

Sa 20. Nov 14:00 – 17:00

Tanzworkshop

Herztanz - Lass Dich bewegen von dem, was Dich bewegt...

In diesem Tanzworkshop werden wir uns den Inhalten widmen, die uns innerlich bewegen. BEWEGTE ZEITEN brauchen BEWEGTE MENSCHEN!

Wir beginnen mit einem einfachen Warm-Up, das unsere Muskeln und Gelenke aktiviert. Energieübungen putzen unseren Körper durch, und lassen uns in unserer Körpermitte landen.

Wie gehts unserem inneren Gefühlshaushalt? Gibt es da Emotionen, die wir neu entdecken dürfen und noch nie an uns bemerkt haben? Wie drückt sich ein Gefühl im Tanz aus?

Mittels vielfältiger Improvisationsübungen lernen wir, unsere innere Bewegtheit in tänzerische Expression zu verwandeln.

Wir kreieren tanztheatralische Rollen und du lernst, diese tänzerisch auszufüllen.

Hier sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt! Natürlich brauchen wir für diesen tänzerischen Prozess auch ein gewisses Handwerkszeug - stilmäßig möchte ich die Tanzstile Modern, Afro und Hip Hop einbringen - und euch daraus einfache Tanzschritte und Choreographien vermitteln.

Über allem steht die Freude am Tanzen und an deiner persönlichen Kreation!

Leitung: Ursula Zemzemi, staatl. dipl. Tanzpädagogin und freischaffende Tänzerin, Leiterin der Kulturinitiative HERZTANZ. Ausbildung am Konservatorium der Stadt Wien.

Anmeldung: herztanz2001@yahoo.de

<https://www.herztanz.co/>



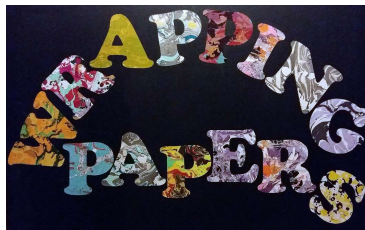
Sa 27. Nov & So 28. Nov 12:00 bis 19:00

Kunsthandwerksmarkt - Papierkunst

Wrapping Papers

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Werkstoffs Papier!

Ob Bücher, Alben, Leporellos, Schachteln oder Schmuck - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir freuen uns auf Sie!



Sa 27. Nov ab 15:00 bis 20:00

Solipunsch im Amerlinghaus

Das Kulturzentrum im Amerlinghaus lädt ein zu selbstgemachtem alkoholfreiem Punsch, Glühwein

und köstlichen Kipferln! Mit unserer jährlichen Soli-Aktion wollen wir uns gerade in der Vorweihnachtszeit Platz nehmen und uns inmitten von Kommerz und Konsumwahnsinn als solidarischen Ort sichtbar machen.

Vanillekipferl für alle! Spenden erbeten



Mi 1. Dez 19:00

Themenabend & Diskussion

Wie Wohnen im Alter?

Früher oder später stehen wir alle vor der Frage: Wie wollen wir im Alter wohnen, was ist notwendig und welche Möglichkeiten gibt es überhaupt?

Einerseits verändern sich die Bedürfnisse und es gibt bauliche Anpassungen, die viele Menschen im Alterwerden in ähnlicher Weise benötigen. Auch steht die Frage im Raum, ob wir irgendwann mehr Betreuung brauchen. Andererseits sind nicht alle Menschen gleich, nur weil sie älter werden. Die Frage, wie wir im Alter wohnen wollen, ist also eine individuelle. Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt jenseits von klassischen Pensionist*innenheimen?

Wir haben uns umgesehen und allerlei entdeckt: z.B. Generationenübergreifende Wohnprojekte oder Alters-WGs ... davon ausgehend haben wir Menschen eingeladen, die entweder selbst auf der Suche sind, bereits in einem der gefundenen Projekte wohnen oder auf unterschiedliche Weise dafür zuständig sind, dass Möglichkeiten für altersgerechtes Wohnen geschaffen werden. Gemeinsam wollen wir darüber sprechen, welche Bedürfnisse wir haben und welche Wohnformen dazu passen könnten. Nicht zuletzt spielt auch die Frage der Finanzierung eine Rolle.

Kulturzentrum im Amerlinghaus In Kooperation mit entschleunigung und orientierung. institut für alterskompetenzen

Fr 10. Dez 18:00, Sa 11. Dez / So 12. Dez ab 11:00

Ausstellung

Kunst von iranischen Senior_innen

Mitglieder der Öl- und Acrylmaleri-Gruppe des Vereins Aschiane 50+ präsentieren ihre aktuellen Arbeiten.



Regelmäßige Treffen & Kursangebote:

Mo 15. Nov und Mo 20. Dez 16:00



Jour fixe

Perspektivengruppe Alter

jeden 3. Montag im Monat

Was bedeutet „Alter“ in der Gesellschaft hier und jetzt?

Was braucht es in der Stadt, im Grätzl – und auch im Kulturzentrum, damit Menschen aller Altersgruppen ihr Recht auf die Mitgestaltung gesellschaftlicher Entwicklungen verwirklichen können?

Jeden dritten Montag im Monat finden offene Treffen statt, zu denen wir alle Interessierten einladen, mit uns darüber zu diskutieren, sich einzubringen, als Expertin und Experte für die eigenen Anliegen aktiv zu werden und miteinander in Austausch zu treten.

Ab 3. Nov jeden Mittwoch (werktags) 14:00 – 15:00

Dehnen Strecken Kräftigen Lachen

– Bewegung für Frauen im Alter



Regelmäßige Bewegung mobilisiert, dehnt und kräftigt die Muskulatur und durch gezielte Übungen – mit und ohne Handgeräte (wie Bälle, Seile, Stöcke etc.) – erhält sie die Mobilität von Wirbelsäule und Gelenken.

Mit gezielten Bewegungen im Stehen, auf dem Sessel oder am Boden wird die Koordination und das Gleichgewicht gestärkt, QiGong Übungen unterstützen die Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung, wodurch das gesamte Körpergefühl verbessert wird. Tipps für eine gesunde Bewegung im Alltag ergänzen das Programm. Dieser Kurs orientiert sich an den jeweilig vorhanden körperlichen Voraussetzungen und die Übungen werden daran angepasst. Keine Vorkenntnisse sind notwendig.

Mit **Barbara Kastner**: Ich bin über Wendo-feministische Selbstverteidigung zur Kampfkunst gekommen und habe danach QiGong und Taiji entdeckt. Beschäftige mich seit vielen Jahren mit feministischer Körperarbeit und es macht mir Spass meine Begeisterung weiterzugeben. Ich finde es spannend, Grenzen, die uns unser Alterungsprozess setzt, immer wieder auszuloten und auszudehnen.

Wir bitten um Anmeldung: info@amerlinghaus.at

Ab 2. Nov, jeden 1. Dienstag im Monat um 17:00

Wir in der Welt

- Biografiearbeit

Persönliche Lebenserfahrungen und Erinnerungen sind wesentlich dafür, wie wir uns in der Welt, in der Gesellschaft, in Beziehung zu anderen verorten. Vieles wirkt auf unsere Lebensumstände. Orte, Personen, Überzeugungen, „Glaubenssätze“, Bindungen. Dann gibt es politische Entwicklungen, Veränderungen unserer Umwelt, Hoffnungen, Bewegungen, Reisen ... auch Sackgassen und Enttäuschungen, eine Pandemie und Bedrohungen. Und nicht zuletzt hatten wir unterschiedliche Voraussetzungen je nach Herkunft!



Zeitmaschine der Kindergruppe im Amerlinghaus

Im Austausch biografischer Geschichten können wir Gemeinsames finden und auch Unterschiedliches, unser Wissen über unsere Fähigkeiten und Ressourcen stärken, neue Erkenntnisse und Perspektiven gewinnen - manchmal auch aus Momenten des Scheiterns, aus Brüchen, Widersprüchen und Grenzen in unserer bisherigen Lebensgestaltung.

Was hat uns geprägt? Was konnten wir uns aneignen, erobern? Was wurde uns geschenkt, was haben wir uns erarbeitet? Woran sind wir gescheitert? Wodurch sind wir gescheitert geworden? Womöglich sogar „reifer“?

Ändert sich unser Umgang mit der Welt und ihre Aneignung im Alter?

Was erscheint uns jetzt im Abstand von Bedeutung, was entbehrlich – und letztendlich: wie haben wir unsere Geschichten im Lauf der Zeit geändert? Und warum?

Unsere Biografie-Arbeit soll weder Selbstbespiegelung sein, noch soll sie immer todernst gestaltet sein. Wir befassen uns mit unseren Biografien, um gesellschaftliche Entwicklungen anhand unserer Erfahrungen genauer anzuschauen.

Bei unserem ersten Treffen wollen wir verschiedene Methoden der Biografiearbeit und mögliche Schwerpunktsetzungen besprechen.

Eine Kooperation mit: entschleunigung und orientierung. institut für alterskompetenzen <http://www.alterskompetenzen.info>

Immer montags (außer an Feiertagen)

SeniorInnen – Griechische Tänze

mit Hans Aschenbrenner

AnfängerInnen: 17:30 – 18:30

Fortgeschrittene: 18:45 – 19:45

Bei diesen Gruppentänzen verbinden wir das Kennenlernen der griechischen Musik mit der Freude am authentischen Tanz.

Jede Region Griechenlands hat ihre charakteristischen Tänze, somit ist die Vielfalt unerschöpflich. In der AnfängerInnengruppe lehren wir leichtere Tänze, in der Gruppe der Fortgeschrittenen bauen wir auf Vorkenntnissen auf und gehen schneller vor. Partner/ Partnerin benötigen Sie keine/n, Spaß und Gemeinschaftserlebnis stehen im Vordergrund. Wir freuen uns auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Information: 01/728 54 05 oder e-mail: griechischer-tanz@chello.at

Aschiane

Ein Nest für IranerInnen 50+ in Wien

Die Aschiane 50+ Mitglieder und ihre Gäste treffen sich einmal im Monat und verbringen gemütliche Stunden in ihrer eigenen Sprache.



Unser Verein bemüht sich Probleme aus dem Alltagsprozess in der „Fremde“ leichter in den Griff zu bekommen.

Die Vereinsmitglieder erhalten Informationen in Form von Beratungen, Diskussionsabenden und Vorträgen über soziale und integrative Themen, bei Bedarf auch Übersetzungshilfe für Amtswegen. Darüberhinaus gibt es Kulturabende und Feste, Filmscreenings, Ausstellungen, Mal- und Zeichenkurse und Musik-Workshops, damit unsere Mitglieder in einer angenehmen Atmosphäre beim Teetrinken und Plaudern Kunst und Kultur erleben können. Die Veranstaltungen sind in Persischer Sprache (Farsi). Die deutschsprachigen Vorträge werden simultan übersetzt.

Website: <https://www.facebook.com/Aschiane50>

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15:00 - 18:00

Musik Workshop

Jeden 2. Donnerstag im Monat 15:00 bis 18:00

Gymnastik für Senioren_innen

Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 18:00

Treffen mit verschiedenen Themen, mit Feiern und gemütlichem Beisammensein

Aktives Zentrum im Amerlinghaus Nov | Dez '21

Aktives Zentrum – neu aufgelegt!

Seit den 1990er Jahren besteht das Aktive Zentrum nun schon als integraler Bestandteil des Kulturzentrums im Amerlinghaus. Im Februar 2020 hat sich unsere Kollegin Christa Witz, Seele und Motor des Aktiven Zentrums, in die wohlverdiente Pension verabschiedet. Eine Zäsur, die es sowohl erlaubte als auch nötig erscheinen ließ, einen Reflexionsprozess in Richtung einer Neukonzeption anzustoßen. Der aufgrund der Covid19-Pandemie eingeschränkte Betrieb beginnend mit dem ersten Lockdown im März 2020 ermöglichte es uns, ausführlich über gesellschaftliche Veränderungen nachzudenken, denen der Lebensabschnitt Alter unterliegt. So geht es immer noch darum, im Alter die drohende Isolation zu durchbrechen und Formate für gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln. Andererseits ist in Zeiten der neoliberalen Daueraktivierung zunehmend das Recht auf Entschleunigung im Alter zu thematisieren. Wir wollen daher weder allein vom Ruhestand noch von Active Aging ausgehen, sondern auch vom Unruhestand sprechen. Ausgangspunkt sollen die Bedürfnisse älterer Menschen sein. Und wir wollen etwas Unruhe in die Vorstellung bringen, was und wie ältere Menschen sind. Davon ausgehend haben wir ein Programm für November und Dezember 2021 erstellt.

az@amerlinghaus.at 01 523 64 75 werktags 14 - 20



www.amerlinghaus.at