

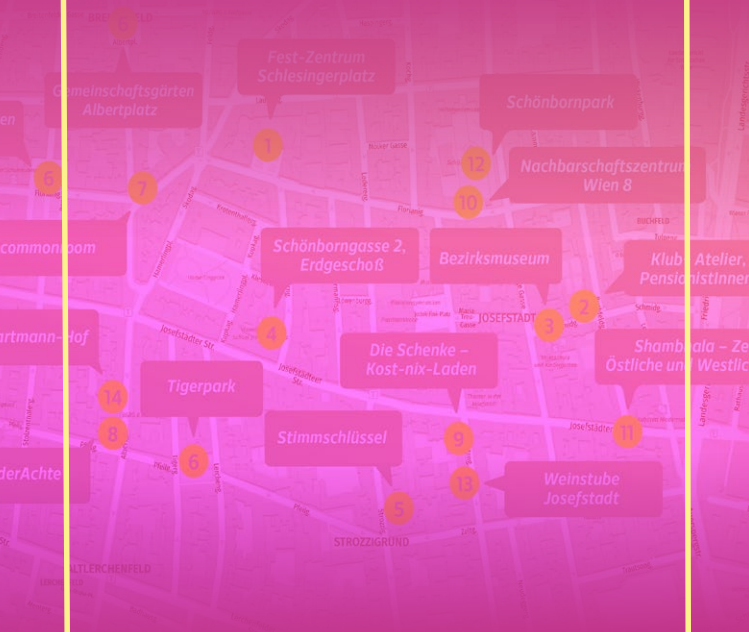
**ACHTSAMER**

[www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)



# Tag der **ACHTsamkeit**

**Leben findet Stadt!**  
**14. Juni 2025**  
**in der Josefstadt**





**Tag der ACHTsamkeit 2024**

© ACHTSAMER 8.

# ACHTSAMER

[www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)



## Tag der ACHTsamkeit am 14. Juni 2025

Bereits zum fünften Mal macht die Josefstadt ihr soziales Herz sichtbar. Am 14. Juni 2025 öffnen Institutionen ihre Türen, verwandeln sich Plätze und Parks in lebendige Begegnungsräume, schauen Josefstädter\*innen aufeinander und schmieden gemeinsam Ideen, damit alle, die Unterstützung suchen oder anbieten, zusammenfinden – Nachbar\*innen, Institutionen, NGOs, engagierte Unternehmen und Bürger\*innen.

Am Tag der ACHTsamkeit laden rund 20 Orte im Bezirk mit über 40 vielfältigen Angeboten dazu ein, neue Menschen kennenzulernen, Mitmach- und Unterstützungsmöglichkeiten zu entdecken oder eigene Anliegen und Ideen einzubringen – für eine noch achtsamere Josefstadt.

Der Tag der ACHTsamkeit ist eine Initiative des ACHTSAMEN 8., getragen von zahlreichen Institutionen, Unternehmen, Bürger\*innen und dem Bezirk.









**Tag der ACHTsamkeit am 15. Juni 2024**

© Team ACHTSAMER 8. und Thomas Werchota

## **1 Schlesingerplatz: Infos, Spaziergänge, Mitreden, Erzählen, Zuhören, Musik und Tanzen**

### **10:00–11:30 Alte Häuser und Gärten. Ein**

#### **Bezirksspaziergang mit Hedi Ströher**

Führung durch versteckte Gärten und die Geschichte alter Häuser in der Josefstadt.

Begrenzte Teilnehmer\*innen-Zahl. Bitte um **Anmeldung**:  
office@achtsamer.at oder 0676 9725447

---

### **10:00–14:00 Caritas Pflege, Demenz & Angehörige:**

#### **Infostand und Demenzparcours**

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

---

### **10:00–15:00 Gut leben im Grätzl:**

#### **Infostand und Beratung**

Wie lässt sich Selbstfürsorge inmitten von Beruf, Familie und den vielfältigen alltäglichen sowie besonderen Herausforderungen achtsam und wirkungsvoll in den Alltag integrieren? Ihr Gesundheitsteam der Josefstadt begleitet Sie mit individueller Beratung rund um Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Vor Ort erhalten Sie alltagsnahe Tipps und Impulse, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind – für mehr Balance und Wohlbefinden im Alltag.

---

### **10:00–16:00 Fonds Soziales Wien**

Der Fonds Soziales Wien (FSW) unterstützt Menschen in Wien mit leistbarer Pflege und Betreuung, Schuldenberatung, Behindertenhilfe, Grundversorgung sowie Wohnungslosenhilfe. Vor Ort ist der FSW mit dem Beratungszentrum Pflege und den FSW-Tageszentren für Senior\*innen vertreten.

---

### **10:00–16:00 StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt**

StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt ist ein Nachbarschaftsprojekt zum Mitmachen. Ziel ist es, Gewalt gegen Frauen zu verhindern. Das Herzstück von StoP sind informierte und engagierte Nachbar\*innen. Am Tag der ACHTSamkeit könnt ihr einen Button gestalten und eure Ideen und Wünsche für eine Josefstadt ohne Partnergewalt einbringen. Jede\*r kann was sagen – was tun!

---

### **10:00–16:30 ACHTSAMER 8., Verein Sorgenetz und Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien): Infostand und ins Gespräch kommen**

Wir engagieren uns für eine Caring Community in der Josefstadt – und weit darüber hinaus. Wir bringen Menschen und Institutionen zusammen – für mehr Begegnungen, Miteinander, Solidarität und Nachbarschaftshilfe. Damit alle Menschen, ob jung, älter, demenztroffen, in prekärer ökonomischer Situation oder mit Migrationserfahrung u.v.m. am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich beteiligen können.

---

### **10:00–16:30 Infostand Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige**

Das Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige des Fonds Soziales Wien berät und informiert in allen Themen der Pflege. Besuchen Sie den Stand und machen Sie aktiv bei einem Riechtraining mit oder erleben Sie die Welt eines demenziell erkrankten Menschen.

---

### **10:00–16:30 Bunter Infostand**

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

---

### **10:00–16:30 HeldYn: Infostand und Beratung**

HeldYn, der häusliche Pflegedienst mit mobilen Pflegekräften, bietet schnelle, flexible Pflege und Therapie in Ihrer Muttersprache, direkt bei Ihnen zu Hause. In Notfällen sind die Pflegekräfte in weniger als

drei Stunden vor Ort. Besuchen Sie den HeldYn-Stand – hier bekommen Sie umfassende Beratung zum Thema Pflegegeld.

---

### **10:15–11:45 nestwärme Österreich: Aktivstation mensch-ärger-dich-nicht**

Nestwärme bietet mit der Aktivstation kurzweilig und spaßig Infos rund um die Themen psychische Gesundheit, Achtsamkeit und Resilienz basierend auf der gleichnamigen Seminarreihe von nestwärme Österreich. Hier kann gustiert oder am besten kurz mitgespielt werden, denn im eigenen Leben aktiv zu werden, ist der beste Garant gegen Ärger und schlechte Laune. Die Aktivstation ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

---

### **11:00–11:30 Tanz für Alle mit Katy Geertsen**

Tanz für Alle ist ein achtsames Angebot für jedes Alter und jedes Level – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam tanzen wir uns frei, stärken Körper und Geist und fördern auf spielerische Weise unsere Gesundheit. Komm, wie du bist – und tanze, wie du dich fühlst!

---

### **11:00–14:00 Volkshilfe hilft – Gemeinsam hinschauen & handeln**

Infostand im Zeichen der Unterstützung: mit Beratung, Infomaterial und einem offenen Ohr für alle Fragen rund um soziale Hilfe. Die Volkshilfe Josefstadt setzt sich für Menschen in Not ein – solidarisch, nah und engagiert.

---

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

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

---

### **12:00–13:00 Offizielle Eröffnung des Tags der ACHTsamkeit durch Bezirksvorsteher Martin Fabisch mit musikalischer Begleitung vom Duo Paradeis.**

Die Wiener Musiker Šimon Voseček und Johannes Langer nehmen mit feinem Humor und ruhigen Wienerliedern den Alltag, Alter und Abschied in den Blick. Ein Auftakt zum Innehalten.

---



## **14:00–16:00 Zwischen Gesten und Generationen: Tanz. Geschichten. Wien.**

Ein generationsübergreifendes Tanz- und Filmprojekt des Vereins Zu.Einander.Tanzen von Katharina Weinhuber und Suni Löschner. Das Projekt entsteht mit Personen unterschiedlichen Alters, die in einem kreativen, nonverbalen Dialog miteinander in Kontakt treten. Mit Tanz als universeller Sprache werden Verbindungen geschaffen, die weit über Worte hinausgehen.

---

## **14:30–15:30 VHS Josefstadt: Achtsames Bewegen mit tänzerischen Elementen**

In diesem Kurs werden Sie durch Achtsamkeitsübungen mehr Wohlbefinden im eigenen Körper erleben. Angelehnt an die Prinzipien der Alexandertechnik lernen Sie mittels Dehnungsübungen und Druckpunkttechniken etwaige Verspannungen zu lösen um anschließend müheloser, dynamischer in Bewegung zu kommen.

---

## **15:30–16:30 Erzählcafé „Geschichten vom Zusammenleben in der Nachbarschaft“**

Wir wollen einander erzählen und zuhören – bei selbst erlebten Geschichten vom guten und weniger guten Zusammenleben in der Nachbarschaft. Das können Geschichten sein, die lange zurückliegen oder gerade erst passiert sind – in Wien, im Urlaub oder ganz woanders. Es moderieren Evelyn Hutter (Institut für Pflegewissenschaft, Uni Wien) und Barbara Pichler (Verein Sorgenetz).

### **2 Klub+ Atelier, Atelier der PensionistInnenklubs (KWP), Schmidgasse 11**

## **12:00–16:00 Vernissage: „Weit und Sichtbar“, Malerei Claudia Bardach**

Am Tag der ACHTsamkeit öffnet das Klub+Atelier seine Tore und zeigt unter dem Motto „Weit und Sichtbar“ Malerei von Claudia Bardach. Eröffnung um 12:00, ab 12:30 Musik und Buffet.

### **3 Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18**

## **14:00–16:00 Erzählnachmittag „Nach dem Krieg ...“**

Man muss das Jahr 1945 nicht selbst erlebt haben, um doch etwas von den „Nachwirkungen“ des Krieges

gesehen, gehört oder verspürt zu haben. Aus den Erzählungen älterer Menschen, aus ihrem Schweigen, aus der Abwesenheit von Personen oder aufgrund materieller Verluste. Welche Herausforderungen stellte der „Neubeginn“? Was wissen Sie noch vom damaligen Alltagsleben in Familie, Schule, Freundeskreis ...?

Bringen Sie persönliche Erinnerungen an die Zeit Ihrer Kindheit vor oder nach 1945 mit. Spinnen Sie mit an gemeinsamen Erzählfäden und lassen Sie sich mit uns überraschen, welche Geschichten daraus entstehen! Es moderieren Günter Müller und Jessica Richter von der Doku Lebensgeschichten (Uni Wien).

Anschließend – auf Wunsch: Führung durch die aktuelle Ausstellung „Zwischen Trümmern und Neubeginn. Die Josefstadt 1945–1955“

#### 4 Schönborngasse 2, Erdgeschoß

##### 11:00–17:00 Demenz aktiv begegnen mit Birgit Reiter

Sie sind herzlich eingeladen, das Trainingsprogramm kennenzulernen und mitzumachen. Denksport, Bewegung und Musik bilden die Grundlagen. Spiel und Spaß kommen ebenfalls nicht zu kurz. **Start jeweils um 11:00, 13:00, 15:00 Uhr.** Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl. **Anmeldung** und Rückfragen telefonisch unter: 0660 373 16 32

#### 5 Stimmschlüssel, Strozzigasse 30

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

Musik für Menschen von 0 bis über 100

#### 6 Gemeinschaftsgärten Josefstadt

##### 10:00–16:30 Shiatsu im Tigerpark mit Karin

##### Maislinger und Melanie Elefante

Interessierte haben auch heuer wieder die Möglichkeit, in die traditionelle japanische Körperarbeit einzutauchen. Karin Maislinger und Melanie Elefante bieten kurze Kennenlern-Behandlungen mitten im grünen Tigerpark.

**Anmeldung** vorab möglich unter

[www.shiatsu-im-gruenen.at](http://www.shiatsu-im-gruenen.at)

Bei Schlechtwetter: Praxis Lerchengasse 24/1, 1080 Wien

---

### **15:00–17:00 Albert-, Benno- und Tigergarten: Rätselrallye durch die Gemeinschaftsgärten Josefstadt**

Erlebt eine abenteuerliche Rätselrallye durch die Josefstadt, die Euch von den Gemeinschaftsgärten im Albertgarten über den Tigergarten zum Bennogarten führt. Wer die richtigen Antworten findet, darf einen Schatz bergen. Darüber hinaus laden die Gemeinschaftsgärten im Rahmen ihres jährlichen Sommerfestes zum Austausch über das Thema urbanes Gärtnern ein. Essen und Trinken, liebevoll zubereitet von den Gärtner\*innen, stehen für Euch bereit.

**7 commonroom, Florianigasse 54**

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

SPIEL-BEIN: Das Menuett zum Spielen und Tanzen: Wir lernen eine Melodie auf einer kleinen Harfe zu zupfen und erproben dann den Menuett Grundschrift! Keine Vorkenntnisse nötig!

---

### **13:00–15:00 Töpferworkshop für Jung und Alt**

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

**8 derAchte, Albertgasse 13–15**

### **13:30 – 15:30 Ein Zen-Meditation-Schnupperkurs mit Eva Krennbauer**

...Stille, an nichts denken, nur Sitzen, Achtsamkeit...uiiii, das kann ich sicher nicht...

Spielerisch und mit allen Sinnen nähern wir uns der ZEN\* Meditation. Einfach kommen und ausprobieren! Für weitere Informationen und Fragen: [e.krennbauer@aon.at](mailto:e.krennbauer@aon.at)

\*Zen: Die Übung des Zazen (nur Sitzen) ist eine gegenstandslose Achtsamkeitsmeditation. Es werden keine Inhalte angeboten. „Es geht darum im Hier und Jetzt präsent zu sein.“ (Karl Obermayer)  
Bitte mit bequemer Kleidung kommen. **Anmeldung** unter office@achtsamer.at oder 0676 972 54 47

**9 Die Schenke – Kost-nix-Laden, Piaristengasse 33**

**12:00–15:00 Conscious Clothesgifting**  
Die Schenke veranstaltet ein „Conscious Clothesgifting“. Im gemütlichen Ambiente und bei Kaffee, Kuchen & Snacks haben Besucher\*innen die Möglichkeit, die Schenke-Philosophie kennenzulernen. Das Team freut sich auf Ihren Besuch!

**10 Nachbarschaftszentrum Wien 8, Florianigasse 24**

**12:00–13:30 Wohlfühlcafé im Nachbarschaftszentrum**  
Lernt das Nachbarschaftszentrum mit all seinen Angeboten in entspannter, achtsamer Atmosphäre kennen.

**11 Shambhala - Zentrum für Östliche und Westliche Heilkünste, Josefstädter Straße 5/7**

**14:00–19:00 Vielfältiges Programm für mehr Achtsamkeit**  
Seit 40 Jahren ist der gemeinnützige Verein Shambhala ein Ort der Ruhe, Kraft und Inspiration in der Josefstadt, am Tag der ACHTsamkeit können sie an folgendem Programm teilnehmen:

---

**14:00–15.00 Yoga als Übung für Achtsamkeit mit Walter Klocker**

---

**15:30–17:00 Achtsamkeitsmeditation als Basis für ein achtsames Miteinander mit Walter Klocker**

---

**17:30–19:00 Qigong und Achtsamkeit: Workshop mit Bewegung mit Johannes Benker**

---

### **14:00–19:00 Kinderfest im Schönbornpark**

Großes Kindersommerfest des Vereins Josefstädter Kinderfeste mit viel Musik, Tanz, Kinderflohmarkt und vielen Mitmach-Stationen im gesamten Park verteilt. Mit dabei sind dieses Jahr u. a. die BAfEP, die Volkshilfe Josefstadt und das Musische Zentrum Wien.

---

### **14:00–16:00 Heilende Architektur, gesundes Museum**

Das Vermittlungsteam des Volkskundemuseum Wien präsentiert Umbaupläne des barocken Palais im Schönbornpark, sammelt Ideen für Achtsamkeit im neuen Museum und erzählt von Projekten im Ausweichquartier (OWA – Otto Wagner Areal). Kinder haben die Möglichkeit zu zeichnen.

---

### **14:00–16:00 Grätzlcafé im Schönbornpark**

Gemütlich bei Kaffee und Kuchen plaudern, neue Nachbar\*innen kennenlernen und gemeinsam Ideen fürs Grätzl teilen. Diesmal kommt das Grätzllabor mit dem Grätzlcafé in den Schönbornpark, um sich auszutauschen und zu überlegen, wie unser Grätzl gemeinsam gestaltet werden kann.

---

### **14:00–19:00 Sommerfest der BAfEP 8 mit Kinderschminken**

Schüler\*innen der BAfEP 8, Bildungsanstalt für Elementarpädagogik in der Lange Gasse, betreuen im Zuge des Kinderfestes einen Stand mit Kinderschminken.

---

### **17:00–19:00 5-Uhr-Tee mit Café Dementi**

Wer schon einmal am Tag der ACHTsamkeit beim 5-Uhr-Tanztee des „Café Dementi“ war, weiß, dass einem gar nichts anderes übrig bleibt, als das Tanzbein zu schwingen. Ob alt oder jung, niemand kann sich den Klassikern aus Soul, Funk und ein bisschen Rock’n Roll entziehen. Kostbares Vinyl aus den Sammlungen unserer DJs. Powered by Katharina Klee.

---



### **13 Weinstube Josefstadt, Piaristengasse 27**

#### **18:00–21:00 Wienerlieder für Alt und Jung zum Mitsingen mit den Wiener Saitenspringern**

Das Generationen-Ensemble Wiener Saitenspringer versetzt mit Zitherklängen in Wiener Stimmung. Wienerlied und Lieder aus den Bezirken zum Mitsingen.

### **14 Ludo-Hartmann-Hof, Albertgasse 13–17**

#### **14:00–17:00 Speed-Boccia und Gemeinschaftsgarten: Gelebte Nachbarschaft im Ludo-Hartmann-Hof**

Speed-Boccia: ein schnelles Bocciaspiel mit einer anderen gerade anwesenden Person. Vereinfachte Regeln, „krummes“ Spielfeld, schnell fertig! Hauptsache viel Spaß – und einen kleinen Preis für Gewinner\*innen gibt es obendrauf. Wie danach die Reise weitergeht, kann jede\*r selbst entscheiden. UND: Besichtigung eines Nachbarschaftsgartens in Form einer Hochbeet-Kolonie im asphaltierten Innenhof des Ludo-Hartmann-Hofs.

---

#### **14:00–16:00 Bezirksspaziergang mit Irmtraut Karlsson: „Kündigungsgrund Nichtarier“**

Vier alte Gemeindebauten gibt es in der Josefstadt: Therese Schlesinger-Hof, Kronawetterhof, Faberhof und Ludo Hartmann-Hof. In diesen wütete die NS-Bürokratie des Bösen. Langjährige Mieter\*innen wurden über Nacht gekündigt und auch gewaltsam aus ihren Wohnungen entfernt. In jedem der Josefstädter Gemeindebauten gab es Opfer. Für einige von ihnen gibt es bereits Steine der Erinnerung. Beim Spaziergang wird auch auf die Frage eingegangen, wie es so weit kommen konnte? Vorurteile – Verordnungen – Vernichtung. Auch heute müssen wir achtsam bleiben, damit dieser Weg nie mehr gegangen wird.

**Treffpunkt:** vor dem Ludo-Hartmann-Hof

---

# Alle Anbieter\*innen

## **ACHTSAMER 8.**

Überall in der Josefstadt, [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)

## **Affinità – Ensemble für Alte Musik**

Feldgasse 23, 1080 Wien

## **BAfEP 8 – Bildungsanstalt für Elementarpädagogik**

Lange Gasse 47, 1080 Wien

## **Bezirksmuseum Josefstadt**

Schmidgasse 18, 1080 Wien

## **Bezirksvorstellung Josefstadt**

Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

## **Birgit Reiter**

[www.demaugenblick.at](http://www.demaugenblick.at)

## **Café Dementi / Katharina Klee**

[www.cafe-dementi.at](http://www.cafe-dementi.at)

## **Caritas Pflege, Demenz & Angehörige**

Strozzigasse 5, 1080 Wien

## **commonroom**

Florianigasse 54, 1080 Wien

## **derAchte**

Albertgasse 13–15, 1080 Wien

## **Die Schenke – Kost-nix-Laden**

Piaristengasse 33, 1080 Wien

## **Doku Lebensgeschichten (Uni Wien)**

Universitätsring 1, 1010 Wien

## **Duo Paradeis**

[www.vosecek.eu](http://www.vosecek.eu)

## **Eva Krennbauer**

[www.eva-krennbauer.at](http://www.eva-krennbauer.at)

## **FAXI**

Bennogasse 31/7, 1080 Wien

## **Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)**

Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

## **Fonds Soziales Wien (FSW)**

Guglgasse 7–9, 1030 Wien

## **Gemeinschaftsgärten Josefstadt**

[www.facebook.com/ggjosefstadt](https://www.facebook.com/ggjosefstadt)

## **Grätzllabor Lokale Agenda 21**

<https://la21.wien/graetzllabor/>

## **Gut leben im Grätzl**

[www.wko.at/wien/gewerbe-handwerk/  
personenberatung-betreuung/gut-leben-im-graetzl](http://www.wko.at/wien/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/gut-leben-im-graetzl)

## **HeldYn CARE GmbH**

Singrienergasse 26/1, 1120 Wien

## **IG24 – Interessengemeinschaft der 24h-Betreuer\_innen**

[www.ig24.at](http://www.ig24.at)

## **Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien)**

Alser Straße 23/12, 1080 Wien

**Irmtraut Karlsson / Steine der Erinnerung**

[www.steine08.wien](http://www.steine08.wien)

**Karin Maislinger**

[www.shiatsu-im-gruenen.at](http://www.shiatsu-im-gruenen.at)

**Katy Geertsen / ARTS for HEALTH AUSTRIA**

[www.artsforhealthaustria.eu](http://www.artsforhealthaustria.eu)

**Klub+ Atelier**

Schmidgasse 11, 1080 Wien

**MA 17 – Integration und Diversität**

Friedrich-Schmidt-Platz 3, 1080 Wien

**Musisches Zentrum Wien**

Zeltgasse 7, 1080 Wien

**Nachbarschaftszentrum 8 (Wiener Hilfswerk)**

Florianigasse 24, 1080 Wien

**nestwärme Österreich**

[www.nestwaerme.org](http://www.nestwaerme.org)

**Plattform Demenzfreundliches Wien**

[www.seniorinnen.wien/p/demenzfreundliches-wien](http://www.seniorinnen.wien/p/demenzfreundliches-wien)

**PROMENZ. Eine Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit**

[www.promenz.at](http://www.promenz.at)

**Shambhala – Zentrum für Östliche und Westliche Heilkünste**

Josefstädterstraße 5/7, 1080 Wien

**Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher  
Sorgekultur**

[www.sorgenetz.at](http://www.sorgenetz.at)

**Stimmschlüssel**

Strozzigasse 30, 1080 Wien

**Verein Josefstädter Kinderfeste**

Florianigasse 7/9, 1080 Wien

**Verein Zu.Einander.Tanzen**

[www.katharina-weinhuber.com](http://www.katharina-weinhuber.com) // [www.suni-loeschner.com](http://www.suni-loeschner.com)

**VHS Josefstadt**

Schmidgasse 18, 1080 Wien

**Volkshilfe – Frühe Hilfen**

[www.volkshilfe-wien.at/fruehe-hilfen-wien](http://www.volkshilfe-wien.at/fruehe-hilfen-wien)

**Volkshilfe Josefstadt**

Albertgasse 23, 1080 Wien

**Volkskundemuseum**

Laudongasse 15–19, 1080 Wien

**Weinstube Josefstadt**

Piaristengasse 27, 1080 Wien

**Wiener Gesundheitsförderung - WiG**

Treustraße 35–43, 1200 Wien

**Wiener Saitenspringer**

Tel. 0699 1922 96 56

**wohnpartner**

Brandmayergasse 37/6/1, 1050 Wien

# ACHTSAMER

[www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)



## Impressum

### Sorgenetz

Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur.  
Leben, Alter, Demenz und Sterben  
Lerchenfelder Straße 162, 1080 Wien  
[www.sorgenetz.at](http://www.sorgenetz.at)

Team ACHTSAMER 8.:

Daniela Martos, Gert Dressel, Valerie  
Pechhacker-Preiß, Klaus Wegleitner,  
Katharina Heimerl, Lorena Hoormann,  
Ilona Wenger

Grafikdesign: Christoph Höbart

Druck: druck.at, Leobersdorf

Wien 2025

Der Tag der ACHTSamkeit ist eine öffentliche Veranstaltung, bei der Fotos gemacht und diese veröffentlicht werden. Mit dem Besuch der Veranstaltung erklären sich Teilnehmer\*innen damit einverstanden. Wenn Sie nicht fotografiert werden möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die Fotograf\*innen vor Ort.



## Mobilitätsunterstützung:

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

Sie erreichen uns unter  
0676 972 54 47 oder [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at)

Wir danken



und Heidemarie Penz  
für Ihre Unterstützung



**www.achtsamer.at**

18.

**SORGENETZ**

Gefördert aus Mitteln der



8