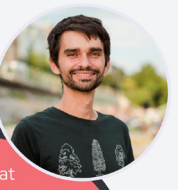
- Elementarpädagog:innen
- Lehrkräfte

KOSTEN

- 10€ pro Einheit pro Person

TERMINE

- auf Anfrage



.....
..... Nothartgasse 40
..... www.ichbinwuerdig.at
..... Tel.: 0676 44 67 266

BunterLebenHietzing

ACH!KünstlerInnenvernetzung: 4. September / 2. Oktober / 6. November
jeden ersten Mittwoch im Hotel Maximilian um 10 Uhr



Drüber & Drunter

Kleidertauschparty mit Tanz & Cocktails – immer am 3. Freitag im Monat

*Kleidertausch by Tauschbörse Ober St.Veit: nach dem Motto „schenken und beschenkt werden“ bringst du gut erhaltene Kleidung, die du nicht mehr brauchst und nimmst mit, was dir gefällt. So bereitet ein Stück, das für dich ausgedient hat, jemand anderem große Freude. (Und keine Sorge, wenn du nichts Passendes zum Tauschen hast, du kannst trotzdem kommen und stöbern ...)

*an den Plattentellern sorgen die Soulsisters Millie Lahouti & Barbarella mit Grooves der 1970er bis ins Jetzt für chillige Atmosphäre.

*Cocktails by Max – wer sie noch nicht probiert hat, dem fehlt ein Schlückchen Genuss!

Freitage 20.9 / 18.10 / 15.11 / 20.12 von 18 – 22 Uhr

Samstag, 5. Oktober um 13.30h Uhr im M2 (Maxingstraße 2): Art Flaneur #2 in Alt Hietzing

Der Atelier- Spaziergang der anderen Art !

Die Künstler:innen öffnen ihre Ateliers und lassen Einblicken, musikalische Jausenstation zwischendurch im Cafe Laska. Treffpunkt im M2 - Vernissage von Ursula Platzer Schneider

* Kooperation mit dem ArtClub Hietzing und dem Kulturverein Hietzing blüht auf

Teilnahme frei, Anmeldung erbeten: kontakt@hietzing-blueht-auf.at

Infos unter: www.hietzing-blueht-auf.at fb, instagram hietzing_blueht_auf

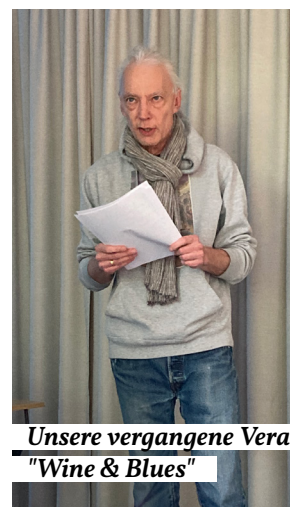


3 Bilder vom Art Flaneur
#1 Ober St. Veit 2023



**Fr., 25. Oktober 18-19:30 Uhr
im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40):
Der unheimliche Klub 27**

Nach dem erfolgreichen Event „Wine & Blues“ gibt es nun eine Folgeveranstaltung des großartigen Duos Leo und Peter. Diesmal laden sie ein zum Thema „**Der unheimliche Klub 27**“. Leo K. wird von Musiker*innen berichten, die im Alter von 27 Jahren von uns gegangen sind. Dabei werden Lieder der Interpret*innen vorgespielt. Peter, von der Vinothek Ver>kost<bar, bietet zu jedem Song einen passenden Tropfen Wein an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, eine Spende an den Verein als Unkostenbeitrag wird erbeten!



Unsere vergangene Veranstaltung
"Wine & Blues"



Kulturverein Hietzing

Am 31. August laden wir zur Kulturwanderung unter dem Ehrenschutz von Bürgermeister Dr. Michael Ludwig im Lainzer Tiergarten ein. Bei der etwa 90-minütigen Wanderung werden wir auch durch den Wiener Forstdirektor begleitet, welcher uns Einblicke in die besondere Biosphäre des Tiergartens gibt. Anschließend kehren wir zu einem Wildschwein vom Grill im Wirtschaftshof der Forstdirektion ein (inkl. musikalische Begleitung). Von 6.–8. September findet das Sommerkino am Roten Berg statt, wo heuer die Filme „In besten Händen“ (FR 2021), „Andrea lässt sich scheiden“ (AT 2024) sowie zum Tag des Kindes der Jugendfilm „Wo die wilden Menschen jagen“ (NZ 2016) gezeigt werden. Besonders freuen wir uns auch auf die nunmehr 4. Hietzinger Sunset-Lesung am 13. September, bei welcher uns heuer Bestsellerautorin Stefanie Sargnagel aus ihrem Werk „Iowa Ein Ausflug nach Amerika“ vorlesen wird. Ausklingen lassen wir den September mit dem ebenso traditionellen Streckerparkfest am 28.09., wo wieder ein vielseitiges Programm mit Musik, Speis & Trank sowie verschiedenen Ständen inklusive Flohmarkt geboten wird. Details zu den Veranstaltungen, wie etwa den Beginnzeiten, finden Sie auf unserer Website www.kulturverein-hietzing.wien



Hietzing blüht auf



Der Hietzinger Autor Thomas Sautner liest am Freitag, den 11. Oktober um 19 Uhr, aus seinem neuen Roman Pavillon 44. Die Lesung ist mit musikalischer Begleitung und findet im Hotel Maximilian statt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Weitere Veranstaltungstipps und die bisherigen Events (1. Hietzinger Jazzfrühling, Ausstellungen, Konzerte, Grätzfest, u.v.m.) zum Nachschauen gibt es übrigens auf der Homepage: hietzing-blueht-auf.at



Club 13

Im Hügelpark findet auch heuer wieder der große Flohmarkt für Kinder und Jugendlichen statt. Über 400 Verkaufstische wird es auch dieses Jahr geben. Am Sonntag, 15. September von 9 bis 16 Uhr, ist es dann so weit. Nebst dem Flohmarkt gibt es ein tolles Rahmenprogramm: Kasperl, Schachwettbewerb, Mal- und Schminkbetrieb und ein „Kinderprater“. Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung um eine Woche verschoben.



**Flohmarktstandmeldungen
unter: anmeldung.club13.eu**



Büchersonntag in der VHS Hietzing

Seit über 20 Jahren bietet der bescheidene und sympathische Herbert den beliebten Büchersonntag – eine Börse für antiquarische Bücher – in der VHS Hietzing an. Zwei bis viermal im Jahr war dies der Fall. Aufgrund der Renovierung der Volkshochschule in Speising gab es in den letzten Jahren eine Zwangspause, aber nun geht es weiter. Am Sonntag, den 29. September, ist es endlich wieder so weit. Bei freiem Eintritt können Sie gerne in die VHS Hietzing kommen. Ca. 20 Aussteller:innen präsentieren Ihnen: Raritäten – Einzelstücke – Vergriffenes – Bibliophiles.



So., 29.09. 10-16 Uhr
VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48
Web: buechersonntag.blogspot.com

Do It Yourself mit Daniela



Weiter geht es mit DIY mit Daniela. Unser Vereinsmitglied Daniela bietet aufgrund des Zuspruches einmal im Monat DIY Workshops an. Jeden ersten Freitag im Monat von 9:30 bis 11 Uhr (ausgenommen Feiertag). Hier können interessierte Erwachsene gerne Mitwirken und Mithelfen.

- 6. September: Arbeiten mit Serviettentechnik auf Holz (Schemel oder Box)
 - 4. Oktober: Seidenmalerei von Tüchern, Polsterüberzüge oder fescen Mäschern. Wir danken Karin für die großzügige Spende!
 - 8. November (aufgrund des Feiertags ausnahmsweise der zweite Freitag): (Weihnachts-) Anhänger und Karten gestalten,
 - 6. Dezember: Adventkranz oder -gesteck binden (aus Reisig und/oder Trockenblumen)
- Für die einzelnen Workshops wird ein Materialkostenbeitrag je nach Thema zwischen 10€ und 25€ eingehoben. Zusammen werdet ihr hübsche Dinge in angenehmer Atmosphäre schaffen. Daniela liebt es, wenn Leute zusammenkommen und gemeinsam kreativ werden. Zwecks der Planung und Beschaffung der Materialien ist eine Anmeldung für die Workshops erforderlich: danielahu-ebsho3@gmail.com oder 0699-10007825

Fotoausstellung Caritas Haus LINA

Das Caritas-Projekt Irina hat die Sommermonate genutzt, um an einem gemeinsamen Fotoprojekt zu arbeiten. Die Bewohnerinnen des Hauses Lina luden Menschen aus dem Grätzl zu einem zweiteiligen Fotoworkshop ein. Fachlich begleitet und umgesetzt hat dies Constanze Trzebin (fotostube.at und GRÄTZLeben Vereinsmitglied). Fotografiert wurde übrigens alles, was in der Hietzinger Nachbarschaft so vor die Linse lief. Wir freuen uns besonders Sie, hiermit zur Vernissage am 27. September ab 16 Uhr im GRÄTZLherz Vereinslokal (Nothartgasse 40) einladen zu dürfen.

Hintergrundinformationen:

Das Caritas-Projekt Irina möchte Menschen aus der Nachbarschaft und Bewohner:innen aus Caritas-Häusern zusammenbringen:

- um einander kennenzulernen und voneinander zu lernen
- um sich gegenseitig zu unterstützen
- um etwas miteinander zu unternehmen
- um das eigene Grätzl positiv und lebendig zu gestalten



Bezirksmuseum Hietzing

Die Ausstellung „Ein Querschnitt“ mit Aquarellen und anderen Werken von Richard Ruprecht ist von 4.9. bis 21. 12. zu sehen. Die Bilder sind käuflich zu erwerben. Am Dienstag, 17. 9., 18:30, wird die Ausstellung „2024 im Focus: Karl Popper und andere prominente Hietzinger“ eröffnet. Der 1902 geborene Philosoph, der durch seine Arbeiten zur Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie bekannt wurde, verteidigte mit seiner Theorie der „offenen Gesellschaft“ die Demokratie. Er stammte aus dem 13. Bezirk und lebte von 1930–1935 mit seiner Frau Josefine in Speising. Beide sind am Lainzer Friedhof bestattet. In der Ausstellung wird auch an die Sängerin Hansi Niese, die Volksschauspielerin Pepi-Kramer-Glückner, den Schauspieler Hans Moser und den Komponisten Franz Schmidt erinnert. Das Thema des „Tages der Wiener Bezirksmuseen“ am 9.3.2025 lautet „Hietzing von 1945 bis 1955“ und soll an das Kriegsende sowie an die Jahre der Besatzung bis zum Staatsvertrag erinnern. Dazu sucht das Museum Fotos, Erinnerungsstücke sowie Zeitzeugenberichte zu dieser Zeit, insbesondere auch von der britischen Besatzung in Hietzing. Helfen Sie mit! Senden Sie Unterlagen per Mail oder bringen Sie sie einfach ins Museum (Erinnerungsstücke erhalten Sie selbstverständlich wieder).



Kunst am Bau in Hietzing – Folge 16



Diesmal führt uns unser Streifzug zum südlichsten Zipfel des 13. Bezirks, in dem Objekte der „Kunst am Bau“ zu finden sind. In der Katastralgemeinde Rosenberg, direkt an der Grenze zum 23. Bezirk, liegen zwischen einer Einfamilienhaus-siedlung, dem Wasserspeicher Rosenhügel und einer Kleingartenanlage zwei Gemeindewohnanlagen.

Der Erich-Deschermaier-Hof, Am Rosenberg 1, wurde 1962–64 errichtet und zählt 133 Wohnungen auf 15 Stiegen. Ein interessantes Objekt sticht in der Nähe der Stiege 14 ins Auge: die **Bronzeplastik „Faun“ 1** von **Hilde Uray** (1904–1990), aufgestellt um 1965. Die Bildhauerin war 1923/24 Schülerin von Anton Hanak und hat Mitte der 1950er-Jahre auch im 14. Bezirk interessante Werke hinterlassen – eine „Sphinx“ in der Hadikgasse 288–294 und die Gruppe „Sterngucker“ im Hugo-Breitner-Hof bei der Lautensackgasse 22. Ihr Faun, ein auf einem Sockel hockendes und Panflöte spielendes lustiges Kerlchen, wurde vielleicht von einer ähnlichen Plastik („Musizierender Faun“) in Kagran (22. Bezirk) inspiriert, die der Bildhauer Hannes Haslecker 1960/61 schuf.

Bei der Stiege 9 des Deschermaier-Hofs befindet sich die um 1964 geschaffene **Natursteinplastik „Liegende“ 2** von **Hans Knesl** (1905–1971), dessen Figuren („Stehende“ und „Schreitende“) Mitte der 1950er-Jahre noch Skandale auslösten, was heute kaum mehr nachvollziehbar ist. Ab 1951 war Knesl Professor an der Angewandten, in seinem Geburtsort Bad Pirawarth im Weinviertel kann ein Teil seiner Werke in einem Park besichtigt werden.

Direkt an den Deschermaier-Hof grenzt ein weiterer Gemeindebau an, der 1970–72 in der Schluckergasse 1–13 errichtete Heinrich-Hies-Hof mit 84 Wohnungen. Dort hat ein Künstler Werke an allen 7 Stiegen hinterlassen: **Leopold Birstinger** (1903–1983) gestaltete **Mosaik-Seitenwände** an den Eingängen 3. Die Pflanzen-motive (vor allem Palmwedel), Blumen, Schmetterlinge und das Licht lassen an „Flower power“ denken. Der Maler, dessen Landschaftsbilder ein wenig an Paul Cézanne erinnern, war da bereits 70 Jahre alt.

Nächste Termine

Die nächsten „Kunst am Bau“-Grätzlspaziergänge mit Mag. Gerhard Jordan:
Samstag, 14. September 2024, „Ober St. Veit“.
Samstag, 19. Oktober 2024, „Gemeindeberg und Umgebung“.
Anmeldung: Mail an hietzing@gruene.at (Teilnahme kostenlos, Treffpunkt und Uhrzeit werden bekanntgegeben).

AFC Hietzing ist Meister

Der Fußballverein AFC Hietzing wurde 2008 von Schüler:innen der Wenzgasse gegründet und spielt seit jeher in der Diözesan-sportgemeinschaft. Nach einem rapiden Aufstieg von der letzten in die höchste Spielklasse innerhalb nur weniger Jahre, konnte sich der Verein lange Zeit in der höchsten Liga halten. Highlights der Vereinsgeschichte waren sicherlich die zwei Cuperfolge im Wiener Ernst Happel Stadion. Mit den Jahren sind jedoch die Spieler älter geworden und der Verein kämpfte aufgrund von mangelnden Nachwuchsspielern ums sportliche Überleben. Als schlussendlich in der Saison 2022/23 der erste Abstieg hingenommen wurde, setzten nicht mehr viele Beobachter:innen auf den Verein. Der Vorstand setzte sich zusammen, entwickelte ein Konzept, holte neue Spieler und konnte den ehemaligen Vereinsgründer, Spieler und Coach - Christopher Hettfleisch - zu einem Comeback auf der Trainerbank überreden. Mit der Zielsetzung wieder Spaß am Kicken zu haben, mit zumindest 15 Spielern jedes Wochenende am Platz zu stehen, das wöchentliche Training aufgrund mangelnder Trainingsbeteiligung nicht mehr abzusagen und nicht mehr an einen Abstiegskampf zu denken, starteten die Hietzinger in die Saison. Die Vorbereitungsspiele waren nicht unbedingt vielversprechend, doch der AFC Hietzing startete mit sechs Siegen in den ersten sieben Spielen. Dann kam zwischenzeitliche Ernüchterung mit drei teilweise sehr unglücklichen Niederlagen. Die Herbstrunde endete für den AFC auf dem 3. Platz, vier Punkte hinter Platz 1. Nach Gesprächen zwischen Vorstand, Trainern und Spielern wurde das Saisonziel verändert. Plötzlich sprachen alle vom direkten Wiederaufstieg. Dieser Traum schien jedoch schnell wieder zu platzen. Bereits in der zweiten Frühjahrsrunde musste eine schmerzvolle 1:2 Niederlage verkraftet werden. Danach folgten satte 25 Punkte in nur neun Spielen. So krönte sich der AFC Hietzing zum Meister der DSG Oberliga A und darf sich in der Saison 2024/25 wieder mit altbekannten Teams, wie zum Beispiel den Spice Balls (einige ehemalige ASV13 Spieler) und der Ober St. Weiter Bierstube messen. Bereits in der ersten Runde der neuen Saison trifft der AFC Hietzing auf den Meister der letzten Liga Saison Südtirol 07 (Sa., 7.9. 18 Uhr am Red Star Auto Platz).



Yoga mit Silvia Knoll

In der Nothartgasse 40

Rücken-Yoga und Meditation
Montag 19:30-20:30 Uhr

Einzelstunden auf Anfrage

Einstieg jederzeit mögliche

Mehr Infos auf
www.silviaknoll.at
info@silviaknoll.at



Yoga mit Helga Leeb

In der Nothartgasse 40

Hormonyoga Workshop
Yoga & Brunch
Yogalates per Zoom
Schwangeren- und
Mama-Baby Yoga
Yoga-Auszeiten 2024

Mehr Infos auf
www.helgaleeb.com
helga.leeb@hotmail.com

Kolumne Dr. Robert Streibel

Die Zeit war aus dem Lot – Shoa-Gedenken vor der VHS Hietzing

Die VHS Hietzing besticht nicht nur mit dem neu renovierten Haus, sondern mit einem besonderen Erinnerungszeichen vor dem Haus. Eine schiefstehende Stele vollgeschrieben mit Namen in verschiedenen Farben. Rot dominiert, manche Namen sind Gelb unterlegt, wenige in Blau. Die Stele mit der Aufschrift „Die Zeit war aus dem Lot“ enthält 308 Namen von Vortragenden der Wiener Volkshochschulen, die Opfer der Shoa wurden. In Rot sind jene markiert die ermordet wurden, in Gelb jene, die das Konzentrationslager überlebt haben und in Blau sind jene Personen gekennzeichnet, die aus Verzweiflung vor Deportation oder Verfolgung Selbstmord verübt haben. Dieses Denkmal ist das bisher einzige Zeichen für die Opfer der Wiener Volkshochschulen im Nationalsozialismus. Möglich wurde dies durch eine Kooperation zwischen dem Österreichischen Volkshochschularchiv und der VHS Hietzing. „Als Christian H Stifter vom Archiv und ich 2016/17 begonnen haben, waren lediglich zwei Dutzend Namen von Opfern bekannt, jetzt 2024 umfasst die Datenbank rund 2400 Namen, ein Großteil davon ist die Flucht ins Ausland geglückt. Vor der VHS Hietzing tragen seit Juni auch die fünf Bäume Namen und erinnern an fünf besondere Frauen der Volkshochschulen, die ermordet oder vertrieben wurden. Es sind dies Dr. Christine Beth, die erste Rechtsanwältin Österreichs, die Zoologin Dr. Leonore Brecher, die Ärztin und Individualpsychologin Dr. Margarete Hilferding, die Reformpädagogin Dr. Eugenie Schwarzwald und die erste Meteorologin Dr. Flora Hochsinger. Mit diesen Erinnerungszeichen setzt die VHS Hietzing die Bildungsarbeit im öffentlichen Raum fort.“



Spanisch lernen - Kinderspielgruppe

GRÄTZLeben
HIETZING

SPANISCH LERNEN

Selbstorganisierte Spanisch-Kinderspielgruppe
(Native Speaker) mit Titi und Maria

FÜR KINDER UND DEREN BEZUGSPERSON

Info's:

- Jeden Dienstag (in Schulzeiten) von 15:30 bis 17 Uhr
- Spielerisch Spanisch lernen
- Kinderspielgruppe mit Menschen aus der Umgebung
- Für Kinder ab 9 Monate
- Kostenlos für Mitglieder
- keine Vor-Anmeldung nötig

Bei Fragen:

- Facebook "Spanische Kinderspielgruppe Wien 15"

GRÄTZLeben
Hietzing

Nothartgasse 40,
1150 Wien
www.GRAETZLeben.at



Seit Wochen bieten unsere Vereinsmitglieder Titi und Maria die „Spanisch lernen – Kinderspielgruppe“ an. Dabei werden sie tatkräftig von unserem Praktikanten Paul unterstützt. Die selbstorganisierte Spanisch-Kinderspielgruppe ist für Kinder ab 9 Monaten und deren Bezugsperson. Jeden Dienstag (in Schulzeiten) von 15:30-17 Uhr trifft sich die Gruppe im GRÄTZLeherz, Nothartgasse 40, um spielerisch spanisch zu lernen. Das Angebot ist für Vereinsmitglieder kostenlos und es ist keine Voranmeldung dafür nötig. Falls Sie Interesse haben, kommen Sie doch einfach an einem Dienstag vorbei.

Mein Nervensystem in Balance

In einem gut ausbalancierten Nervensystem wechseln Phasen von Aktivierung und Entspannung auf eine natürliche Weise ab. Wenn stressige Situationen passieren, kann sich dein Nervensystem im Anschluss wieder beruhigen und du befindest dich wieder innerhalb deines Stresstoleranzfensters. Gelingt dies nicht, und du bist beispielsweise dauerhaft gestresst, kannst nicht ruhig sitzen oder schläfst nicht gut, so ist dein Nervensystem in dauerhafter Dysbalance. Dies ist kein natürlicher Zustand! Glücklicherweise ist jedes Nervensystem in der Lage, wieder zu erlernen, wie es sich leichter, dauerhafter und schneller in Balance bringen lässt. In diesem Kurs erhältst du einen Einblick wie unser Nervensystem funktioniert und Du lernst dein Stresstoleranzfenster zu vergrößern.

Kurstermin: 06.10.2024 9:30-17:30 Uhr

Anmeldung: 0676 44 67 266, info@graetzleben.at

Kursleitung: Helga S. (min. 4, max. 12 Kursteilnehmer:innen)

Kosten: 95€ für Mitglieder, 115€ für Nicht-Mitglieder
(alle Einnahmen sind eine Vereinspende)

Helga Smejkal BED, MA



Infoveranstaltung im Amtshaus

Gemeinsam mit der Bezirksvorstehung Hietzing laden wir herzlichst zur Veranstaltung „Gesund und sicher im Alter“ ein. Am Freitag, den 8. November, wird der große Festsaal im Hietzinger Amtshaus zur ganz besonderen Infomesse. Vertreter:innen etlicher Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich stellen ihre Angebote und Dienstleistungen vor. Die Besucher:innen können somit ganz einfach und barrierefrei Erst- und Informationsgespräche führen. Die Veranstaltung startet bereits um 10 Uhr. Für 11 Uhr ist die feierliche Eröffnung geplant. Bis 16 Uhr gibt es dann genügend Zeit sich alles in Ruhe anzuschauen.



Info-Veranstaltung: „Gesund und sicher im Alter“
Freitag, 8.11.2024, 10-16 Uhr im Amtshaus Hietzing
Näheres Programm: www.demenzfreundliches-hietzing.at

Vernetzung und Hauseröffnung



Unser Netzwerk trifft sich regelmäßig und freut sich immer über neue, motivierte und interessierte Personen (Bei Interesse gerne E-Mail an: info@demenzfreundliches-hietzing.at). Nebst den Vernetzungstreffen gab es auch eine großartige Hauseröffnung. Am 17. Juli feierte das Haus Trazerberg den Abschluss der Renovierung und luden dazu alle Menschen aus Hietzing ein. Wir von GRÄTZLeben Hietzing waren selbstverständlich mit den Kindern vom Feriencamp vor Ort. Diese Art der intergenerativen Begegnungen ist sehr wichtig und stets für alle Beteiligten eine große Freude.

Vernetzungstermine

Sozial- und Gesundheitsvernetzung GRÄTZLeben Hietzing
 Mittwoch, 9.10.2024, 18-19:30 Uhr
 im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40

Gesundheitsmesse GRÄTZLeben
 Samstag, 19.10.2024, 10-16 Uhr
 im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40

Info-Veranstaltung:
„Gesund und sicher im Alter“
 Freitag, 8.11.2024, 10-16 Uhr
 im Amtshaus Hietzing

Näheres Programm:
www.demenzfreundliches-hietzing.at

Beratung und Angebote

GRÄTZLtratsch

Jeden Dienstag jeweils 9-11 Uhr im GRÄTZLherz, Kaffee, Kuchen, Austausch und Begegnung

Hilfe im Pflegedschungel bei Demenz

Dienstag, 24.09., 22.10., 19.11., 17.12., 21.1., und 11.2. je 16.00 bis 17.30 Uhr in der VHS Hietzing (Hofwiesengasse 48), kostenlose Beratung, Anm.: 01 8917 41 3000

Begegnungscafe mit Pfiff

Dienstag, 3.09., 17.09., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., und 10.12. jeweils 15-17 Uhr im Café daskardinal (Kardinal König Platz 3), zum Plaudern, Lachen, Diskutieren, Erinnern, Sinnieren, u.v.m.

Kaffee – Klatsch & Gedächtnis – Spaß

Donnerstag, 26.9., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 5.12. und 19.12. jeweils 14-16 Uhr in der Wolkersbergenstraße 170 (SPÖ), Michaela Lauks (0699 101 88 248)

Promenz - Gruppentreffen

Dienstag, 10.09., 24.09., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. und 17.12. jeweils 15-17 Uhr im Café daskardinal (Kardinal König Platz 3), für Betroffene von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer als auch deren Angehörige

Hietzinger oder Grünberger Bad?

Um den Sommer noch ein bisschen nachklingen zu lassen, schauen wir diesmal architektonisch auf die Badesaison zurück. Zum Glück haben wir in Wien viele Möglichkeiten uns an heißen Sommertagen abzukühlen. Es laden insgesamt mehr als 50 öffentliche Bäder zum Schwimmen und Erholen ein. Beim Baden denkt man aber eigentlich selten darüber nach, was hinter dem Schwimmbadgebäude steht, wann es zum Beispiel gebaut wurde oder wer es geplant hat. Bei einem Besuch des Hietzinger Bades diesen Sommer haben wir uns genau diese Fragen gestellt und sind bei der Recherche zu spannenden Erkenntnissen gekommen. Wenn man das Hietzinger Bad aus dem Jahr 1978 genauer betrachtet, erweckt das Gebäude durchaus Interesse. Die gesamte Gestaltung, innen wie außen, präsentiert sich geradlinig, rational und fast ein wenig streng.



Das Raumkonzept und die technische Umsetzung sind sehr genau durchdacht. Das gesamte Gebäude wurde aus vorgefertigten Bauteilen gebaut. Am besten sieht man das im Inneren an den Holzträgern, die das Dach tragen. Auf der Dachfläche wurden schon bei der Errichtung Solarpaneele zum Vorwärmen des Wassers installiert. Vielleicht klingt das alles heute selbstverständlich, aber in den 70ern waren das revolutionäre Ideen. Und weil es sich dabei um ein so erfolgreiches Konzept handelte, findet man das fast identische Gebäude gleich 5x in Wien: Das Simmeringer Bad, das Döblinger Bad, das Donaustädter Bad, das Brigittenauer Bad und das Bad in Großfeldsiedlung unterschieden sich hauptsächlich in der Farbgestaltung voneinander. Alle diese fünf Bäder wurden im Rahmen des Wiener Bäderkonzepts aus dem Jahr 1968 realisiert. Beim Bäderkonzept ging es vor allem darum, allen Bewohnern und Bewohnerinnen der Stadt Wien eine Möglichkeit zu bieten, ein öffentliches Schwimmbad in relativ kurzer Distanz zu ihrem Wohnort zu besuchen. Dabei wurden strategische Positionen in den Bezirken ausgewählt und an diesen kleine bis mittelgroße Hallenbäder errichtet. Zuständig für das Gesamtkonzept und die Umsetzung war Architekt Friedrich Florian Grünberger. Der international

anerkannte österreichische Baderspezialist entwickelte sein Konzept für ein optimiertes, funktionales und wiederholbares Hallenbad. Er optimierte die internen Abläufe, das Garderobenlayout, die Schwimmbereiche und vieles andere. Durch seine Expertise erhöhte er den Standard der Bäder und minimierte gleichzeitig die Errichtungskosten – und revolutionierte so die Architektur der Bäder. Friedrich Florian Grünberger wurde deshalb auch der „Wiener Bäderpapst“ genannt. In seinem produktiven Leben entwarf er über 50 Hallenbäder in Österreich und Deutschland, unter anderem das Alpenbad in Wattens (T), das Europabad in Korneuburg (NÖ) und das damals größte Hallenbad Europas in Düsseldorf (D). Er hielt zahlreiche Vorträge und Seminare über die Bäderplanung. Fast jedes Bad aus den 70ern (und darüber hinaus) hat einen Bezug zu seiner Arbeit. Er plante aber nicht nur öffentliche Bäder. Auch der ehemalige Bundeskanzler Bruno Kreisky ließ sich sein persönliches Bad inklusive Sauna von Grünberger entwerfen.



Über die Autor*innen:

Arch. Carina Zabini, MArch. & MgA. David Kovařík PhD.

Nicht nur die berühmten Villen der Moderne haben den 13. Bezirk geprägt. In der Artikelserie „Architektur in Hietzing“ widmen wir uns nicht ganz so bekannten, aber mindestens genauso spannenden Bauten in unserem Bezirk. Mit unserem Büro Weitblick Architektur sind wir auch in Hietzing zu Hause. Wir beschäftigen uns vor allem mit bestehenden Gebäuden, für welche wir neue Nutzungsstrategien entwickeln – von Renovierungen, über Interior Design, bis hin zu Zubauten und Erweiterungen. So haben wir auch den leerstehenden Supermarkt am Roten Berg zum GRÄTZLherz umgebaut.



Web: weitblick.space
 Tel.: 0676 4 660 660
 E-Mail: office@weitblick.space
 Addr.: Kupelwiesergasse 19/1

Die Hietzinger Grätzlbuchhandlungen



Lainzer Grätzlbuchhandlung

Lainzer Straße 141
Web: graetzbuchhandlung-lainz.at
Tel.: 01 803 91 39

Bücher & Geschenkladen Ober St. Veit

Hietzinger Hauptstraße 147
Web: buecher-geschenkeladen.at
Tel.: 01 944 01 33

Buchhandlung Kral-Hietzing

Hietzinger Hauptstraße 22
Web: kral-buch.at/kralhietzing
Tel.: 01 877 61 02

Buchtipps Moritz - Die Insel Der Tausend Leuchttürme

10 Bücher sind mittlerweile von Walter Moers in seiner „Zamonien“ Reihe veröffentlicht worden. Auch diese Neuerscheinung hat mich besonders gegen Ende mitgerissen, daher nun meine Leseempfehlung.

Die Handlung beginnt auf einem Schiff, welches den Hauptcharakter, den berühmten Hildegunst von Mythenmetz, auf die sagenumwobene Insel Eydernorn schickt. Diese ist für ihre heilende Luft und ihre 111 Leuchttürme bekannt. Mythenmetz reist jedoch wegen der Luft dorthin, da sein Arzt ihm eine Kur verschrieben hat. Bei der Anreise gerät sein Schiff in einen schweren Sturm, weshalb er nun deutlich länger auf der Insel festsitzt als geplant. Obwohl sich seine ersten paar Wochen auf der Insel als unspektakulär herausstellen, ändern sich diese Umstände schlagartig, als er auf einen Artgenossen trifft, welcher zufällig ein Leuchtturmwärter ist. Er weiht Mythenmetz in ein Geheimnis ein, welches die ganze Insel bedroht. Das erste Drittel des Buches war etwas ereignislos und es gab viele Aufzählungen, was Moers Stil entspricht. Aber der Rest des Buches ist wirklich spannend und interessant. Deshalb empfehle ich dieses Buch und auch die anderen der Reihe, die man nicht in einer Reihenfolge lesen muss!



Grätzlbuchhandlung empfiehlt



Montserrat Roig „Die Frauen vom Café Núria“ – Die Barcelona Trilogie. Eine wunderbare Wiederentdeckung katalanischer politischer feministischer Literatur ist der erstmals 1972 erschienene Auftakt der Barcelona Trilogie „Die Frauen vom Café Núria“. Roig lässt drei Frauen mit gleichem Namen – Großmutter, Mutter und Tochter – ihr Leben vor den jeweiligen historischen Hintergründen erzählen. Während die Großmutter als Grande Dame im Fin de Siècle Zeugin des Ersten Weltkriegs wird, trifft sich ihre Tochter während des Spanischen Bürgerkriegs in den 1930er Jahren regelmäßig mit ihren Freundinnen im Café Núria. Die Enkeltochter schließt sich in den 1950er Jahren dem Widerstand gegen Franco an. Alle drei kämpfen für ein selbstbestimmtes Leben, doch während politisch Umstürze geschehen, bleibt die Rolle und Position der Frauen wie einzementiert. Sehr atmosphärisch mit vielen Untertönen lässt Roig ein Stück katalanische Geschichte lebendig werden.

Anzeichen von Stress erkennen



Expert*innen aus unserem Gesundheitsnetzwerk begleiten sie dabei gerne!
info@GRÄTZLeben.at

Stress ist ein Wegbegleiter in unserem Leben. Bei manchen ist das Thema präsenter, bei anderen wiederum gar nicht im Bewusstsein. In der Wissenschaft werden zwei Arten von Stress unterschieden. Eustress und Distress. Eustress ist positiver Stress, eine Stresssituation wird von den Betroffenen als Herausforderung wahrgenommen, welche bewältigt werden kann und die Auflösung sogar Spaß macht. Dadurch steigert sich sowohl Motivation als auch Engagement. Distress ist negativer Stress. Hier sehen die Betroffenen Stresssituationen als Hindernis an, nicht selten fühlen sie auch Überforderung. So viel zur Theorie. Ich selbst gehöre zu jenen Menschen, die Eustress förmlich lieben. Doch kann auch dies zu viel werden? Klar kann das sein. Auch Menschen die Stresssituationen positiv empfinden, sind nicht gefeit davor irgendwann auszubrennen. Daher ist es so wichtig zu erkennen, wann es einem zu viel wird. Häufig reicht dieser Punkt noch nicht aus, denn die Gewohnheit und die Einstellung „das schaffe ich auch noch“ lassen Betroffene immer weitermachen. Dies ist ein gefährliches Spiel, denn irgendwann ist der Punkt des Machbaren/Aushaltbaren überschritten. Krankheiten, Verletzungen, tiefe Erschöpfung sind die Folge. Nehmen Sie daher unbedingt Ihre Warnsignale ernst!

Hier spricht der Boomer – Kolumne von Leo K.

Diese Ausgabe meiner Kolumne entstand im gefühlt heißesten Sommer, den ich je erlebt habe. Es mag damit zusammenhängen, dass Mensch mit zunehmendem Alter weniger resistent gegen die Hitze ist, und ja: es steht mir nicht zu, auf hohem Niveau zu jammern, während anderswo auf der Welt das Elend unermesslich ist. Dennoch fällt mir auf, dass in der „lebenswertesten Stadt der Welt“ (The Economist: „Global Liveability Index 2024“) immer noch Luft nach oben besteht, auch in unserem schönen Bezirk. Wer beispielsweise täglich die U-Bahn benützt und bei der Station Ober St. Veit an der roten Ampel in der prallen Sonne wartet, bis die Blechlawine endlich zum Stillstand kommt, könnte zum Schluss kommen, Wien sei doch eher die Stadt der Autofahrerlobby und der Betonierer. Mir sind klarerweise die Kosten einer barrierefreien Über- oder Unterführung völlig bewusst, doch meine ich, dass uns andere Städte puncto kreativer raumplanerischer Lösungen voraus sind. Zürich hat die Stauproblematik beispielsweise mit einer einfachen Maßnahme erfolgreich bekämpft: es hat die Zahl der Parkplätze begrenzt. Solche und ähnliche Maßnahmen sorgen dafür, dass sich Autofahrer Alternativen suchen, um zum Zielort zu gelangen. Leider beschränken sich die meisten politischen Entscheidungsträger – nicht nur hierzulande – darauf, die Lösung von Problemen nicht konstruktiv anzugehen, sondern darauf hinzuweisen, dass sie „importiert“ sind. Das lächerlichste Beispiel dazu war im Corona-Jahr 2020 „das Virus kommt mit dem Auto“, aktuell wird Wiens „Willkommenspolitik“ für gewalttätige Bandenkriege verantwortlich gemacht. Natürlich sind diese Gewaltausbrüche aufs Schärfste abzulehnen, aber wer „gescheiterte Integration“ beklagt und „Integration als Verpflichtung“ einfordert, sollte sich ehrlich vor Augen halten, welches widersprüchliche Bild unser Land den Zuwanderern bietet: Wir fordern von ihnen eine Abkehr von archaischen Ge-

sellschaftsformen und damit verbundener Frauen-Unterdrückung, während bei uns das Patriarchat nach wie vor auf subtile Art weiterbesteht, sei es durch ein mittels Werbung und Medien vermitteltes, auf den Körper reduziertes Frauenbild, oder durch Kindergärten in ländlichen Regionen, die mehr Schließ- als Öffnungstage haben und so Frauen „zurück an den Herd“ zwingen – vom Gender-Pay-Gap ganz zu schweigen! Angesichts der gerade stattfindenden globalen Eskalation der Gewalt und den bevorstehenden wie auch den bereits gelaufenen weltweiten „Schicksalswahlen“ möchte ich trotzdem einmal mehr dem Prinzip „Hoffnung“ frönen. Es zeigt sich nämlich, dass Demagogen nicht zwingend Wahlen gewinnen müssen und oftmals – vor allem auf lokaler Ebene – rein sachliche Beweggründe Wahlentscheidungen beeinflussen. Insofern ist auch 2024 noch nicht alles gelaufen! Stellen wir uns also eine Welt vor, in der es nichts gibt, wofür es sich zu kämpfen oder zu sterben lohnt, keine Gier und keinen Hunger – man möge mich für einen Träumer halten wie weiland John Lennon und Yoko Ono, die 1971 diese Gedanken im Lied „Imagine“ verewigt haben. Im Hinblick auf den vor uns liegenden, hoffentlich nicht zu heißen Herbst denke ich, diese Vision ist es dennoch wert, daran festzuhalten und an einer besseren Gesellschaft mitzuarbeiten.



'Worte wirken'

In diesem Modell sind Worte die Brücke, um gewisse Verhaltensweisen zu beschreiben. Ein Beispiel: Ich muss noch schnell einkaufen gehen.

Muss -> beschreibt eine Pflicht, Schnell -> beschreibt ein gewisses Tempo

Welche Fragen könnten daraus entstehen?

Ob das Einkaufen tatsächlich eine Pflicht ist bzw. wer diese Pflicht auferlegt hat, wären interessante Fragen. Agiere ich in meinem Tempo? Wie ist meine Zeitorganisation? Menschen, die beginnen sich mit der Wirkung von Worten zu beschäftigen, sind oft überrascht, was schon kleine Veränderungen in der Wortwahl bewirken können.

Elisabeth Walter ist seit vielen Jahren als „Aufstellerin“ unterwegs. D.h. ihr Angebot ist die Prägungen aus den familiendynamischen Strukturen, die in den Lebensbereichen (Beruf, Partnerschaft, Kinder, im Selbst) weiterwirken, zu verändern.

Dieses Modell kann Bahnen legen für ein z.B. ruhiges Leben oder was man möchte. Ja, man kann es lernen. Die online bzw. offline Kurse geben die Möglichkeit dazu. Genaue Infos dazu gibt es auf der Webseite: www.elisabethwalter.com

Eine mögliche Übersetzung des obigen Beispiel-Satzes: Ich gehe einkaufen, weil einige Sachen verbraucht sind.



Elisabeth Walter
office@elisabethwalter.com
www.elisabethwalter.com

Der Zauberladen geht neue Wege



Seit Juli 2024 findet Ihr mich und meinen Zauberladen in neuer Form. Den Onlineshop mit vielen bunten Stoffen, einer großen Auswahl an Bändern und Nähzubehör, vielen schöne Wohnaccessoires und Selbstgemachtem aus meinen Stoffen gibt es ja schon einige Jahre.

Ganz neu findet Ihr mich jetzt auch auf diversen Veranstaltungen. Dort könnt Ihr die Stoffe auch in Natura sehen und vorbestellen und andere schöne Dinge erwerben. Der nächste Termin ist am Sa, 31.8. 10-17.00! Hier findet im GRÄTZ-Leben der erste Zauberladen Pop Up mit tollen Ausstellern und natürlich dem Zauberladen statt! Alle weiteren Termine findet Ihr im Onlineshop (www.zauber-laden.at) bei den Angeboten unter dem Punkt "Zauberladen on tour". Wenn Ihr gar nichts mehr verpassen wollt, folgt mir gerne Facebook/Instagram bzw. meldet Euch für den Newsletter an. Ich freue mich schon auf alle, die bei den diversen Veranstaltungen vorbeischaun!

Bei Fragen bin ich gerne auch unter info@zauber-laden.at oder +436767502333 für Euch erreichbar! Übrigens könnt Ihr Eure Bestellungen auch im „Das Kisterl“ in Hietzing abholen, wenn Ihr keine Lieferung wollt!

AYURVEDA KOCHKURS „Bunte Ayurveda-Herbstküche“ mit aYOURveda

In diesem Kochworkshop zeige ich dir, wie einfach es ist, ayurvedisch zu kochen. Du erfährst alles rund um Ayurveda und die Welt der Ayurvedischen Küche, um gestärkt in die kühlere Jahreszeit zu starten.

Bei exklusiver Gruppengröße von max. 6 Teilnehmer*innen werden wir ein komplettes ayurvedisch-vegetarisches Herbst-Menü zubereiten und genießen, wobei saisonale und regionale Nahrungsmittel und Gewürze zum Einsatz kommen.

Samstag, 14. September 2024, 10:30 bis 15:00

im GRÄTZLeben Hietzing

Kosten: 85 € pro TeilnehmerIn

Anmeldung und Informationen:

info@ayurveda.at oder 0699/15016850



Sieglinde Gasser

Erlebe dich neu: Individuelles Yoga mit Astrid Carmilla

In einer hektischen Welt bietet Astrid Carmilla, als erfahrener Yoga Guide, einen einzigartigen Weg zu innerem Gleichgewicht und Kraft. Astrids Yoga-Stunden richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen und sind auf deren persönliche Fähigkeiten zugeschnitten. „Jeder Mensch ist einzigartig, und das sollte auch in der Yoga-Praxis berücksichtigt werden“, erklärt sie. Mit einer achtsamen und intuitiven Herangehensweise schafft sie eine tiefere Verbindung zu Körper und Geist, was den Schlüssel zu einer effektiven Yoga-Praxis bildet. Was ihre Stunden besonders macht, ist ihre humorvolle und leichte Herangehensweise. „Yoga soll Freude machen“, sagt sie mit einem Lächeln. Für Astrid ist Yoga mehr als eine Übung – es ist ein Weg zu neuer Inspiration und Stärke. „Meine größte Freude ist es, zu sehen, wie meine Schüler wachsen und sich entwickeln“, sagt sie. „Yoga kann das Leben verändern, und ich bin dankbar, Teil dieser Reise zu sein.“



Web: astrid-yoga.com

E-Mail: willkommen@astrid-yoga.com

Tel.: +436642016359

Clemens Mayer – GuterZweck.net



Web: guterzweck.net

E-Mail: office@guterzweck.net

Nachhaltige Tipps und Inspirationen Hietzing ist ein einzigartiger Bezirk. Besonders der Schlosspark in Schönbrunn hat es mir mit seiner bewegten Geschichte und den vielen versteckten Plätzen angetan. Als Anwohner ist mir die nachhaltige Gestaltung und Entwicklung des Bezirks ein großes Anliegen. Mit der von mir gegründeten Online-Plattform guterzweck.net bieten wir jährlich Millionen hoch interessierten Menschen Neuigkeiten, Tipps und Inspirationen, wie so ein nachhaltiges und sozial verträgliches Leben aussehen kann. Bei unseren Beiträgen setzen wir neben informativen Fakten auf praktisch umsetzbare Ideen, die man ganz einfach in den Alltag integrieren kann. Zusätzlich bieten wir mit der Plattform Organisationen die Möglichkeit, mehr über ihr nachhaltiges und soziales Engagement zu erzählen, um damit andere Menschen zu inspirieren. Wirf doch mal einen Blick hinein!

Künstlerinnengespräch mit Evelyn Vysher

Die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Ober St. Veit bringt Evelyn Vysher nach Hietzing. Vielen wahrscheinlich ist sie als Moderatorin der ORF-Sendung „Lotto 6 aus 45“ bekannt. Welche Talente und Begabungen noch in der Künstlerin stecken, was sie antreibt und erfüllt, darüber sprechen wir. Nach dem moderierten Künstlerinnengespräch wird es auch die Möglichkeit geben, Fragen aus dem Publikum zu stellen. Im Anschluss folgt ein Konzertausschnitt des LYN VYSHER TRIOS. Mit dieser Veranstaltung möchte sich die Hochschule für Kunst- und Kultur öffnen und bietet allen Interessierten, auch außerhalb des Studienbetriebes, die Möglichkeit kostenlos an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung entnehmen Sie bitte der Website unter folgendem Link: <https://www.haup.ac.at/veranstaltung/kulturhochschule-kuenstlerinnengespraech-mit-evelyn-vysher/>



Termin: Mittwoch, 25. September 2024, 18-20 Uhr

Veranstaltungsort: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Angermayergasse 1

Veranstaltungen in Hietzing

Wöchentliche Angebote

Jeden Montag Yoga mit Silvia,

19-20 und 20-21 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot,
info@silviaknoll.at, silviaknoll.at, Seite 26

Jeden Dienstag GRÄTZLtratsch

9-11 Uhr im GRÄTZLherz, Kaffee – Kuchen – Plaudern – Tratschen –
Austauschen - Begegnen

Jeden Dienstag Spanisch Lernen Kindergruppe

15:30-17 Uhr im GRÄTZLherz, mit Titi und Maria, Seite 27

Jeden Donnerstag Yoga mit Helga

10-11 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot,
helga.leebe@hotmail.com, helgaleeb.com, Seite 26

Jeden Donnerstag Spieleabend

18:30-21 Uhr im GRÄTZLherz, gemeinsam Spielen, Spiele mitbrin-
gen & ausborgen

September

Fr., 6.09. DIY Workshop für Erwachsene

9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz, Arbeiten mit Serviettentechnik auf Holz
(Schemel oder Box); Anmeldung:
danielahuebsch03@gmail.com; siehe Seite 24

Fr. 6.09. Sommerkino am Roten Berg

19:30 Uhr, Film „In besten Händen“, Kulturverein Hietzing,
Roter Berg (Ratmannsdorfgasse)

Sa. 7.09. Sommerkino am Roten Berg

19:30 Uhr, Film „Andrea lässt sich scheiden“, Kulturverein Hietzing,
Roter Berg (Ratmannsdorfgasse)

So. 8.09. Sommerkino am Roten Berg

19:30 Uhr, Jugendfilm „Wo die wilden Menschen jagen“, Kulturverein
Hietzing, Roter Berg (Ratmannsdorfgasse)

Fr. 13.09. 4.Hietzinger Sunsetlesung Stefanie Sargnagl

18:30 Uhr Roter Berg, Buchhandlung Ober St. Veit und Kulturverein
Hietzing, siehe Seite 23

Sa., 14.09. Bunte Ayurveda-Herbstküche

10:30-15 Uhr Ayurvedischer Kochworkshop mit Sieglinde Gasser,
Informationen und Anmeldung unter: info@ayurveda.at; siehe Seite 32

So., 15.09. Hügelparkfest mit Flohmarkt

Ganztags, im Hügelpark, Kulturverein Klub 13 der ÖVP, siehe Seite 23

So., 15.09. GRÄTZLeben Stammtisch und Vereinssitzung

14-16 Uhr im GRÄTZLherz, kennenlernen, austauschen und den
Verein weiterentwickeln, Anmeldung erbeten

Di., 17.09. „Toxische Straßennamen“

19 Uhr im GRÄTZLherz, Grüne Frauen, Diskussion und Austausch
mit Historiker Oliver Rathkolb und Ursula Berner,
Anm.: hietzing@gruene.at

Fr., 20.09. „Drüber und Drunter“ – Party

18-22 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch,
siehe Seite 22

Mi., 25.09. Künstlerinnengespräch mit Evelyn Vysher

18-20 Uhr in der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik; An-
germayergasse 1; Hörsaal 3; Online-Anmeldung not-
wendig; siehe Seite 33

Fr. 27.09. Fotoausstellung „Mein Grätzl“

18 Uhr im GRÄTZLherz, Caritas Wien - Haus Irina in Kooperation mit
fotostube.at, siehe Seite 24

Sa. 29.09. Streckerparkfest mit Flohmarkt

ganztags im Streckerpark, Kulturverein Hietzing der SPÖ, siehe Seite 23

Oktober

Jeden Mi, Training für den guten Zweck

18 Uhr im Hügelpark, Natascha Untersmayr, Seite 15

Di., 1.10. Buchvorstellung „Skillstraining Express“

19 Uhr im GRÄTZLherz, Inhalt: Förderung der gesunden Persönlich-
keitsentwicklung bei Jugendlichen, Vorstellung Angeli-
ka Suppan in Kooperation mit der Buchhandlung Ober
St. Veit, siehe Seite 4

Fr., 4.10. DIY Workshop für Erwachsene

9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz, Seidenmalerei von Tücher, Polster-
überzüge oder fescen Mascherln Anmeldung: daniel-
lahuebsch03@gmail.com; Seite 24

Sa., 5.10. Art Flaneur #2 in Alt Hietzing

13:30 Uhr im M2 Rahmengeschäft, Maxingstraße 2, Seite 22

So., 6.10. Mein Nervensystem in Balance

9:30-17:30 Uhr im GRÄTZLherz, Workshop mit Helga S., Seite 27

So., 6.10. Ankommen und Durchstarten in die neue Woche

18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz, Meditationseinheit mit Sieglin-
de Gasser, Informationen und Anmeldung unter:
info@ayurveda.at; siehe Seite 32

Mi., 9.10. Gesundheitsvernetzung

18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vernetzungstermin Sozial- und Ge-
sundheitsnetzwerk; Anmeldung erbeten, aber nicht
erforderlich; siehe Seite 20

Fr., 11.10. Lesung Thomas Sautner & musikalische Begleitung

19 Uhr im Hotel Maximilian, Kulturverein Hietzing blüht auf der Grü-
nen, siehe Seite 23

Fr., 18.10. „Drüber und Drunter“ – Party

18-22 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch,
siehe Seite 22

Sa., 19.10. Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz

10-16 Uhr im GRÄTZLherz, niederschwellige und kostenlose Infor-
mationsmesse, siehe Seite 20

So., 20.10. Pop Up Store Zauberladen

10-17 Uhr im GRÄTZLherz, www.zauber-laden.at, siehe Seite 32

Fr., 25.10. Der unheimliche Klub 27

18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz, Musikgeschichte (Leo K.) und Wein-
begleitung (Ver<kost>bar), siehe Seite 22

November

Fr., 8.11. DIY Workshop für Erwachsene

9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz; (Weihnachts-) Anhänger und Karten;
Anmeldung: danielahuebsch03@gmail.com; siehe Sei-
te 24

Fr. 8.11. Gesund und sicher im Alter

10-16 Uhr im Amtshaus Hietzing (Großer Festsaal), siehe Seite 28

Fr., 15.11. „Drüber und Drunter“ – Party

18-22 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch,
siehe Seite 22

Sa., 23.11. Winterwohlfühlküche mit Ayurveda

10:30-15 Uhr im GRÄTZLherz, Ayurvedischer Kochworkshop mit
Sieglinde Gasser; Informationen und Anmeldung
unter: info@ayurveda.at; siehe Seite 32

So., 24.11. Ankommen und Durchstarten in die neue Woche

18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz, Meditationseinheit mit Sieglinde Gas-
ser, Informationen und Anmeldung unter:
info@ayurveda.at; siehe Seite 32

Fr., 29.11. Weihnachtsmarkt

14-18 Uhr im GRÄTZLherz, Kunsthandwerk, Kulinarik, Glühwein,
Punsch, Kekse u.v.m.

Sa., 30.11. Weihnachtsmarkt

10-18 Uhr im GRÄTZLherz, Kunsthandwerk, Kulinarik, Glühwein,
Punsch, Kekse u.v.m.



Weihnachtsmarkt

**Fr., 29.11. 14–18 Uhr
& Sa., 30.11. 10–18 Uhr**

Im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40



Kunsthandwerk



Punsch & Glühwein



Kulinarik

