

14:00 Uhr **Begrüßung**



Peter Jagsch
Bezirksvorsteher



Stefanie Grötz, BSc, BSc, MSc
Vorsitzende der Bezirkssozialkommission

Programm:

- 14:00 Begrüßung**
BV Peter Jagsch und Vorsitzende der Sozialkommission Stefanie Grötz
- 14:10 Frauengesundheit im Alltag** Armonia Apotheke
- 14:25 Musik macht gesund! – Pop-Up-Konzert I**
International Music Academy (INTMA)
- 14:40 Psychische Gesundheit rund um Geburt und Wochenbett** Frühe Hilfen
- 14:55 Krafttraining für den Beckenboden** Physiotherapeutin Katharina Meller und Sportwissenschaftlerin Marlene Musial
- 15:20 Latindancegruppe** Pensionist*innenklubs
- 15:50 Gemeinsam stark gegen Gewalt an Frauen!**
StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt
- 16:05 Zwischen Fürsorge und Erschöpfung:** Mental Load und Frauengesundheit
Diplomierte Psychosoziale Beraterin Barbara Reichthomann
- 16:20 Musik macht gesund! – Pop-Up-Konzert II**
International Music Academy (INTMA)
- 16:35 Queere Perspektiven im Gesundheitswesen:** Vielfalt in der Frauengesundheit
Wiener Antidiskriminierungsstelle (WaSt)
- 16:50 Gesundheitsförderung und Krafttraining für Frauen** Sporthalle Wien
- 17:00 Gemeinsamer musikalischer Ausklang** Pensionist*innenklubs

IMPRESSUM
Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wien - Bezirksvorstehung Hernals
für den Inhalt verantwortlich:
Bezirksvorsteher Peter Jagsch, Elterleinplatz 14, 1170 Wien
Tel.: 01 4000-17111 • E-Mail: post@bv17.wien.gv.at
Redaktion: Andela Dominkovic
Druck: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH; Herstellungsort: Leobersdorf
Fotocredits: ChatGPT

Menstruationsartikel für Hernalser Schulen
Seit 2024 bietet die Bezirksvorstehung Hernals allen Hernalser Schulen die Versorgung mit kostenlosen Binden und Tampons an. Dieses Angebot soll sicherstellen, dass alle Schüler*innen während der Schulzeit ungehinderten Zugang zu Hygieneartikeln haben und somit bestmöglich am Unterricht teilnehmen können. Dieses Projekt wird durch eine Kooperation mit dem Interspar Jörgerstraße ermöglicht.

Kontaktbesuchsdienst
Engagierte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen besuchen Menschen ab dem 75. Lebensjahr, die ihren Lebensmittelpunkt in Hernals haben. In einem persönlichen Gespräch wird über die vielfältigen sozialen Angebote und Einrichtungen der Stadt Wien informiert. Dabei werden auch Fragen rund um die Themen Vorsorge, Freizeitaktivitäten und sichere Wohnraumgestaltung besprochen.

Demenzfreundlicher Bezirk
Hernals ist ein Bezirk, in dem soziale Anliegen der Menschen und sozialpolitische Themen einen hohen Stellenwert haben. In den letzten Jahren wurde unter anderem dem Thema „Entlastung bei Demenz“ im Rahmen des „Projekts Zeitreise“ größere Aufmerksamkeit gewidmet. Seit 26. Juni 2024 ist die Polizeiinspektion Halirschgasse eine zertifizierte demenzfreundliche Dienststelle. Die Bediensteten dieser Dienststelle sind im Umgang mit Menschen mit Demenz geschult und arbeiten mit Einrichtungen zusammen, die Hilfe und Unterstützung für Angehörige und Betroffene bieten.

5 Jahre Alseilenmarkt
Am 13. Septemberr feiert der Alseilenmarkt sein vierjähriges Bestehen und lädt dazu ein, dieses Jubiläum gemeinsam zu feiern. Besucher*innen dürfen sich auf eine Hüpfburg, Live-Musik und eine Tombola freuen. Der Markt bietet jeden Samstag eine große Auswahl an hochwertigen Lebensmitteln: von Bio-Gemüse und frischem Obst, über handgebackenes Brot und feinstes Fleisch & Käse, bis hin zu aromatischem Honig und erlesenen Weinen. Ein Besuch am Alseilenmarkt ist Fixpunkt für viele Hernalser*innen und darüber hinaus ein Ort für Austausch & Beisammensein.

Geschicklichkeitsparcours im Clemens-Krauss-Park
Kinder und Jugendliche können sich im Clemens-Krauss-Park auf neuen Balancier- und Geschicklichkeitsgeräten austoben, die zum Laufen, Springen und Klettern einladen. Diese Geräte wurden im Rahmen der partizipativen Kinder- und Jugendmillion der Stadt Wien Junges Wien installiert. Der Park wurde am 24. August feierlich eröffnet und steht allen kleinen Kletterfreunden zur Verfügung. Die Begeisterung über den Parcours ist groß, wie die zahlreichen Besucher*innen des Parks zeigen, die die Geräte bereits für sich entdeckt haben.

Jugendsexualpädagogik in Hernals
Junge Menschen sollen selbstbestimmt über ihren Körper entscheiden können. Dafür braucht es Bildung, um Tabus und gefährliches Halbwissen im Zusammenhang mit Sexualität aufzuklären. Deshalb bietet der Bezirk Hernals seit 2021 an, die Kosten für Sexualpädagogik Workshops für Hernalser Schulen zu übernehmen. Das Angebot richtet sich an alle Schüler*innen der 8. Schulstufe und umfasst Workshops zu den Themen Liebe, Sex und Beziehung.

Soziales Hernals – Angebote im Bezirk

Kostenlose familienrechtliche und psychologische Erstberatung
Im Amtshaus am Elterleinplatz können Sie eine familienrechtliche Beratung zu den Themen Ehe, Familie und Erbrecht kostenlos in Anspruch nehmen. Außerdem wird psychologische Beratung angeboten. Die Beratungsstelle ist eine erste Anlaufstelle: ein anonymes, kostenloses Hilfsangebot. Menschen aller Altersgruppen erhalten einen Überblick über passende Angebote. In der Sommerpause von Juli bis August finden keine Beratungen statt.

- Familienrechtliche Beratung zu den Themen Ehe, Familie und Erbrecht: jeden ersten Freitag im Monat, von 9 bis 11 Uhr
- Psychologische Beratung: jeden ersten Donnerstag im Monat, von 9 bis 11 Uhr

Sprechstunde in der Bezirksvorstehung
Bezirksvorsteher Peter Jagsch steht **jeden Donnerstag zwischen 13:45 und 16:45 Uhr** für die Anliegen der Hernalserinnen und Hernalser zur Verfügung. Termine können unter +43 1 4000-17111 vereinbart werden, die Sprechstunden finden in der Bezirksvorstehung Hernals statt.

Rechtsberatung der Kinder- und Jugendhilfe
Die Regionalstellen der Rechtsvertretung der Kinder- und Jugendhilfe der MA11 bieten rechtliche Beratung für Rechtsschutz für Kinder zur Sicherung ihrer Ansprüche. Dabei geht es u.a. um Beratung und Unterstützung bei Unterhaltsfragen oder auch um Befreiung vom Essensbeitrag in Kinderbetreuungseinrichtungen. Termine können unter +43 1 4000-17310 vereinbart werden, die Beratung findet im **Amtshaus** im 4. Stock statt.

Hernals4kids Ferienbetreuung
Der Bezirk Hernals bietet seit 2018 eine Sommer-Ferienbetreuung in den Räumen der Bezirksvorstehung an. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Hauptwohnsitz in Hernals, deren Eltern berufstätig oder alleinerziehend sind. Das Programm umfasst Spiele, Basteln und Ausflüge. Das Angebot ist kostenlos, nur für das Essen ist ein Kostenbeitrag von 45€ pro Woche zu leisten. Mehr Informationen unter **www.hernals4kids.org**.

Pensionist*innenklubs der Stadt Wien
In Hernals gibt es zwei Pensionist*innenklubs (**Dr. Josef-Resch-Platz 6** und **Kalvarienberggasse 29**) sowie den Haus.Klub im Pensionistenwohnhaus Alseile. Die Klubs bieten neben einer Kaffeejaue auch abwechslungsreiche Aktivitäten an. Mehr unter **www.kwp.at/pensionistenklubs/**.

Amtshaus Hernals
17., Elterleinplatz 14, Eingang Kalvarienberggasse 29
Die **Bezirksvorstehung** befindet sich im 1. Stock
Telefon: +43 1 4000-17111
E-Mail: post@bv17.wien.gv.at



7. Hernalser

Bezirksgesundheits- und Sozial

messe

Gemeinsam stark: Gesundheit in jedem Lebensabschnitt

Do. 3. September 2026

14:00 – 18:00 Uhr



Kalvarienberggasse
Ecke Elterleinplatz
Für kostenlose Verpflegung ist gesorgt! (auch vegan)

Teilnehmer*innen & Programm

X) Fonds Soziales Wien

Der Fonds Soziales Wien (FSW) sorgt im Auftrag der Stadt dafür, dass alle Menschen in Wien, unabhängig vom Einkommen, die bestmögliche Pflege und Betreuung bekommen. Die Mitarbeiter*innen im FSW-Kund*innenservice beraten über die zahlreichen Pflege- und Betreuungsangebote und sorgen für die jeweils passende Unterstützung.



X) Hansaton Hörkompetenz-Zentren

Genießen Sie Gespräche, Musik und besondere Momente wieder mit mehr Klang und Lebensfreude. Unsere engagierten Hörakustikerinnen und Hörakustiker beraten Sie persönlich und finden gemeinsam mit Ihnen die passende Hörlösung – modern, individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Nach einer telefonischen Terminvereinbarung stehen wir Ihnen in über 120 Hansaton Hörkompetenz-Zentren in ganz Österreich zur Verfügung und helfen Ihnen gerne.



x) Freundschaftsverein Hernals-Fuchu

Als gemeinnütziger Verein kümmern wir uns um die Partnerschaft des Bezirks Hernals mit der japanischen Stadt Fuchu. In Kooperation mit der Bezirksvorstehung organisieren wir den jährlich stattfindenden Jugendaustausch und diverse kulturelle Veranstaltungen mit Japanbezug. Informieren Sie sich über unsere Aktivitäten bei einer Tasse japanischem Grüntee.



X) WAsT – Wiener Antidiskriminierungsstelle für LGBTIQ-Angelegenheiten

Die WAsT unterstützt alle von Diskriminierung betroffenen homo-, bi-, transsexuellen und intergeschlechtlichen Wiener*innen und bietet Aufklärungsarbeit zum Thema an.



X) Samariterbund Gruppe Döbling-Währing-Alsergrund-Hernals

Unsere Gruppe ist Teil des Arbeiter-Samariter-Bundes Österreichs (ASBO) und engagiert sich als freiwilliger, ehrenamtlich getragener Verein für das Wohl der Gemeinschaft. Unser Wirkungsbereich umfasst die Bezirke Döbling, Währing, Alsergrund und Hernals, wo wir mit viel Einsatz in den Bereichen Rettungsdienst, Sanitätsdienste und soziale Unterstützung tätig sind. Unsere aktiven Mitglieder arbeiten ehrenamtlich und investieren einen bedeutenden Teil ihrer Freizeit, um Menschen in unterschiedlichsten Situationen zu helfen!



X) Die Helfer Wiens – Ihr kompetenter Partner in allen Sicherheitsfragen

Gemeinsam mit den Einsatz- und Partnerorganisationen beraten und schulen Die Helfer Wiens über das richtige Verhalten bei kleinen und großen Notfällen im Alltag. Die Helfer Wiens geben Tipps, die das eigene Leben, das persönliche Umfeld, aber auch die Gesellschaft sicherer machen. Als Präventionseinrichtung der Stadt Wien ist es Ziel, die Wiener*innen bestmöglich auf Notfälle vorzubereiten.



XX) MA 24 - Frauengesundheit Wien

Frauen haben neben den biologischen Unterschieden zu Männern auch andere psychosoziale Belastungsfaktoren und daher auch andere gesundheitliche Bedürfnisse. Das Wiener Programm für Frauengesundheit bietet daher Gesundheitsinformationen für Frauen in allen Alters- und Lebenslagen an: Nähere Infos unter: www.frauengesundheit.wien.at



XX) Stadt Wien – Soziales, Sozial- und Gesundheitsrecht

Informations- und Beratungsangebote aus dem Bereich der Wiener Mindestsicherung und aktuelle Unterstützungsangebote.



XX) International Music Academy (INTMA) – Musik macht gesund!

Musizieren fördert bei Kindern Konzentration, Sprache und Feinmotorik – und schützt im Alter vor kognitivem Abbau sowie Hörproblemen. Die INTMA bietet Unterricht für alle Altersgruppen und lädt ein, Instrumente direkt auszuprobieren. Erleben Sie uns live bei unseren Pop-Up-Konzerten!



XX) Balu&Du

Spielkultur: Offene Kinder- und Jugendarbeit / Parkbetreuung „Sei fit! Mach mit!“ mit der Spielkultur / Infos zu öffentlichen Orten & Freizeitmöglichkeiten in Hernals für Kinder von 6 bis 14 Jahre Bewegungsparcour mit verschiedenen Stationen - bei vollem Stempelpass bekommt ihr eine gesunde Überraschung von uns! FPT17: FAIR PLAY TEAM 17 - Soziale Arbeit im öffentlichen Raum „Check dein Wissen zu Gesundheit und Umwelt. Ein Quiz für alle, die mehr wissen wollen.“ Für alle zwischen 0 und 99 Jahren!



XX) Gesundheitspark Göttlicher Heiland Wien, bständig & Kooperationspartner*innen

Die Kooperationspartner des Gesundheitsparks präsentieren ihre vielfältigen Angebote. Erfahre alles über die Gesundheitsdienstleistungen und lass dich von den Möglichkeiten für ein aktives Leben begeistern. Komm vorbei, lass dich informieren und genieße einen gesunden Pausensnack!



XX) StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt

StoP setzt da an, wo häusliche Gewalt passiert: am Wohnort, in der Nachbarschaft. StoP zeigt auf, was jede*r tun kann, um häusliche Gewalt, Partnergewalt und Femizide zu verhindern. Häusliche Gewalt ist kein neues, aber immer noch ein sehr unsichtbares Problem. Das Gewaltpräventionsprojekt der Autonomen österreichischen Frauenhäuser (AÖF) hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen, insbesondere Nachbar*innen, für das Thema (häusliche) Gewalt/Partnergewalt zu sensibilisieren und den Zusammenhalt in der Gesellschaft zu stärken. Durch das Aufzeigen von Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten hilft StoP, Gewalt in der Nachbarschaft früh zu erkennen und zu unterbrechen. Dabei verfolgt StoP einen neuen und zukunftsorientierten Ansatz in der Gewaltprävention, der die bestehende Opferschutzarbeit mit der Gemeinwesenarbeit verbindet. Jede*r kann was sagen - was tun.



XX) Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: vorbeikommen und mitmachen – Gesundheit leben! Auf spielerische Weise entwickelte, interaktive Module zu den drei Themenschwerpunkten Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit laden alle Altersgruppen ein, durch Ausprobieren zu erleben, wie einfach ein gesünder Lebensstil erreicht werden kann.



XX) Das Nachbarschaftszentrum

14-16 Uhr kostenfreie Kurzberatungen. Barbara Reichtomann, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Das Nachbarschaftszentrum bietet in der Zeit von 16-18 Uhr folgendes an: Blutdruckmessen, Handkraft messen, Information zu Gesundheitsprävention und Angebote im Zentrum Frag die DGKP! (Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekraft)



XX) MA57 - Frauenservice

Das Frauenservice Wien unterstützt Frauen und Mädchen durch gezielte Fördermaßnahmen, Beratungs- und Informationsangebote. Ziel ist es, Chancengleichheit zu fördern, Benachteiligungen abzubauen und die gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Mädchen zu stärken.



XX) Sportwissenschaftlerin und Molekularbiologin

Krafttraining für Frauen - stark durch alle Lebensphasen Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau: Es kann die Gesundheit, Belastbarkeit und Lebensqualität von Frauen in jedem Alter positiv beeinflussen. Besonders für die Muskel- und Knochengesundheit sowie zur Prävention altersbedingter Beschwerden spielt regelmäßiges Krafttraining eine wichtige Rolle.



Im Vortrag erfahren Sie, warum Krafttraining für Frauen so wertvoll ist, welche gesundheitlichen Vorteile es bietet und wie ein sicherer Einstieg gelingen kann. Zudem werden häufige Fragen und Mythen rund um Krafttraining und Frauengesundheit verständlich beantwortet.

XX) Ihre Hernalser Apotheken: Gemeinsam gesund!

ernalser Apotheken: Gemeinsam gesund! Die Hernalser Apotheken sind Ihre verlässliche Anlaufstelle für alle Gesundheitsfragen direkt im Bezirk. Bei uns finden Sie kompetente Beratung, bei der wir uns gerne persönlich Zeit für alle Fragen rund um Medikamente, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen nehmen. Von Arzneimitteln, über Vitamine und Mikronährstoffe bis hin zu diverssten Gesundheitstests – wir sind immer ganz in Ihrer Nähe!



XX) Mietervereinigung Österreichs

Die Mietervereinigung ist die größte und traditionsreichste Mieterschutz-Organisation Österreichs. Unser Motto lautet seit über 100 Jahren: Rat und Hilfe für Mieter*innen! Unsere Expert*innen beraten kompetent in allen Wohnrechtsfragen, prüfen Ihren Mietvertrag und Ihre Betriebskosten, helfen bei Streitigkeiten mit Vermieter*innen und vertreten in Verfahren.



XX) Wohnberatung Wien ist die kostenlose Servicestelle, wenn es um die Suche nach der passenden Gemeindeförderung oder einer geförderten Wohnung geht. Wohnungssuchende erhalten neben umfassenden Informationen über das vielfältige Wohnungsangebot der Stadt Wien auch Beratung über Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten.

MieterHilfe Soforthilfe bei Wohnproblemen jeglicher Art bietet die MieterHilfe von Wohnservice Wien. Mieter*innen von geförderten Gemeindebau- und Privatwohnungen finden hier rasche und unkomplizierte Unterstützung. Die Themenpalette umfasst dabei alle Fragen zum Mietvertrag, Betriebskostenabrechnung, Mietzinshöhe u.v.m. wohnpartner bietet eine professionelle Bearbeitung von Konflikten und Gemeinwesenarbeit in den Wiener Gemeindebauten an. Ziel ist die Verbesserung der Wohnqualität, die Förderung der aktiven Mitgestaltung der Bewohner*innen und professionelle Unterstützung bei Fragen des Zusammenlebens.



XX) Wiener Sozialdienste – Kontaktbesuchsdienst

Der Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien ist ein kostenloses Informationsangebot für alle ab 60 Jahren. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und nennen Ihnen die richtigen Anlaufstellen zu Themen wie Freizeitangebote, Unterstützungsmöglichkeiten für daheim, Vorsorge, Pflegegeldantrag, Ehrenamt und vieles mehr



XX) Volkshilfe Hernals

Die Volkshilfe Hernals ist im Bezirk aktiv, um Menschen in Not zu helfen. Das Angebot der Bezirksvereine sind kostenlose Sprechstunden für Menschen in schwierigen Lebenslagen und finanziellen Situationen. Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 16 Uhr klären Ehrenamtliche im Erstgespräch die individuelle Situation in der Kalvarienberggasse 28a ab. Sie leiten bei Bedarf an professionelle Beratungs- oder Betreuungseinrichtungen weiter oder können direkte Unterstützung anbieten.



XX) Pensionistenverband Österreichs (PVO)

Der PVO ist die führende Interessensvertretung der älteren Generation, wenn es um Pensionen, Konsumentenschutz, leistbares Wohnen und Gesundheit geht. Besuchen Sie den Stand des PVO-Hernals, lassen Sie sich informieren und nutzen Sie die Möglichkeit einer persönlichen Beratung für Ihre Anliegen. www.pvoe.at/hernals



XX) Antonius PflegeDienst - Zuhause besser betreut!

Wir stehen für: • Betreuung mit Herz und Qualität • Klare Kostentransparenz • 24/7-Erreichbarkeit im Notfall • Regelmäßige Qualitätskontrollen durch unsere diplomierten Krankenschwestern (Quartalsbesuche) • Entlastung der Angehörigen durch die komplette Abwicklung sämtlicher Verträge, Nebenwohnsitz-Anmeldungen und Förderungsanträge. Als eine der ersten Agenturen in Österreich – und die erste Agentur in Niederösterreich – wurden wir mit dem Österreichischen Qualitätszertifikat ausgezeichnet.



XX) Frühe Hilfen Wien West

Informationen zu den Frühen Hilfen - Unterstützungsangebot für Familien ab der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes Shillecke, Babyspieldecke



X) VHS Hernals

Das Team der VHS Hernals bietet praktische Tipps für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung im Alltag an. Testen Sie Ihr Wissen über Frauengesundheit und besuchen Sie unsere kostenlose Schnupperkurse zum Thema Pilates für Frauen, Beckenbodentraining und Yoga zum Entspannen. Die Teilnahme an den Schnupperstunden ist auch ohne Anmeldung möglich. Einfach vorbeikommen und mitmachen! 16:00 - 16:30 Uhr Pilates für Frauen, Kursort: Saal der VHS Hernals 16:30 - 17:00 Uhr Beckenbodentraining, Kursort: Saal der VHS Hernals, 17:00-17:30 Uhr Yoga zum Entspannen, Kursort: Saal der VHS Hernals.



XX) Pensionist*innenklubs

Die Pensionist*innenklubs haben zum Ziel die Lebensqualität der Senior*innen durch gezielte und bedürfnisorientierte Angebote zu erhöhen. Zusätzlich wirken wir der Vereinsamung entgegen, weil wir ein wichtiger Knotenpunkt in der Stadt Wien sind und den Klubmitgliedern dazu verhelfen Netzwerke zu bilden oder sie in bestehende zu integrieren. Unser Team berät Sie über unser vielfältiges Angebot.



XX) Pfarrverband Hernals

Mitglieder des Pfarrverbandes Hernals informieren Sie über die zahlreichen Sozial-Aktivitäten im Bereich der Pfarrcaritas und der Sozialpastoral sowie über das breite Spektrum der Angebote der jeweiligen Pfarren (Dornbach, Herz-Jesu-Sühnekirche, Marienparre, Hernals-Kalvarienbergkirche), die sich an alle Generationen richten.



XX) Stadtmenschen Wien

Soziale Orientierungsberatung, aufsuchende, mobile Begleitungen und Stadtmenschen Gesundheitsbotschafterinnen Die geschulten Freiwilligen der Stadtmenschen Wien bieten Unterstützung, um sich im umfangreichen Hilfsangebot der Stadt und der zurecht zu finden. Wir hören zu, informieren und begleiten! Unsere Gesundheitsbotschafterinnen informieren darüber hinaus in vielen Sprachen über Krebsvorsorge für Frauen. Zum Einstieg in die Projekte bieten wir mehrmals im Jahr einen kostenlosen, zertifizierten Lehrgang an, der auf ein Engagement bei den Stadtmenschen vorbereitet ist.

