



# DAS KLEINE BLATT



**Bürozeiten:**  
Mo-Fr 9 – 13 h



## ZEITUNG DES WIENER SENIOREN ZENTRUM IM WUK

für Kultur, Politik, Soziales, Gesundheit, lebenslanges Lernen  
Wir sind partei- und konfessionsunabhängig und bieten Hilfe zur Selbsthilfe.  
Alle Veranstaltungen sind auch ohne Mitgliedschaft zugänglich

**JÄNNER 2026**



**408 56 92**

1090 Wien, Währinger Straße 59 Stiege F 1. Stock links Volksope n n ä h e

Mit Straßenbahn 5, 33, 37, 38, 40, 41, 42 bis Nußdorfer Straße und Bus 40A und U6 bis Volksoper

**WUK INFO Nr. 1597**



**TREFFPUNKT**  
bleibt...

**...UNSER MONTAG-TREFF** für alle,  
die geistig jung bleiben wollen, die Gemeinschaft lieben und  
an vielen Themen interessiert sind.

**Großer Seniorenraum im WUK**  
**Eingangshalle, 1. Türe rechts**

**Unser Programm beginnt (falls nichts anderes angegeben) pünktlich um 14.30 Uhr**  
(Gäste willkommen)



Unkostenbeitrag € 3,00

### **12.01 Johann Strauss.....**

Als Ausklang zum 200. Geburtstag des Walzerkönigs erzählt **Frau Edith SCHULZ** aus seinem Leben und bringt Ihnen einige seiner Melodien mit altbekannten Interpreten zu Gehör.

### **19.01. Hilfe zur Selbsthilfe – Wunden heilen**

Viele Menschen leiden an Erkrankungen des vaskulären Systems – Venen, Arterien und Lymphbahnen, die oft mit Wunden begleitet werden; dies führt zur Verminderung der Lebensqualität der Betroffenen.

In ihrem Vortrag möchte **Frau Michaela KRAMMEL** Informationen zur Erkennung und Behandlung vermitteln und auch Möglichkeiten aufzeigen, wie rasch geholfen werden kann und wie wichtig es ist, rechtzeitig Hilfe durch kompetente Pflegeexpert\*innen zu bekommen, um den Leidensweg der Betroffenen zu verringern.

### **26.01. Das Loire-Tal – Schlösser und Gärten der Könige**

Die Loire ist der längste Fluss Frankreichs. Sie durchfließt eine liebliche Landschaft mit Weinbergen, Wäldern und früher großem Wildbestand; das Klima ist mild und die Hauptstadt Paris nah. Gute Gründe für Könige und Adelige, sich hier prachtvolle Schlösser zu bauen und riesige Parks anzulegen. Einigen Königen gefiel es hier so gut, dass sie ihre Residenzen hierher verlegten.

Das Loire-Tal gehört heute zum UNESCO-Kulturerbe und bietet weitere Sehenswürdigkeiten, wie etwa imposante Kathedralen. Unter der Erdoberfläche gibt es unter anderem zahlreiche Höhlenwohnungen. Lichtbildervortrag von **Herrn SR Walter MALLY**.

### **02.02. Franz Schubert –**

- anhand seiner Krise und der Zeugnisse seiner Zeitgenossen. Vortrag von Frau **Dr. Gertrude HUEMER-MEYER**.

## AUSSTELLUNGEN – FÜHRUNGEN – MUSEEN

### Unser Museumstag mit Frau Mag. Doris PREINDL

Mi 28.01. 15.00 Uhr

#### Franz Xaver Messerschmidt Mehr als Charakterköpfe



Franz Xaver Messerschmidt ist für seine Charakterköpfe bekannt. Die Ausstellung gibt einen Überblick über sein Gesamtwerk und zeigt sein Werk eingebettet in die Kunst seiner Zeit. Dabei wird die moderne nur psychologisch versuchte Deutung seiner Charakterköpfe in Frage gestellt.

Ort: Unteres Belvedere, Rennweg 6, 1030 Wien

TP: 14.30 h, Kassaraum

Kartenpreis Senioren € 16,50 – Karten bitte selbst kaufen!

Bundesmuseumskarte gilt! Um Anmeldung wird gebeten!

## WANDERUNG



Frau Erika Parovsky erreichbar unter Tel. Nr. 0650/570 28 78

### Neujahrswanderung Lobau

So 18.01. TP: 11.00 Uhr

#### Kaisermühlen U1 stadteinwärts unten

Weiterfahrt mit Bus 92B um 11.07 Uhr

Wanderung durch die Lobau, Mittagessen beim Roten Hiasl. Der Weg ist ca. 1-2 Stunden weit und eben.



Auch 2026 tut uns wandern gut. Der Weihnachtsspeck muss wieder weg. Es freut sich auf euch,

Erika

## LITERATUR

freier Eintritt!

### ALTE SCHMIEDE WIEN

1., Schönlaterngasse 9

01 512 83 29

Eintritt frei!

Mo 26.01. 19.00 h

#### räume für notizen: logotopia

112. Autor\*innenprojekt

Natalie Deewan setzt mit *Lucida Console meets Logotopia* den Auftakt.

Hartmut Abendschein transformiert in *Upcycling. Neue Textobjekte aus alten Texten und Medien* Rohstoffe wie Found Text & Literature, Retromedia, Forgotten Poetry, Gebrauchstexte in lesbare Artefakte.

Elza Javakhishvili präsentiert ihr Lautgedicht *Unvollendete Poesie*, in dem die Sprachen Georgisch und Deutsch zusammen einen unverwechselbaren Rhythmus kreieren und ihre charakteristischen Sprachmelodien entfalten. Moderation: Jörg Piringer

Do 29.01. 19.00 h

#### Retrogranden aufgefrischt

102. Autor\*innenprojekt

Im Mittelpunkt von *Retrogranden aufgefrischt* stehen österreichische Dichter\*innen des 20./21. Jahrhunderts, deren Werke von Gegenwartsautor\*innen mit unterschiedlichen literarischen Ansätzen beleuchtet, weiter- oder umgeschrieben werden.

Bernhard C. Bünker aufgefrischt von Antonio Fian, Gottfried D. Gfrerer und Katharina Zanon  
Projektkonzeption und Moderation: Markus Köhle

### LITERATURHAUS

7., Seidengasse 13

01 5262044-0

Do 15.01. 19.00 h

#### Alles ist durchdrungen

Alles ist durchdrungen – von Mikroplastik, das in Körper, Ozeane und Objekte einsickert und von Künstlicher Intelligenz, die sich immer weiter in Sprache, Daten und Entscheidungen einwebt. Was bleibt noch unberührt?

Szenische Lesung: Olja Alvir und Léonce W. Lupette, Künstlerische Intervention: Ernst Logar

## BUNT GEMISCHT

### FOLKLORETÄNZE AUS ALLER WELT

mit **Herrn Werner ACKERL** jeden Montag

17.00 h

Unkostenbeitrag € 3,00

Großer Seniorenraum

### GARTEN / BALKON / FENSTER / ZIMMER

Unkostenbeitrag € 3,00

Alle Fragen, die beim „Garteln“ anfallen, beantwortet der Gärtnermeister und Arborist **Herr Robert HNAT**. Bitte bringen Sie abgefallene Blätter oder Pflanzenteile bzw. Erdproben o. Ä. Ihres „Sorgenkindes“ mit, damit Herr Hnat eine Diagnose stellen und Sie dementsprechend beraten kann.

**Mi 21.01. 14.00 Uhr** im WSZ Büro, Stiege F, 1. Stock

### MORGENGYMNASTIK

Unkostenbeitrag € 3,00

Ganzkörper-Training mit **Frau Eva BERGER**

jeden Freitag 09.00 Uhr Harry- Spiegel-Saal

**Bitte Gymnastikmatte mitnehmen!**

### SPIELE-NACHMITTAG

Unkostenbeitrag € 3,00



Jeden 3. Donnerstag im Monat!

**Do 22.01. 14.30 Uhr** im WSZ-Büro Stiege F / 1. Stock

### SCHREIBWERKSTATT mit Frau Renate WELSH

**Mi 28.01. 16.00 Uhr** Zieglergasse 32

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Parovsky unter der Tel. Nr. 0650/570 28 78.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Leitung: **Frau Prof. i. R. Angelika HAUSER-DELLEFANT:**

JEDEN Donnerstag - ab **08.01.2026**

Harry-Spiegel-Saal

A/ MUSIKGRUPPE „Keine Angst vor falschen Tönen“

Unkostenbeitrag € 3,00

Wenn Sie gerne mitsingen möchten, wir heißen Sie herzlich willkommen.

**15.00 – 16.30 Uhr**

Sollte Euch etwas unklar sein, könnt Ihr Euch gerne an Frau Edith Fojtik, 0699/1000 55 84, wenden.

B/ RHYTHMIK / MUSIK UND BEWEGUNG FÜR SENIOR\*INNEN Unkostenbeitrag € 3,00

Es ist wissenschaftlich erwiesen: die aktive und spielerische Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Musik und Bewegung bringen und halten Körper, Seele und Geist äußerst effektiv in Schwung!

**16.45 – 17.30 Uhr**



**Senioren helfen Senioren** ist erreichbar unter

T: **0664 918 31 31**

jeweils Mo, Mi, Fr 14-19 h und Di, Do, Sa 9-19 h

M: [tudochwas1230@gmail.com](mailto:tudochwas1230@gmail.com)

H: <http://www.seniorenhelfensenioren.at>

Wir helfen gerne bei TISCHLER-, ELEKTRIKER-, INSTALLATEUR- GÄRTNER-, TV- u. PC-Arbeiten!

Die handwerklichen Leistungen sind ehrenamtlich und daher **kostenlos**. Ein Fahrtkostenersatz (10,00 Euro) und allfällige Kosten für Ersatzteile werden vom Hilfesuchenden übernommen.  
Freiwillige Spende an AT97 1200 0234 1123 0600

### Smartphone leicht gemacht!

Ab Jänner finden wieder Smartphone-Workshops im Harry-Spiegel-Saal statt.

Die Teilnahme ist **kostenfrei – Anmeldung erforderlich!**

Termine erfahren Sie unter **0680/204 93 14 – Frau Nessl**



**Unser  
musikalischer  
Advent-Nachmittag**

