

zur
freien
Entnahme

#6 | Winter 2021



Eröffnung Vereinslokal Nothartgasse 40



Nachhaltig schenken
100 Jahre Friedensstadt
Winterprogramm GRÄTZLeben

Schau
vorbei!
Di & Do
15-17 Uhr

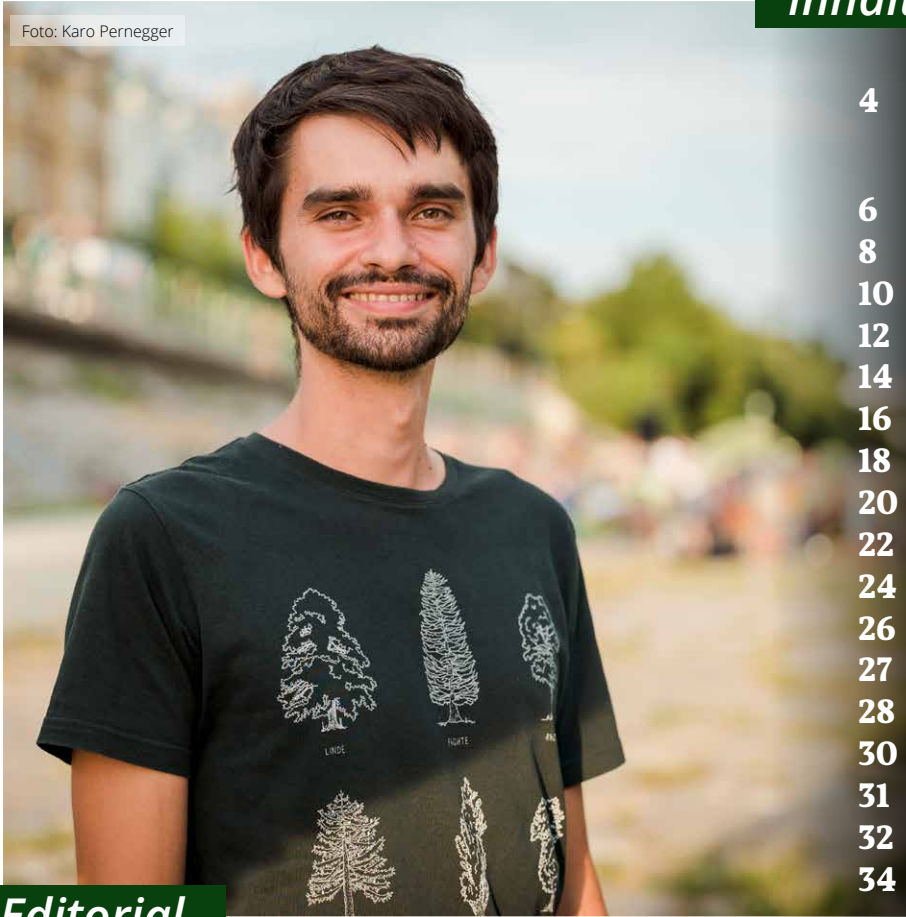
www.GRÄTZLeben.at | [instagr.am/graetzleben](https://www.instagram.com/graetzleben) | [fb.com/graetzleben](https://www.facebook.com/graetzleben)

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen



Foto: Karo Pernegger



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	Soziales
24	Kultur
26	Sport
27	Bildung
28	Nachhaltig schenken
30	Bücher
31	Hietzing schreibt
32	Menschen
34	Veranstaltungskalender

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das GRÄTZLherz schlägt endlich! Neun Monate dauert für gewöhnlich eine Schwangerschaft. Neun Monate waren auch nötig von der Schlüsselübergabe bis zur Eröffnung unseres Vereinslokales durchzuhalten. Anfangs mussten wir lange warten, da es Unklarheiten über den Bestandsplan gab. Ab Anfang Juni ging es auf der Baustelle dank der fleißigen Firmen (Periant, Korkisch, Beisteiner und Winter) zum Glück rasch voran. Der Fotograf Thomas Werchota hat dankenswerterweise wunderschöne Bilder von der Eröffnungsfeier gemacht (siehe Seite 2).

Seit September schlägt nun das GRÄTZLherz in der Nothartgasse 40. Seitdem pulsiert Leben, Gemeinschaft und Kreativität mehr denn je ausgehend vom Roten Berg quer über die Hietzinger Grätzl. Es vergeht kaum eine Woche, in der wir nicht neue offene und ideenreiche Menschen kennenlernen dürfen. Und es sind genau diese Begegnungen und diese Menschen, die unsere Vereinsidee in die Tat umsetzen. Gemeinsam ist jeder Einzelne mehr. Gemeinsam ist vielmehr möglich. Gemeinsam bedeutet aber auch, gewisse

Begrenzungen zu überschreiten. Daher hat es uns besonders gefreut, dass die Hietzinger Bezirksvorsteherin zur Eröffnung mit einem Präsentkorb gekommen ist (Cover).

Nun liegt Ihnen bereits die sechste Ausgabe des GRÄTZLeben Magazins vor. Dies löst in mir Demut aus. Die Erstellung eines solchen Magazins bedeutet nämlich wirklich viel Arbeit und ohne die Hilfe von Florian Schinnerl (Grafiker) wäre kein einziges Magazin zustande gekommen. Er ist einer jener Menschen, die ich durch meine Vereinstätigkeit kennen und lieben gelernt habe. Florian hat ein offenes Herz für seine Mitmenschen und dafür bin ich ihm sehr dankbar. Neben dem Arbeitseinsatz braucht es auch Geld für die Finanzierung. Obwohl wir nur die Druckkosten bezahlen müssen, da wir eigenhändig die Magazine verteilen und das komplette Redaktionsteam ehrenamtlich tätig ist, strecken wir uns bei jeder Ausgabe nach der finanziellen Decke. Daher die Bitte, unterstützen Sie uns mit einer Spende. Danke im Vorhinein, viel Spaß beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr!

Christopher Hetfleisch-Knoll

Impressum

Medieninhaber: GRÄTZLeben Hietzing Verein zur Förderung des Zusammenlebens,
Herausgeber: Christopher Hetfleisch-Knoll
Anschrift: Nothartgasse 40 **Telefon:** 0676 44 67 266 **E-Mail:** magazin@GRÄTZLeben.at
Homepage: www.GRÄTZLeben.at
Verlagsort: Wien **Hersteller:** Donau Forum

Druck Ges.m.b.H. Herstellungsort: Wien
Redaktion: Katharina Bauer, Christopher Hetfleisch-Knoll, Christine Lewandowski, Christine Pasterk, Alexandra Steiner, Carina Zabini **Grafik:** Florian Schinnerl **Coverbild:** Thomas Werchota **Fotos und Inhalt:** Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben

Hietzing, den dargestellten 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: 10.000 Stück

Neuwahl des Vorstandes

Am Freitag, den 22. Oktober, fand unsere Generalversammlung statt. Auf der Tagesordnung stand die Neuwahl des Vorstandes. Die bisherige Schriftführerin und Stlv. Obfrau Irena wollte eine Reihe zurücktreten, da GRÄTZLeben Hietzing in den letzten Monaten immer größer geworden ist und dadurch der zeitliche Aufwand zunahm. An dieser Stelle vielen Dank an Irena für ihr ehrenamtliches Engagement. Bei der Versammlung wurde Carina Zabini einstimmig zur neuen Schriftführerin und Stlv. Obfrau gewählt. Der Vorstand wurde für weitere 5 Jahre bestätigt.



GRÄTZLeben Programmgestaltung



Die Angebotspalette von GRÄTZLeben wächst immer weiter. Wie erwartet fördert die Tatsache, nun ein eigenes Vereinslokal zu betreiben, dieses Wachstum. Die Hietzinger*innen haben scheinbar auf dieses erweiterte Wohnzimmer gewartet und freuen sich über die neuen Möglichkeiten. Wöchentlich treffen Anfragen und Ideen für Raumnutzungen ein. Dies hat dazu beigetragen unsere Angebotsstruktur aufzuteilen. In fixe Angebote, Bedarfsangebote und einmalige Veranstaltungen. Das neue Programm finden Sie auf Seite 34 und 35.

Kunsthandwerk, Puppentheater u.v.m.

Am Mittwoch, den 8. Dezember, findet erstmalig der GRÄTZLeben-Weihnachts-Basar statt. Von 10-19 Uhr stellen Hietzinger Künstlerinnen, gemeinnützige Vereine und Gewerbetreibende im GRÄTZLherz aus (Seite 28). Ab ca. 17:00 Uhr gibt es Live-Musik und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt (Punsch, Glühwein, Maroni, Bratkartoffel u.v.m.). Ein weiteres Highlight wird sicherlich das Puppentheater „In der Nacht vor Weihnachten“ sein. Um 11 und um 16 Uhr gibt es jeweils eine 40-minütige Aufführung. Selbstverständlich alles unter Einhaltung der geltenden COVID-Schutzmaßnahmen. Bei Unklarheiten oder Fragen melden Sie sich gerne bei uns.

Milena Stojanova-Petseva und ihr Gatte haben dieses Stück selber geschrieben und freuen sich darauf, dieses in unser Grätzl zu bringen. PS: Auch für Kindergeburtstage kann das Puppentheater gebucht werden.



Raumnutzung

GRÄTZLeben Hietzing Mitglieder können den Raum für diverse Aktivitäten nutzen und mieten. Vor allem Geburtstage und andere Feierlichkeiten bieten sich hier besonders an. Immerhin verfügen wir über einen Spielraum im Keller (55m²), einen großen Aufenthaltsraum, eine komplett ausgestattete Teeküche, Beamer, Karaoke-Box, Spiele und natürlich auch den wunderschönen Roten Berg vor der Tür. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für Kindergeburtstage eine pädagogisch ausgebildete Person vom Verein als Animater*in und Unterstützung beim Fest zu buchen. Anfragen diesbezüglich richten Sie an info@gratzleben.at oder telefonisch 0676 44 67 266. Und damit die Freude noch größer wird, gibt es 10% Nachlass auf Torten, Cupcakes und Catering bei unserem Kooperationspartner Dolce Cucina, wenn in unseren Räumlichkeiten gefeiert wird (0664 512 72 22 Susanne).



GRÄTZLeben-Förderer gesucht!

Ihnen gefallen unsere Angebote? Sie schätzen unser Engagement? Sie möchten, dass wir unsere Ausgaben für Miete, Strom/Gas und Versicherungen decken können? Dann unterstützen Sie uns bitte finanziell! Hier gibt es mittlerweile diverse Möglichkeiten. Somit ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bindungsscheu? Überweisen Sie einfach einen Spendenbeitrag Ihrer Wahl. Bei Spenden über 120€ stellen wir Ihnen gerne auch einen GRÄTZLeben Spender 2022 Ausweis aus. Damit erhalten Sie im Jahr 2022 immer die gleichen Ermäßigungen wie ein Mitglied.

Nachhaltig? Dann werden Sie außerordentliches Fördermitglied, indem Sie das Fördermitglieds-Antragsformular ausfüllen (Vorlage auf der Homepage oder im GRÄTZLherz Lokal), den Jahresbeitrag von 120€ begleichen, und schon profitieren Sie von den Mitgliedsermäßigungen.

Nachhaltig und aktiv? Sie wollen sich auch noch ehrenamtlich einbringen? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit unserem Vorstand auf. (vorstand@gratzleben.at | 0676 44 67 266)

So können wir uns finanzieren

417 Fördermitglieder à 10€/Monat oder
208 Einpersonenernehmen à 20€/Monat oder
104 Klein- und Mittelbetriebe à 40€/Monat oder
50 000 € Spenden/Subventionen

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

Impressionen vom Alltag im GRÄTZLherz





Essen & Trinken

- Bioparadies;** Altgasse 23a; Bio-Produkte und vegane Mittagsmenüs
Web: bioparadies.at; Tel.: 0699 10 47 6273
- Das Alt;** Altgasse 18
Restaurant; Web: das-alt.at; Tel.: 0664 991 249 62
- Die Würstlerei;** Lainzer Straße 7; Wiens erste Bio-Würstl-Braterei
Web: diewuerstlerei.at; Tel.: 0677 63 79 0408
- Feinkost Rumpel;** Hietzinger Hauptstraße 13
Feinkost seit 1928; Web: rumpel.at; Tel.: 01 877 34 20
- Nook Café;** Altgasse 12
Cafe; Tel.: 0677 62 79 33 96
- Vom Fass;** Lainzer Straße 7; Öle, Essig und Getränke
Web: vomfass-hietzing.at; Tel.: 0664 88 51 2212
- Waldemar Tagesbar;** Altgasse 6
Tagesbar; Web: waldemar-tagesbar.at; Tel.: 0664 36 16 127
- 1130 Wein Vinothek;** Lainzer Straße 1
Vinothek; Web: 1130wein.at; Tel.: 0699 180 000 02

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Zahnarzt Dr. Emmerich Josipovich;** Hietzinger Hauptstraße 24
Web: www.zahnarzt-josipovich.at; Tel.: 01 876 69 66
- Keramik-Fabrik;** Maxingstraße 3-5
Keramik selbst gestalten; Web: keramik-fabrik.at
- Sportorthopädie Zentrum;** Hietzinger Hauptstraße 22/D/23
Orthopädie & Physiotherapie; Web: sportortho-zentrum.at; Tel.: 01 361 55 38
- Therapieambulanz AST Wien;** Trauttmannsdorffgasse 3a
Ambulante Systemische Therapie; Web: lasf.at; Tel.: 01 478 63 00
- Gelenk-Zentrum Hietzing;** Lainzer Straße 16; Tel.: 01 890 05 03
Orthopädie und Physiotherapie Web: gelenk-zentrum.at
- Ernährungsberatung Mag. Christine Pasterk;** Elisabethallee 61-63;
Web: medizinamkueniglberg.at/christine-pasterk; Tel.: 01 877 23 47-0
- Kami Skincare - DR. med. Kerstin Schallaböck im Concept Store - Super;** Mittermayergasse 6; Web: kami-skincare.com

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

- Blumenhaus Hietzing;** Hietzinger Hauptstraße 11
Floristik; Web: blumenhaus-hietzing.at; Tel.: 01 876 90 54
- Blumen Weisz;** Maxingstraße 70
Blumengeschäft; Web: blumen-weisz.at; Tel.: 01 877 25 36
- Sabine's Wollboutique;** Maxingstraße 4a; Fachgeschäft für Handarbeit
Web: sabiness-wollboutique.at; Tel.: 0664 252 58 85
- Need for Sweets;** Maxingstraße 4a/1
Süßwarengeschäft; Web: needforsweets.at; Tel.: 0699 14 05 44 79
- Zauberladen;** Altgasse 11
Stoffe und Accessoires; Web: zauber-laden.at; Tel.: 0676 75 02 333
- Harnisch Consultancy;** Altgasse 8-10/3; Unternehmensberatung
Web: haukeharnisch.com; Tel.: 0664 202 60 74
- SkinConcept;** Wattmannngasse 12/5
Schönheitssalon; Web: skinconcept.at; Tel.: 0676 61 73 766
- LernQuadrat;** Hietzinger Kai 5/5; Nachhilfe
Web: lernquadrat.at; Tel.: 01 879 95 95

Keramik-Fabrik

Fresh-Ceramics ist ein Keramikstudio, das sich bemüht die keramischen Bedürfnisse der Menschen zu erfüllen. Es wird Ihnen geholfen Ihre Inspiration zu finden. Aber Sie können auch selbst kreativ werden, da regelmäßig Kurse und Workshops für Kinder sowie Erwachsene angeboten werden und zwar in jedem möglichen Level von Anfängern bis hin zu Erfahrenen und Fortgeschrittenen. Dabei können Sie das Modellieren per Hand, das Drehen an der Töpferscheibe, sowie die Platten-, Wulst-, und Daumentchnik erlernen. Somit steht der kreativen Entfaltung nichts mehr im Wege.



Maxingstraße 3
Tel.: 0676 365 76 07



Zahnarzt



*Smiling is contagious.
Dr. Emmerich-Alexander
Josipovich is a veritable
specialist when it comes
to taking away fears and
pain—and the burden of
dental problems.*

Hietzinger Hauptstraße 24
Web: zahnarzt-josipovich.at
Tel.: 01 876 69 66

(c) Welcome Vienna

Dr. Emmerich-Alexander Josipovich ist Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. In seiner Ordination auf der Hietzinger Hauptstraße 24 behandelt er alle Menschen aus ganzheitlicher Sicht. Persönliche Beratung bei medizinischen als auch ästhetischen Problemen im Zahn- und Kieferbereich ist für ihn sehr wichtig. „Ein schönes Lächeln gibt ihnen eine positive Ausstrahlung und ist förderlich für privaten wie auch beruflichen Erfolg!“, ist sich der Experte bewusst. Als Wahlarzt für alle Kassen steht Herr Dr. Josipovich in den Ordinationszeiten von Montag bis Freitag 9-14 Uhr zur Verfügung. Die Praxis ist sehr einladend gestaltet und der Behandlungsraum ist exzellent mit den neuesten Technologien (z.B. Softlaser) ausgestattet. Tun Sie Ihren Zähnen und Ihrem Lächeln etwas Gutes und vereinbaren Sie einen Kontrolltermin bei Ihrem Zahnarzt!

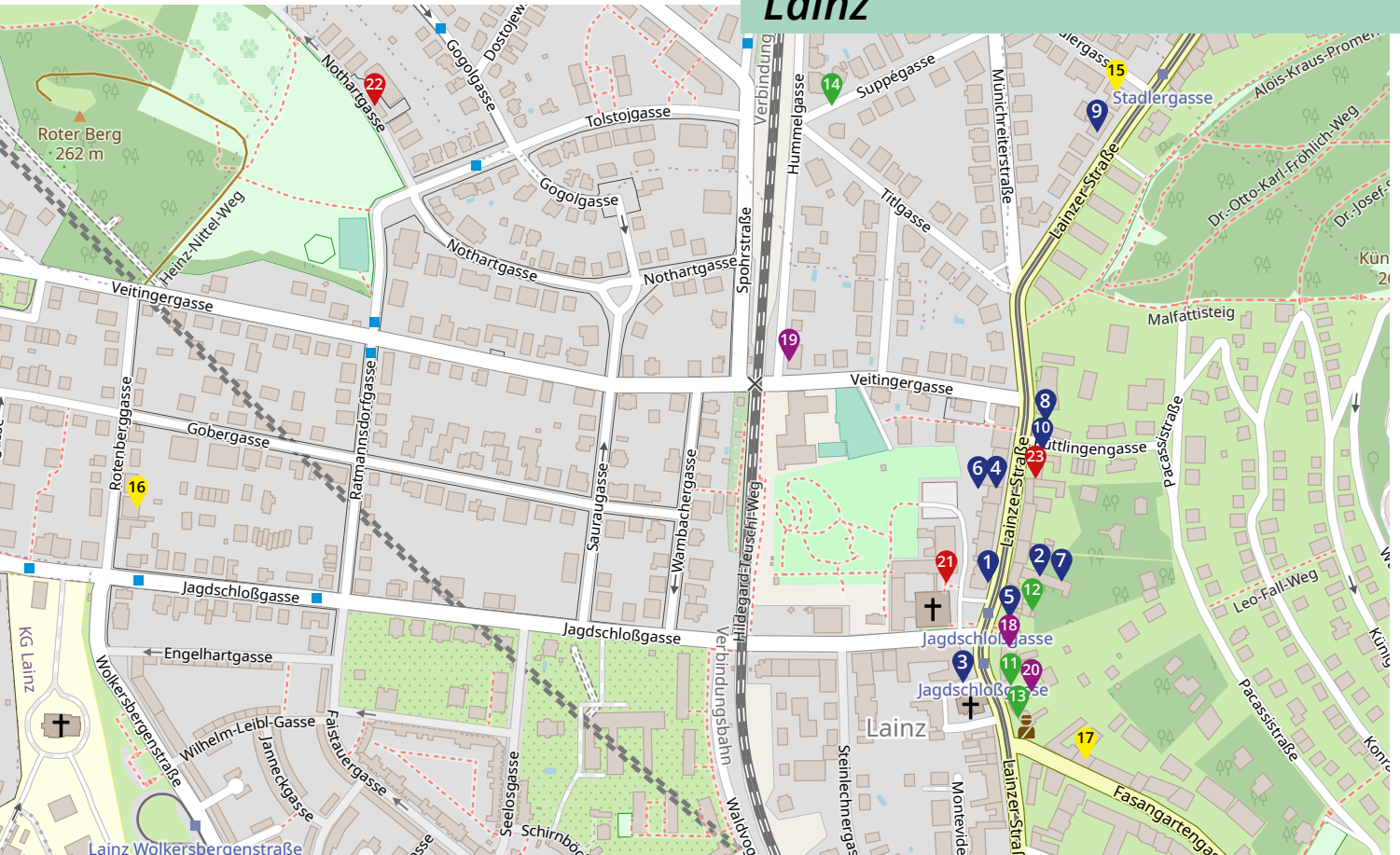
Der Zauberladen

Cornelia Schwarzinger führt seit 2011 den Zauberladen in Alt-Hietzing und hat somit heuer 10-jähriges Jubiläum. Der Laden besitzt mit einem großen Sortiment an Stoffen, Bändern, Nähzubehör und etlichen Wohnaccessoires. „Bei uns dürfen Sie in gemütlichem Ambiente für einen Augenblick Ihren Alltag vergessen. Es macht so viel Freude, das Leuchten in den Augen unserer Kunden zu sehen, wenn sie das richtige Stück für ihr Zuhause oder den passenden Stoff für das nächste Nähprojekt gefunden haben!“, schwärmt die Besitzerin. Stoffreste spendet Frau Schwarzinger übrigens an Schulen bzw. auch an uns. Vielen Dank dafür! Die Kinder basteln und arbeiten gerne damit.



Altgasse 11
Web: zauber-laden.at
Tel.: 0676 750 23 33

Lainz



Essen & Trinken

1. **Bäckerei Schwarz;** Lainzer Straße 134
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 46 57
2. **Hüftgold;** Lainzer Straße 131,
Konditorei; Web: hüftgold.wien; Tel.: 01 3949496-13
3. **China Restaurant Hietzing;** Lainzer Straße 144
Web: china-hietzing.at; Tel.: 01 804 52 51
4. **Harrer Eis;** Lainzer Straße 130
Eisdiele; Web: harrer.com; Tel.: 0676 91 16 988
5. **Fruchtinsel;** Lainzer Straße 135; Obst & Gemüse
6. **Tête-à-Tee;** Lainzer Straße 130
Teesalon; Web: teesalon.at; Tel.: 0699 10 19 0666
7. **Pizzeria Restaurant il Giardino;** Lainzer Straße 131
Web: ilgardino.at; Tel.: 01 804 07 76
8. **Wambacher;** Lainzer Straße 123
Restaurant; Web: wambacher.co.at; Tel.: 01 804 83 66
9. **WOK'in;** Lainzer Straße 84
Asiatisches Restaurant; Tel.: 01 877 17 05
10. **FRGALE - Cafe;** Lainzer Straße 123A,
Cafe und Kolatschen aus Mähren; Web: frgale.at

Gesundheit, Freizeit & Fitness

11. **Neoptik;** Lainzer Straße 141
Augenoptiker; Web: neoptik1130.at; Tel.: 01 804 81 16
12. **Young-Ung-Taekwondo;** Lainzer Straße 133
Kampfsportschule; Web: yu-taekwondo.at; Tel.: 0699 10 367 801
13. **Kinesiologie-Praxis Krainhöfner Claudia;** Lainzerstraße 141 Tür 2-3
Web: komplementaere-energetik.at; Tel.: 0676 721 41 17
14. **Hausärztin Dr. med. Kerstin Schallaböck;** Suppègasse 12;
Web: schallaboeck.at; E-Mail: ordination@schallaboeck.at

Handwerk & Reparatur

15. **Cycle Factory;** Stadlergasse 1
Alles rund ums Fahrrad; Web: cycle-factory.at; Tel.: 01 923 66 90

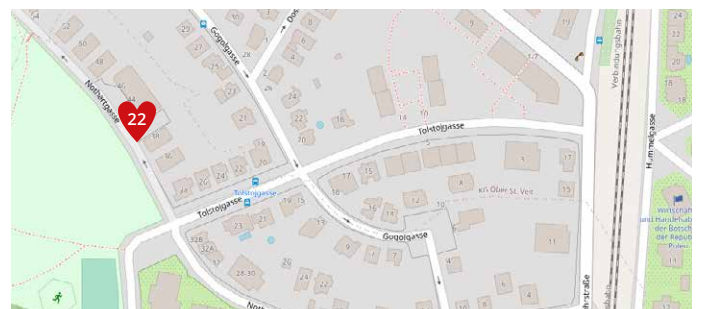
16. **Hitec Sports;** Rotenberggasse 6
Alles rund ums Fahrrad; Web: hitec-sports.at; Tel.: 01 879 60 06
17. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd;** Fasangartengasse 3
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

Shopping & Einkauf

18. **Captain Jean;** Lainzer Straße 137
Bekleidungsgeschäft; Web: Captainjean.at; Tel.: 01 804 81 05
19. **das kisterl;** Hummelgasse 2
Außergewöhnliche Feinkost; Web: daskisterl.at; Tel.: 01 890 87 61
20. **Lainzer Grätzlbuchhandlung;** Lainzer Straße 141
Bücher und Schreibwaren; Web: graetzbuchhandlung-lainz.at
Tel.: 01 803 91 39

Sonstiges

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



Hüftgold Dependance Hietzing

Im September eröffnete die Hüftgold-Dependance in Lainz. Somit mausert sich das Lainzer Grätzl immer mehr zum neuen Hotspot Hietzings. Hüftgold backt und produziert mit viel Liebe, mit biologischen und nachhaltigen Produkten, sozial, fair und regional. Die Torten, Kuchen, Muffins und Brioche sind eine echte Gaumenfreude. Zusätzlich besteht das Sortiment aus Marmeladen, Kekse, Pralinen, Schokoladen, als auch diversen Heißgetränken. Also tun Sie etwas für ihr Hüftgold, belohnen Sie sich und machen Sie dabei einen Spaziergang durch das wunderschöne Grätzl!



Lainzer Straße 131
Web: hüftgold.wien
Tel.: 01 39 49 496-13

Tête-à-Tee



Lainzer Hauptstraße 130
Web: teesalon.at
Tel.: 0699 10 190 666

Werte Tee-LiebhaberInnen, finden Sie bei mir Ideen und Anregungen zur Auswahl Ihrer heurigen **Advent- und Weihnachtsgeschenke**. Überraschen Sie Ihre Lieben oder Ihre Kunden mit einem „geschmackvollen“ **Adventskalender**, befüllt mit ausgesuchten Teesorten, liebevoll verpackt in zahlreichen Varianten. Ergänzt mit dem passenden Teegeschirr avanciert er zum Weihnachtsgeschenk. Hausgemachte Shortbreads, Teetrüffel und Winterkekse sind nur einige von vielen Köstlichkeiten für Ihre Teestunde. Kostbares Porzellan, wie Augarten Wien, und stimmungsvolle Accessoires erwarten Sie ebenso wie der Star dieser Jahreszeit: mein hausgemachter Orangenpunsch Sirup. Einfach heiß aufgießen und genießen. Ob 50g Tee oder ein Gourmetpaket - mein Teesalon ist eine Liebeserklärung an stimmungsvolle Festtage.

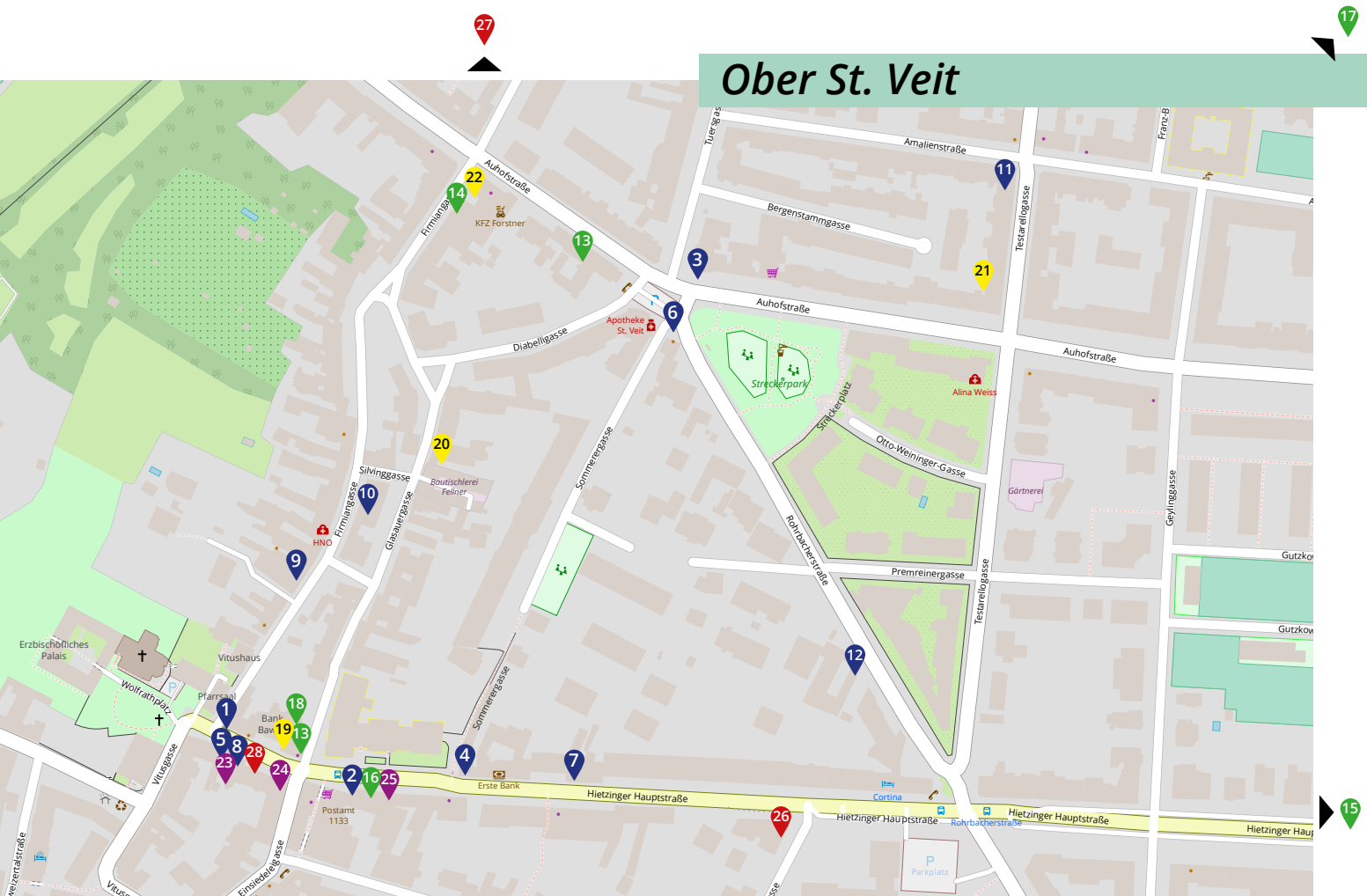
Cafè daskardinal

Unter dem Motto „gemütlich herzlich köstlich“ öffnet das neue Cafè daskardinal Montag bis Samstag von 8-19 Uhr und Sonn- und Feiertag von 8-15:30 seine Pforten. Es befindet sich im Erdgeschoss des Kardinal König Hauses. Beim Erinnerungsfest der Initiative Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing stand daskardinal bereits als Veranstaltungsort für die Singgruppe und eine Buchlesung zur Verfügung. Bei dieser Veranstaltung waren wir von GRÄTZLeben Hietzing selbstverständlich mit einem Infostand und einer Spielstation für Kinder mit dabei.



Kardinal-König-Platz 3
Web: daskardinal.at
Tel.: 01 804 75 93 650





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: pizzieriasalvatore.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*Napoleatano**, Rohrbacherstraße 9;
Kaffee; Web: caffenaipoletano.at; Tel.: 0676 6117622

Gesundheit, Freizeit & Fitness

13. **Baan Anong**, Auhofstraße 145 & Hietzinger Hauptstraße 170
Nuad Thai Massage; Web: thaimassagen.wien; Tel.: 0660 51 55 9 55
14. **Ballettstudio Elisabeth Kobel**, Firmiangasse 22
Ballettstudio, Damengymnastik, Choreografie
Web: elisabethkobel.at; Tel.: 0676 312 46 47
15. **Dr. Clemens Frisee**, Hietzinger Hauptstraße 116/4 (Eingang Preindlgasse 12)
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten; Web: hautarzt-hietzing.at;
Tel.: 017 876 35 48

Ober St. Veit

16. **Mag. Ursula Naggies-Dinstl**, Hietzinger Hauptstraße 145/5
Psychotherapeutin; Web: naggies-dinstl.com; Tel.: 0664 238 40 17
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@sinnestglueck.at

Handwerk & Reparatur

19. **A.S.S. Ober St. Veit**, Hietzinger Hauptstraße 170
Aufsperrdienst; Web: ass-oberstveit.at; Tel.: 0699 194 50 937
20. **Bautischlerei Fellner**, Glasauergasse 24
Bautischlerei; Web: fellner.com; Tel: 01 877 35 69
21. **Korkisch Haustechnik**, Auhofstraße 120a
Gas, Wasser, Elektro, Solar; Web: korkisch.at; Tel: 01 877 25 25 - 0
22. **Wintner Design & Wohnen**, Auhofstraße 153
Innenarchitektur; Web: wintner.at; Tel.: 01 877 22 13

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. **Fotostube - Constanze Trzebin**, Hietzinger Kai 199
Fotografin; Web: fotostube.at; Tel.: 0676 544 69 93
28. **Papier - Bürobedarf**, Hietzinger Hauptstraße 151

B4business – Sozial – und Wirtschaftspsychologie

Ursula Fuhrmann ist Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin, zertifizierte Pilates Trainerin und Founderin von Bodyreflections. Ihre Expertise ist die Beratung in sozialen und wirtschaftlichen Themen, sowie im Bereich körperliche und psychische Gesundheit. Die Bodyreflections Methode ermöglicht dabei eine praktische Anwendung, um Körper & Psyche in Einklang zu bringen. Ihr ganzheitlicher Blick auf den Menschen eröffnet viele Möglichkeiten – mehr Gesundheit, mehr Vitalität und mehr Erfolg in ihrem Leben zu erlangen. Sie begleitet ihre Klienten in den folgenden Themen: Psychosomatik, Krisenintervention, Supervision, Potenzialentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung, Veränderungsbegleitung und Wirtschaftscoaching. Vor allem liegen ihr Jugendliche sehr am Herzen. Diese begleitet sie ein Stück weit im Übergang in ein selbständiges, selbstverantwortliches Leben, denn sie gestalten unsere soziale und wirtschaftliche Zukunft. Gerne begleitet Sie Ursula Fuhrmann in den verschiedensten Lebenssituationen und hält den Raum für nachhaltige positive Veränderungen. Jeden Dienstag bietet sie Beratungen in der Ordination Medizin Hietzing in Ober St. Veit an. Termine sind nach Vereinbarung jederzeit möglich.



Praxis: Hietzinger Hauptstraße 170
Web: b4business.at
E-Mail: praxis@sinnesglueck.at
Tel.: 0664 884 711 98

Natürlich(e) Antioxidantien für schöne Haut



Preindlgasse 12
Web: hautarzt-hietzing.at
Tel.: 01/876 35 48

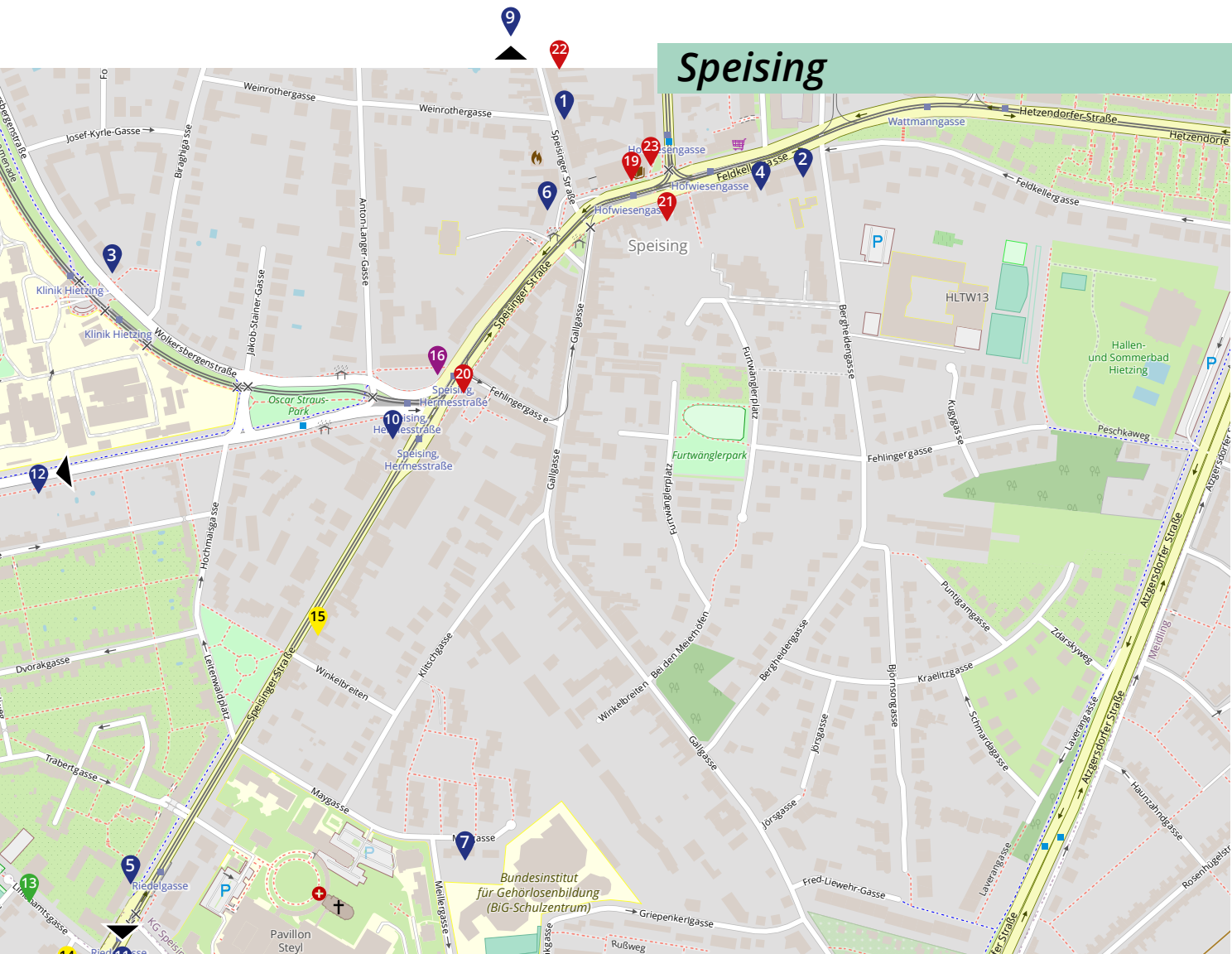
„Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die auch als Radikalfänger bezeichnet werden. Sie spielen für unsere Gesundheit, aber auch für den Alterungsprozess des Körpers und somit auch für unsere Haut eine unverzichtbare Rolle. Ihre wichtigste Funktion ist die Bekämpfung von sogenannten freien Radikalen. Diese schädigen Zellen und Gewebe im Körper und können diese funktionsuntüchtig machen. Diesen Prozess nennt man auch oxidativen Stress“, erklärt uns der erfahrene Dermatologe Dr. Clemens Frisee. Die wichtigsten exogenen Auslöser stellen u.a. UV-Strahlung, Stress, Alkoholkonsum, Rauchen, Umweltgifte, Luftverschmutzung aber auch bestimmte Medikamente dar. Oxidativer Stress führt nachweislich an der Haut zu Rötungen und Entzündungen, Unebenmäßigkeiten und Pigmentierung, Unreinheiten sowie durch Kollagenabbau zu Verlust von Straffheit und Elastizität. Zu den stärksten in der dermatologischen Kosmetik eingesetzten natürlichen Antioxidantien zählen unter anderem Vitamin C, Vitamin E, Ferulasäure und Phloretin (Äpfel, Kirschen). Nach einer eingehenden Hautanalyse beim Dermatologen kann dieser Ihnen ein maßgeschneidertes und hauttypgerechtes Pflegekonzept mit antioxidativen Seren erstellen.

Kaffee Napoletano

Mag. Michael Wild hat nicht nur neapolitanischen Kaffee nach Hietzing geholt, sondern auch in unser GRÄTZLherz Lokal gebracht. Im Oktober gab es bei uns eine Kostprobe inklusive einer fachmännischen Beratung. Aufgrund des großen Erfolges und Interesses gibt es nun eine weitere Möglichkeit zur Kaffeeverkostung. Bei unserem Weihnachtsbasar am Mittwoch, den 8. Dezember, kann wieder von 10 bis 15 Uhr das köstliche schwarze Gold probiert und selbstverständlich auch gekauft werden. Ansonsten können Sie den Kaffee jeden Donnerstag von 14-19 Uhr erwerben.



Rohrbacherstraße 9
Web: caffenapoletano.at
E-Mail: michael@wild.or.at



Speising

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. **Café 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. **Sillermakronen**; Speisinger Straße 152
Coffeeshop; Web: sillermakronen.at; Tel.: 01 886 26 96
12. **HERMES Cafe Restaurant Labstelle**; Lainzer Tiergarten
Web: hermes-villa.at; Tel.: 01 804 13 23

Gesundheit, Freizeit & Fitness

13. **ASV 13**; Linienamtsgasse 7
Fußballverein; Web: ASV13.at; Tel.: 0699 1120 4516

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. **balloon point Austria**; Speisinger Straße 56
Werbeartikelanbieter; Web: luftballon.at; Tel.: 01 52 44 821
17. **Biofeld**; 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**; Hofwiesengasse 48
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**; Hofwiesengasse 48
Volkshochschule; Web: vhs.at; Tel.: 01 891 74 1130 00

Verein Igor

Integrationsarbeit und Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum – das ist der Verein Igor. Den meisten Menschen in Hietzing ist er besser bekannt durch die wunderschönen und selbstgenähten Produkte.

Die Nähwerkstatt von Igor bietet mittlerweile ein sehr großes Sortiment an: Seesäcke, Rucksäcke, Bauchtaschen, Schürzen, Körbe, Laptop Taschen, Kosmetiktaschen, Pölster, Taschentuchhüllen und Topflappen. Selbstverständlich gibt es auch etliche Produkte mit Weihnachtsmotiven – also die perfekte Auswahl für Ihren Weihnachtseinkauf. Schenken Sie Handgemachtes aus Hietzing und tun Sie etwas Gutes damit. Wir freuen uns ganz besonders, dass der Verein Igor auch an unserem Weihnachts-Basar am 8. Dezember von 10-19 Uhr im GRÄTZLherz Vereinslokal teilnimmt.

GRÄTZLeben-Tipp: Falls Sie zeitlich verhindert sind, nutzen Sie den Webshop!



Projekt Igor

Web: igor-wien.at

Webshop: shop.igor-wien.at

GRÄTZLherz made by Beisteiner



Raumausstattung Beisteiner

Speisinger Straße 51

Web: beisteiner.at

Die kalte Jahreszeit ist meist die Zeit des Jahres, in der es sich die Menschen zu Hause besonders gemütlich machen. Oftmals reichen viele kleine Handgriffe oder Accessoires, um die Wohnung gemütlicher zu gestalten. Manchmal aber ist die Zeit gekommen, um größere Vorhaben umzusetzen, wie zum Beispiel einen neuen Boden, neue Tapeten, neue Vorhänge anzuschaffen oder geliebte Polstermöbel restaurieren zu lassen. Auch unser Vereinslokal wurde so zum gewünschten gemütlichen erweiterten Wohnraum für die Hietzinger*innen.

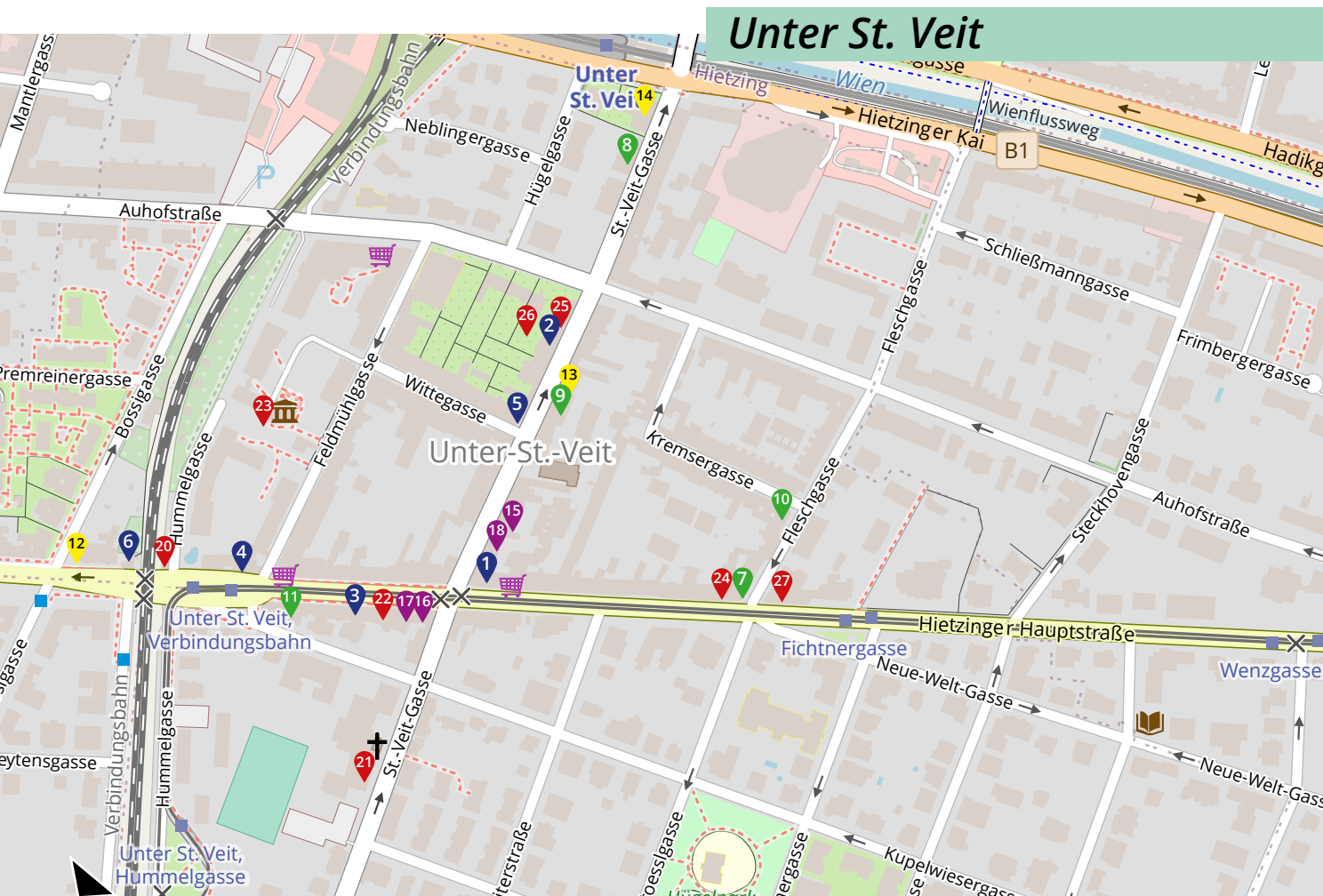
Keep rolling!

Am Rande von Hietzing, auf der Speisinger Straße 212, befindet sich Bikemite – das Fachgeschäft für Elektroroller aller Art. Die Auswahl reicht von Elektroscootern bis zu sportlichen Maschinen. Die beiden Betreiber beraten umsichtig und auch eine Probefahrt ist jederzeit möglich. Die Elektromopeds tragen zu einer saubereren Luft bei, sind wartungsarm und energieeffizient. Die Ladung reicht, je nach Modell, schon mal bis über 100km. Die Akkus können bei einigen Fahrzeugen auch herausgenommen und in der Wohnung geladen werden. Es reicht eine normale Steckdose. Eine zukunftsweisende Fortbewegungsmöglichkeit – gerade in der Stadt und für kurze Wege. Außerdem fahren diese Mopeds geradezu geräuschlos – was zur Lebensqualität beiträgt – denn Verkehrslärm haben wir auch in Hietzing genug. Auch im Winter ist Bikemite für Sie da, allerdings mit individuellen Terminen.



Web: bikemite.at

Tel.: 0680/123 11 69 oder 0660/755 83 98



Essen & Trinken

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

Gesundheit, Freizeit & Fitness

7. **Geburtshaus von Anfang an**; Hietzinger Hauptstraße 50
Web: geburtshaus-von-anfang-an.at Tel.: 0681 81 336 556
8. **Optik Akustik Haller**; Sankt-Veit-Weitgasse 65
E-Mail: optik-akustik-haller@a1.net; Tel.: 01 876 06 48
9. **Ortopropan**; Sankt-Veit-Gasse 56
Sanitätshaus; Tel.: 01 402 21 25 - 3040
10. **Studio Zhang**; Kremsergasse 1/2
Tai-Chi-Schule; Web: zhang.at; Tel.: 01 270 0688
11. **5 Ebenen-Coach**; Hietzinger Hauptstraße 73/6
Coaching & Aroma-Massagen; Web: 5ebenen-coach.at; Tel.: 0660 80 89 600

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

20. **Blumeneboutique Grete**; Hietzinger Hauptstraße 88a
Blumen-Nahversorgung; Web: blumengeschaeft.wien; Tel.: 01 877 59 98
21. **Don Bosco Haus**; Sankt-Veit-Gasse 25; Web: donboscohaus.at
Zentrum für Jugend- und Erwachsenenbildung; Tel.: 01 878 39
22. **Energy Island**; Hietzinger Hauptstraße 67
Energetische Produkte; Web: energyislandshop.at; Tel.: 01 879 57 93
23. **Klimt Villa I Gustav Klimt-Atelier**; Feldmühlgasse 11
Web: klimtvilla.at; Tel.: 01 876 11 25
24. **Happy Paper**; Hietzinger Hauptstraße 52
Papierwarenfachgeschäft; Tel.: 01 877 35 72
25. **Wilde Rose**; Sankt-Veit-Gasse 53
Blumen-Nahversorgung; Tel.: 01 879 65 15
26. **Sela Tours**; St.Veit-Gasse 51
Reisebüro; Web: selatours.at; Tel.: 01 877 30 25
27. **Frech Interior GmbH**; Hietzinger Hauptstraße 48
Innenarchitekturbüro; Web: frech.cc; Tel.: 01 503 81 75

MIXTUREN

Heike Sommer-Stern führt seit vielen Jahren eine ganzheitlich orientierte Praxis an einem idyllischen Platz in unserem 13. Bezirk. Ihr zweites Steckenpferd neben der Medizin ist ihre Manufaktur für Naturheilprodukte. Das Wissen dazu wurde ihr von ihren Großeltern, die 2 Drogerien in der Obersteiermark hatten, in die Wiege gelegt. Die Salben, Öle und Tees werden ohne Duft und Konservierungsstoffe von Frau Heike Sommer-Stern eigenhändig zubereitet und sind deshalb sehr gut verträglich. Neben der pflegenden Wirkung haben die Produkte eine intensive Heilwirkung bei HNO Problemen sowie bei Problemen an der Haut. Die Präparate können über den Webshop oder im Labor in der Rossinigasse erworben werden.

Am Samstag, den 15.1.2022, um 15:30 wird ein Kräuterworkshop, für Kinder ab 8 Jahren, stattfinden. Dabei werden die Teilnehmer eine Salbe zubereiten, die sie dann mit nach Hause nehmen können.

Wegen einer begrenzten Teilnehmerzahl (10 Personen) bitten wir um eine Anmeldung per Mail an office@mixturen.co.at



Rossinigasse 16

Tel.: +43 660 4850070

Web: mixturen.co.at

Tipps und Tricks für die Technik im Alltag



Sankt-Veit-Gasse 67

Web: nre.at

Tel.: 01 363 1130

NRE Computer & Service ist seit 1994 einer jener Geschäfte, die den Begriff Fachhändler verdienen. Dort erhalten Sie nämlich neben Computern, Notebooks, Drucker, Zubehör, einzelne Komponenten für Ihr Gerät auch klarerweise eine fachmännische Beratung mit Liebe zum Detail. Daher sind wir besonders erfreut darüber, dass wir nun eine Kooperation eingegangen sind. Ab sofort gibt es einmal im Monat bei uns im GRÄTZLherz eine Veranstaltung unter dem Titel „Tipps und Tricks für die Technik im Alltag“. Falls auch Sie die einen oder anderen Schwierigkeiten bzw. Fragen zu Ihrem Computer oder Handy haben, dann sind Sie hier genau richtig. Profitieren auch Sie vom Wissen der Expertin und den Fragen der anderen Teilnehmer*innen. Unser Konzept sieht vor in einer kleinen Gruppe von 5 bis maximal 15 Personen zu arbeiten. Wir bitten Sie auch ihren Laptop und Ihr Handy zur Veranstaltung mitzunehmen. Dadurch können wir sicherstellen, dass Sie nachhaltig mit Ihrem eigenen Endgerät vertraut gemacht werden. Termine: Mi. 15.12., Mi. 19.01., Mi. 16.02., jeweils 18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz. Unkostenbeitrag: 15€ für Mitglieder, sonst 18€ pro Termin. Verbindliche Anmeldung unter info@gratzleben.at oder telefonisch 0676 44 67 266

Spenden: Bastelmaterial und Schultaschen

Frau Gaudernak hat nicht nur das Papierwarengeschäft „Happy Paper“ übernommen und somit den Nahversorger vor dem bereits sichergeglaubten Aus gerettet. Sie unterstützt auch unseren GRÄTZLeben Verein großzügig mit Materialspenden. Nachdem bereits zur GRÄTZLherz Eröffnung die Erstausrüstung an Bastel- und Workshopmaterialien bereitgestellt wurde, erhielten wir im November Nachschub. Ganz besonders hat es uns gefreut, dass wir zusätzlich drei Schultaschen an bedürftige Familien weitergeben konnten. Nochmals vielen Dank an dieser Stelle!

Happy Paper selbst erstrahlt nun übrigens in neuem Glanz, denn der Außenbereich des Geschäftes wurde neugestaltet.

PS: Ihr Gatte bietet übrigens ehrenamtlich für Jugendliche und Erwachsene Schach-Training im GRÄTZLherz an.



Happy Paper

Hietzinger Hauptstraße 52

Tel.: 01 877 35 72

Sophie Philo



„DUu, wann kommt das Christkind? Wann gehen wir am Christkindlmarkt? Vielleicht ist ES ja dort? Krieg' ich auch Zuckerwatte? Wann backen wir Vanillekipferl?! Duu"... Das nenne ich einen Namen treffend gewählt. Darf ich vorstellen? Mein Neffe – Filou. „Juhuu, es schneit! Geh'n wir endlich?!“ Also unter der ruhigsten Zeit des Jahres stelle ICH mir etwas anderes vor. Weder ein Gezappel durch die prächtig dekorierten Straßen mit den herausgeputzten Geschäften und den zauberhaften Auslagen; noch dieses Gezerre nach hier und dort, weil es so viele bunte Kugeln in den Ständen zu sehen und bestaunen gibt. „WO ist das Christkind, sag schon, WO?“ Wie gut, dass es Zuckerwatte gibt ... und Schnee auf dem kleinen Rasenstück hinter den Hütten. Geheimnisvolle, sanfte, weiße Watteflocken. „Ich will einen Schneemann!“ Er ist klein, der weiße Mann, mehr gedrückt als gerollt. „Darf ich ihn mit nach Hause nehmen?“ Nichts mehr ist kostbarer, nichts interessanter als der kleine Schneemann. Un petit miracle. 1494 formte ein damals 19-jähriges Genie, namens Michelangelo, auf Wunsch des Stadtherren Piero de Medici einen der ersten Schneemänner in den Straßen von Florenz. UNSER kleiner Mann wird achtsam durch Wiener Strassen getragen, fürsorglich auf das Fensterbrett gebettet. Draußen natürlich, damit er nicht schmilzt, aber immer im Blick. Wundersame Weihnachtszeit...

avec plaisir... Sophie Philo

Kulinarik zum Jahresausklang

In Hietzing kann man zwar das ganze Jahr gut Essen gehen. Doch zum Jahreswechsel verwöhnen uns die Hietzinger Gastronomen ganz besonders. Viele bieten exklusive Weihnachts-, Silvester, Feiertags- und/oder Neujahresdinner an. Es zahlt sich also aus Ausschau zu halten und vor allem auch zuzuschlagen. In den meisten Fällen wird auch nach Hause geliefert. Aufgrund der zahlreichen und ausgezeichneten Angebote wollen wir nun nicht einzelne Betriebe nennen, sondern aufrufen Augen und Ohren im eigenen Grätzl zu öffnen und beim Lokal ums Eck vorbeizuschauen. Denn häufig liegt das Gute näher als gedacht.

Aber auch Selbstgemachtes schmeckt gut. Laut meinen Kindern trifft dies besonders auf das Essen bei der Oma zu. Qualitativ hochwertige Produkte hierfür sind auch wieder in etlichen Hietzinger Betrieben zu finden. Nützen Sie bei der Suche die in den Bezirksteilen eingezeichneten Betriebe.

Neues Genuss-GRÄTZL in Hacking

Der Bezirksteil Hacking wurde bisher etwas stiefmütterlich in unserem GRÄTZLeben Magazin behandelt. Doch es tut sich hier einiges und dies wollen wir keinesfalls verheimlichen. Ganz im Gegenteil. Es freut uns sehr, dass die alte „Tiroler Alm“ neu übernommen wurde und nach einer Renovierung unter dem neuen Namen „Hackinger“ in neuem Glanz erstrahlt. Isabella und Michael beschreiben ihr Restaurant selbst als Wirtshaus, Alm und Lounge. Die vier verschiedenen Räume, als auch der Terrassenbereich bieten auch viele Möglichkeiten für diverse Events. Überzeugen Sie sich selbst von der Wiener Hausmannskost aus regionalen Produkten (Mittwoch bis Sonntag zwischen 11 und 24 Uhr, ausgenommen Feiertage). Auhofstraße 186a I Web: wirtshaus-hackinger.at

Quasi schräg gegenüber liegt der neue AKG Bauernmarkt. Hier erhalten Sie regionale Qualität aus Österreich. Das Sortiment ist vielfältig: Kaffee, Kuchen, Brot, Bauernprodukte, Süßigkeiten aller Art, Sandwiches und vieles mehr. Außerdem werden täglich frische Speisen angeboten und können in der gemütlichen Lounge konsumiert werden. Ein Besuch lohnt sich definitiv!



AKG-Markt
Auhofstraße 205
Web: akgmarkt.at

GANSL RELOADED

Beim Gansl essen bleibt gerne mal was über. Mit diesem Rezept können Sie die Reste zu einem schnellen und leckeren Gericht nochmal verwenden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Pasta ca. 10 min vor Fertigstellung des Gerichts hinzufügen.

Das Fleisch gegebenenfalls vom Knochen lösen und klein schneiden.

Die Knoblauchzehe blättrig schneiden, Fenchel und Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Das Grün des Fenchels waschen und für die Dekoration aufbewahren.

Den Knoblauch vorsichtig in einer Pfanne mit Olivenöl glasig werden lassen, Schalotten und Fenchel beifügen und für ca. 10-15 Minuten sautieren bis er weicher wird und Farbe annimmt.

Rotkraut und Gansl hinzufügen - mit etwas Pasta-Wasser (je nach Geschmack der Konsistenz) einkochen. Pasta direkt aus dem Wasser in die Pfanne geben, schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf 2 Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün garnieren.

P.S. Im Restaurant MAY31 gibt's im November die Bio-Weidegans aus dem Mostviertel (Fleischerei Hödl) mit handgemachten Kartoffelgnocchi & Rotkraut.

Zutaten für 2 Personen

Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1-2 Schalotten
Fenchel (ca. 150g)
Rotkraut (ca. 100g)
Gansl (vorzugsweise eine Bio-Weidegans)
Parmesan
ca. 100ml Pastawasser
ca. 220g hausgemachte Gnocchetti von MAY31



Weinempfehlung GRÄTZL Vinothek

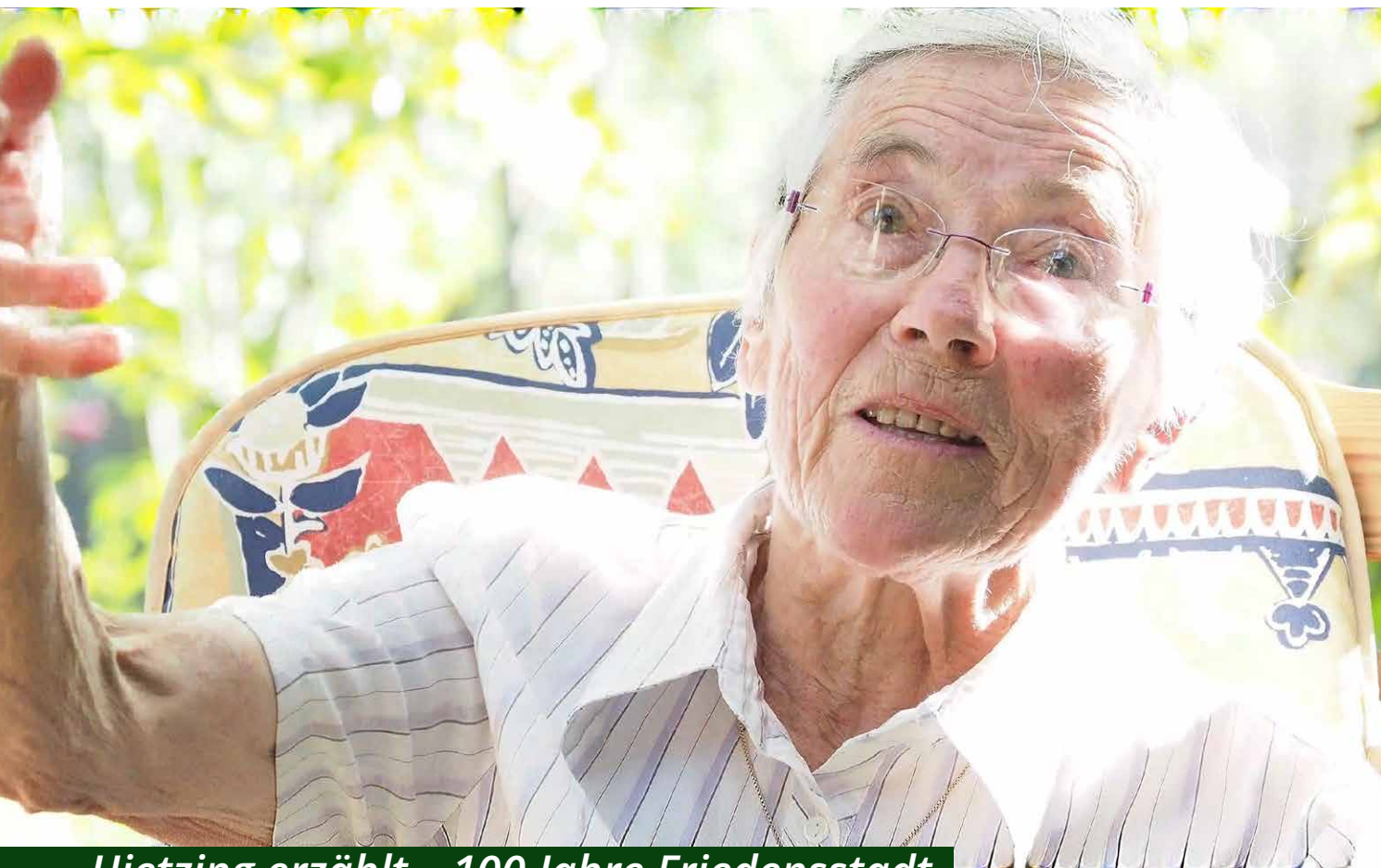
Testarellogasse 27

Web: verkostbar.wine

Tel.: 0681 849 780 13



Gansl reloaded! Was für eine schöne Idee, freut sich Peter Böhmwalder von der VER KOST BAR Grätzl Vinothek. Ein gutes Gansl ist ein Klassiker der Herbstsaison, und öfter bleibt bei einer großen Bio-Weidegans auch mal das eine oder andere Stück zurück. Ein passender Klassiker zur Gans und auch zur Pasta ist ein guter Sankt Laurent. Ein Sankt Laurent ist eine autochthone Sorte in Österreich und der Name bezieht sich auf den Lorenzitag, den 10. August, an dem sich die Beeren zu verfärben beginnen. Ein Sankt Laurent liefert dunkle, elegante, kräftige und fruchtige Rotweine, besonders die St. Laurent aus der Thermenregion. Die Empfehlung der Grätzl Vinothek ist ein St. Laurent Reserve des Weingut Schlager aus Sooss in der Thermenregion. Dieser Wein ist hochelegant, hat präsenze, gut eingebundene Tannine und ein Kirschruchtaroma, welches sowohl die Gans als auch das Rotkraut großartig begleitet. St. Laurent ist, ebenso wie der Pinot Noir ein Wein, welcher durchaus etwas kühler getrunken werden kann, Zimmertemperatur, aber kühles Zimmer. Dieser wunderbare Wein ist ein hochwertiger Bestseller in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek und dort um 19 Euro zu erwerben.



Hietzing erzählt – 100 Jahre Friedensstadt

„Sommer 1914, der furchtbare Weltkrieg entflammt. Millionen gesunder Menschen werden getötet oder zu Krüppeln gemacht. Mütter verlieren den Sohn, Frauen den Gatten, Kinder werden zu Waisen. Was in Jahrhunderten aufgebaut, wird in 4 Jahren zerstört.“

Aus diesem Elend heraus verwirklichte sich im Jahre 1921 der Gedanke den Ärmsten der Armen, den Kriegsbeschädigten, Witwen und Waisen eine Stätte des Friedens zu schaffen.

Die Siedlungsgenossenschaft der Kriegsbeschädigten entstand und hat es sich zur heiligsten Pflicht gemacht, die „Friedensstadt“ im Lainzer Tiergarten zu erbauen. Dass dies gelingen wird, zeigt die Opferwilligkeit und Arbeitssamkeit, mit der die kriegsbeschädigten Siedler selbst an dem Aufbau der „Friedensstadt“ mitwirken.

Durch das Ende der Monarchie und die damit erzwungene Einhaltung des Versprechens der Entschädigung der „Kriegsbeschädigten“ wurde die Möglichkeit geschaffen, einen kleinen Teil des Lainzer Tiergartens zu roden und damit der geschundenen Kriegsgeneration einen kleinen Lichtblick zu geben, sich und ihre Familien durch Anbau von Obst und Gemüse sowie Kleintierzucht vielleicht das Überleben zu sichern.“

Ausgang für die Durchsetzung der Forderung der Kriegsbeschädigten war 1920 eine friedliche Besetzung eines kleinen Stücks nahe des Lainzer Tores. Obwohl diese Besetzung nur wenige Stunden gedauert hat, wurde sie in

den nächsten Tagen österreichweit in Zeitungen erwähnt. Denn es gab ja nicht nur in Wien Kriegsbeschädigte, sondern in ganz Österreich drängten Menschen auf Einhaltung der versprochenen Entschädigung. Das ab Jänner 2021 gerodete Gebiet des Lainzer Tiergartens war eines von drei Landstücken für die Kriegsheimkehrer in Wien. Wobei dieses abgetrennte Stück im Lainzer Tiergarten aufgrund der abseitsgelegenen und daher schlecht erreichbaren Parzellen, wie die Grundstücke damals genannt wurden, gar nicht beliebt war.

In den folgenden Jahren wurden aus der in Nachkriegsnot errichteten Hütten immer mehr feste Häuser und immer mehr Bewohner blieben das ganze Jahr auf diesen Parzellen. Nach einigen Jahren entschloss sich die Genossenschaft, die Parzellen an Interessenten zu verkaufen. Aber viele dieser Generation konnten sich den Kauf „ihrer“ Parzellen erst Jahre später leisten.

Seitdem sind 100 Jahre vergangen und nicht viel erinnert mehr an diese von Entbehrungen geprägte Zeit. Das Denkmal, das am 3.9.1921 feierlich eröffnet wurde, ist ein letztes Zeichen und steht – zwar 1931 versetzt – aber doch noch als Erinnerung an die ersten Siedler, die dieses Gebiet für nachfolgende Generationen urbar gemacht haben.

Die Heimatrunde St. Hubertus hat sich ab 2007 zur Aufgabe gemacht, die Geschichte des Gebietes der Friedensstadt und auch das der anderen Vereine nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Der Verein arbeitet ehrenamtlich. Leider

ist der Mitgliederschwund auch hier deutlich zu sehen. Das Angebot der Vorträge wird zwar sehr gut angenommen, aber leider sind oft nur ein geringer Teil der Besucher der Vorträge auch Mitglieder und somit Unterstützer. Denn auch wenn ehrenamtlich gearbeitet wird, fallen Kosten an. Daher freut sich der Verein über jedes neue Mitglied, nur dadurch kann der Erhalt der Heimatrunde St. Hubertus aufrecht erhalten bleiben.

Ing. Horst Zecha

Obmann Heimatrunde St. Hubertus
Tel. 0680 317 32 25
Email: horst.zecha@aon.at
Aktuelle Info's immer auf:
<https://www.facebook.com/heimatrunde.st.hubertus>

Auch ich als interessierter Bürger und Vereinsobmann von GRÄTZLeben Hietzing war einer jener Besucher eines Vortrages der Heimatrunde St. Hubertus. Die Geschichte der Friedensstadt hat mich persönlich sofort gepackt und ich fand es großartig, dass sich so viele Menschen jahrelang und ehrenamtlich für das Weitergeben der Geschichte und somit für den Erhalt der Kultur einsetzen. Daher entschlossen wir uns als Verein der Heimatrunde St. Hubertus, mit dieser Doppelseite etwas Aufmerksamkeit zu schenken und dadurch eventuell neue Unterstützer*innen zu gewinnen.

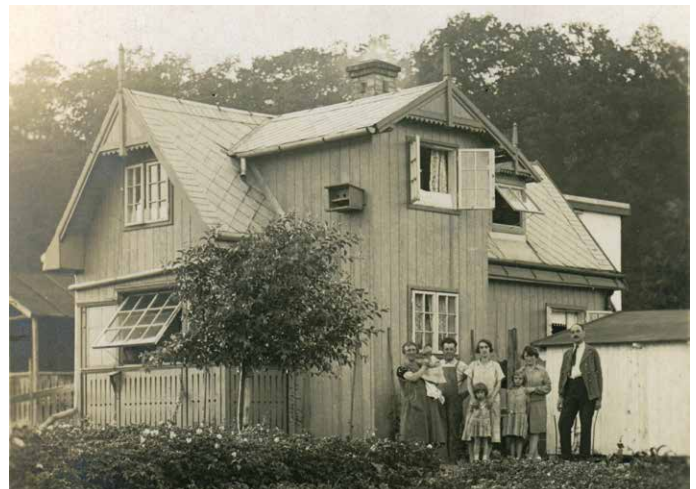


Ganz besonders am Vortrag gefielen mir die vielen Bilder, welche Herr Ing. Zecha mit einer Sisyphusarbeit archiviert und vor allem zeitlich gegenübergestellt hat. Er nahm alte Fotos her, suchte die Stelle an der dieses Foto geschossen wurde und machte von eben dieser Stelle eine neue Aufnahme. Dadurch ist es möglich die Veränderungen im Ortsbild zu dokumentieren. Selbstverständlich hat jedes Bild seine eigene Geschichte, dementsprechend kurzweilig, interessant, aber auch humoristisch war sein Vortrag, den ich allen Menschen herzlichst empfehle.

Außerdem wurden auch Bewohner*innen der Siedlungsgemeinschaft St. Hubertus interviewt und die Videoaufnahmen davon beim Vortrag gezeigt. Das Interview mit Hilde Maxa blieb mir ganz besonders in Erinnerung. Frau Maxa wurde am 18.01.1928 geboren und lebt seit jeher in der Friedensstadt. Horst Zecha ist ihr Schwiegersohn und hat uns dankenswerterweise die Tonspur vom Interview als auch Bildmaterial von Hilde Maxa zur Verfügung gestellt.

Ein paar Frequenzen des Interviews werde ich nun zusammenfassen und wiedergeben.

Für Frau Maxa war der Siedlerverein ein sehr wichtiges Gremium, durch das in der Friedensstadt Weiterentwicklung und prinzipiell ein Vorankommen ermöglicht wurde. Es wurden Ressourcen gebündelt und man hat sich gegenseitig geholfen. So gab es bereits eine Art „Bauhaus“ in der Siedlung, damit die Bewohner*innen zu Werkzeug und Baumaterial kamen. Auch das gemeinsame gesellschaftliche Leben stand im Fokus. Es wurde zum Beispiel gegenüber der Auffahrt Jenbachgasse eine Holzbaracke errichtet, die als Vereinsheim diente und es wurden in der Siedlung diverse Feste veranstaltet. Als Veranstaltungsort hierfür diente meistens das Gasthaus Rammel-Wirt. Der Rammel-Wirt gehörte einer Brauerei und war dort beheimatet, wo jetzt der Spar liegt (Dr.-Schober-Straße). „Alles jedoch konnte der Siedlerverein nicht selbst bewerkstelligen. Vor allem bei der Einführung des Telefonnetzes waren einzelne aktive neue Besitzer federführend und ermöglichten dies auf zwei bis drei Etappen“, erinnerte sich Hilde Maxa.



Frau Maxa wuchs in der Friedensstadt auf, die Volksschule war damals aber noch in Speising und die Hauptschule in Lainz. „Im Winter war nur an drei Tagen Schule, da unser Schulweg so weit und nicht geräumt war, haben sie den Stoff einfach zusammengelegt und eben nur an drei Tagen unterrichtet. Es war bei uns halt wie am Land“, erzählt sie mit einem Lächeln.

Eine weitere Kindheitserinnerung von Frau Maxa hat mit den Obstbäumen zu tun: „Das mit dem Obst ist eingeschlafen. Früher war da viel mehr Interesse. Heute ist es eher eine Belastung für die Menschen. Damals war es auch eine Hilfe. Jeder war froh, wenn er einen Obstbaum gehabt hat. Bei uns war das mit den Finanzen nicht so, Obst haben wir keines gekauft. Das haben eher die Menschen in der Stadt drinnen gemacht. Bei uns hat man eher getauscht oder das Obst selbst gegessen“.

Ich hoffe sehr, dass wir Ihnen nun Geschmack auf einen Teil der Hietzinger Geschichte gemacht haben und Sie die eine oder andere Veranstaltung der Heimatrunde St. Hubertus besuchen, selbst aktiv mitwirken und/oder finanziell unterstützen.

Liebe Leser*innen!

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Kulturzirkel 13 haben wir beschlossen, uns ab sofort in jeder Ausgabe auf einer Doppelseite mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Dafür interviewen wir stets zumindest eine*n Expert*in unter dem Motto „10 Fragen – 10 Antworten: Unserer Gesundheit zuliebe!“ Den Anfang macht das Interview mit der Ernährungsberaterin Mag. Veronika Macek-Strokosch.



Eat2day Ernährungsconsulting

Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und
Dipl. Fachberaterin für
Darmgesundheit
Hietzinger Kai 133, A-1130 Wien
Tel.: 01 971 95 48
Mail: beratung@eat2day.at
Web: www.eat2day.at

Häufig ist die Rede von Prävention ... was kann dadurch verhindert werden?

Durch Prävention kann zwar nicht alles vermieden werden, aber es gibt sehr wohl vorbeugende Maßnahmen, die Krankheiten verzögern oder sogar verhindern können. Wir alle wissen mittlerweile, dass abwechslungsreiche Ernährung, genügend Flüssigkeit, moderate Bewegung und ausreichend Schlaf sowie Stressvermeidung unserer Gesundheit zuträglich sind. Andernfalls drohen u.a. Übergewicht und Mangelernährung, Magen-, Darm- und Hautprobleme sowie Schädigungen an den Gelenken und nicht zu vergessen manch eine psychische Dysbalance.

Gibt es für anstehende Probleme Warnsignale des Körpers?

Unser Körper hält grundsätzlich viel aus. Gleichzeitig werden aber kleine Signale nicht so ernst genommen oder man spricht sie nicht gerne an. Wer redet z.B. schon gerne über Blähungen oder Verstopfung. Allerdings sitzt 80% des Immunsystems im Darm, der speziell durch Ernährung – aber auch aufgrund des allgemeinen Lebensstils – besser oder schlechter versorgt ist. Reaktionen sind neben Verdauungsbeschwerden z.B. auch Müdigkeit und Hautausschläge. Manchmal meldet sich der Körper erst spät, weil wir es lange gar nicht merken. Die Leber z.B. leidet still vor sich hin und wir spüren gar nicht, dass sie mit der Zeit verfettet. Schlechte Leberwerte sehen wir nur im Blutbild.

Wie gefährlich sind Fett und Zucker?

Fett und Zucker sind wichtige Energielieferanten, aber wir müssen hier auf die Menge und die Qualität achten. Wir haben gerade von der Leber gesprochen und wenn zu viele Kohlenhydrate, schlechte Fette oder Industriezucker gegessen werden, fördert all dies die Fetteinlagerungen. Und wenn die Leber nicht mehr gut entgiftet, dann kann es zu den vorhin angesprochenen Problemen kommen.

Heißt das etwa, dass wir uns selbst vergiften?

Alles was wir essen und trinken, da gehören auch Medikamente dazu, durchwandert uns vom Mund bis in den Darm. Dort sind unzählige Mikroorganismen, die unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem und auch unser Hormonsystem beeinflussen. Somit hat alles, was wir zu uns nehmen, eine Wirkung auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und ja, ein ungesunder Lebensstil, zu viele Fertigprodukte, Süßigkeiten, Alkohol und viel Stress sind letztlich Gift – für den Darm, die Leber und auch für unser gesamtes Gemüt.

Welche Rolle spielen hier die Zusatzstoffe?

Die finden sich häufig in vorgefertigten Speisen. Für Haltbarkeit, Geschmack und Aussehen lässt sich die Industrie viel einfallen, wobei manches natürlich seine Berechtigung hat. Gleichzeitig ist zu sagen, dass jeder Körper anders auf diese Zusatzstoffe reagiert. In den letzten Jahrzehnten sind Unverträglichkeiten und Allergien angestiegen und wenn jemand empfindlich ist, empfehle ich, eine Mahlzeit mit frischen Zutaten - da weiß man, was man isst.

Wie ist das mit den Allergien oder Unverträglichkeiten?

Es ist wichtig zwischen Allergien und Unverträglichkeiten zu unterscheiden, denn Allergien sind wirklich gefährlich. Bei den Unverträglichkeiten spielen u.a. Verarbeitung der Speisen, Zusatzstoffe und Verdauung eine Rolle. Recht bekannt wurde in letzter Zeit der löchrige Darm, „Leaky gut“, durch den Toxine und Zusatzstoffe in den Blutkreislauf eindringen... Da kann es einem im Bauch schon recht schlecht gehen, aber auch Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen sind Symptome. Ich schaue da sehr genau hin und meist ist allein schon eine Ernährungsumstellung sehr hilfreich.

Wie ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung?

Dieser Zusammenhang ist in jedem Fall unumstritten! Regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung sind DAS Gesundheitsduo für unser Wohlbefinden. Abnehmen kann man mit dem einen und dem anderen. In Kombination funktioniert es jedoch leichter, schneller und effektiver. Wir sind auch deshalb in ProAge mit dem Bewegungsatelier Momentum ein aufeinander abgestimmtes Team. Gezielte Ernährung UND körperliches Training baut Muskelmasse auf und Körperfett ab... Das ist Prävention, die jeder machen kann.

Abnehmen ist immer wieder ein Thema: Finden Sie, dass unsere Gesellschaft unter einem Überangebot an Nahrung „leidet“?

Ja, das trifft sicher zu. Überall sind Lebensmittel in einem riesigen Angebot nahezu rund um die Uhr erhältlich und es fällt uns allen schwer, den Verlockungen zu widerstehen. Wenn wir aber durch den Alltagsstress viele ungesunde Snacks essen und uns zusätzlich die Zeit für Bewegung fehlt, dann leidet unser Körper tatsächlich. Wenn man anfängt, sich nicht wohlzufühlen, ist die eine oder andere Verbesserung im Lebensstil anzudenken.

Und da hilft die Ernährungsberatung?

Selbstverständlich, weil eine Veränderung von lang angeeignetem Verhalten mit Begleitung immer leichter ist. Eine Beratung ist sinnvoll, wenn sich die ersten kleinen Warnsignale zeigen, familiäre Dispositionen bekannt sind oder einfach um bewusst vorzubeugen und sich etwas Gutes zu tun. Bei ProAge werden deshalb die medizinische Komponente, gezielte Bewegung und Ernährungsumstellung gemeinsam angeboten. Dies erleichtert eine Veränderung in die gesunde Richtung.

Tipps für den Alltag?

Genießen Sie Ihr Essen bewusst! Wenn Sie jeden Bissen langsam kauen, profitieren Sie gleich 3-fach: Sie können das großartige Geschmackserlebnis länger genießen, Sie entlasten Ihren Darm und Sie geben Ihrem Sättigungsgefühl eine Chance, das sich nach circa 20 Minuten meldet. Gemüse und Salat sollten immer dabei sein, denn diese Lebensmittel füllen dank des hohen Ballaststoff- und Wassergehaltes Ihren Magen. Sie sind kalorienarm und vitalstoffreich und machen dennoch satt.

Stressabbau to go

„Stress“ ist in unserer Gesellschaft leider weit verbreitet. Er macht weder Halt vor jungen noch vor älteren Menschen und vor erwerbstätigen Personen sowieso nicht. Viele Erkrankungen sind die Folge von Stress. Hier wollen wir mit dem Themenabend vorbeugen und dagegenwirken. Außerdem ist Stress nicht per se negativ, denn Es gibt auch den positiven Eustress!

Unter dem Motto „Stressabbau to go“ bieten wir am Freitag, den 17. Dezember ab 18 Uhr einen Themenabend an. Durch Vernetzung und Kooperationen im Bezirk ist es uns gelungen drei ExpertInnen für diesen Abend zu gewinnen. Das Spezielle daran ist sicherlich die Multiprofessionalität, denn Stressabbau wird dadurch von mehreren Perspektiven betrachtet. Dipl. Kinesiologin Claudia Krainhöfner, Ernährungsberaterin Mag. Christine Pasterk und Sozialarbeiter Christopher Hetfleisch-Knoll MA geben Inputs, Tipps und Tricks für den Alltag. Neben dem fachlichen Inhalt werden auch praktische Übungen gezeigt, welche die Teilnehmer*innen anschließend in ihren Alltag integrieren und dadurch ihren Stresspegel senken können.

Dauer: ca. 2 Stunden. Kosten: 20€ für Mitglieder und 30€ für Nicht-Mitglieder. Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl. Anmeldung erforderlich unter info@grätzleben.at oder telefonisch: 0676 44 67 266

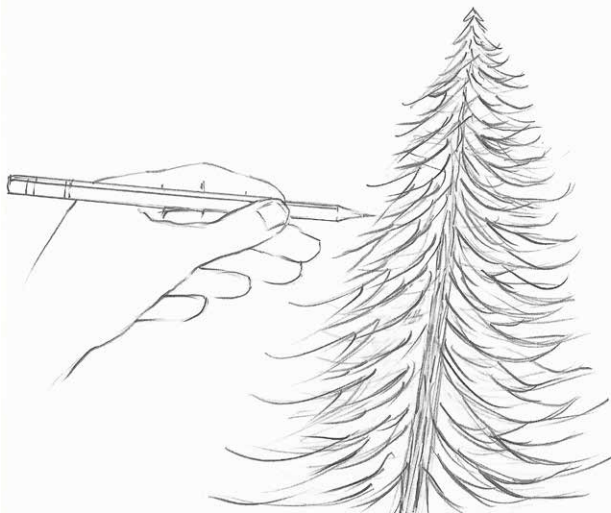


GRÄTZLtratsch

Unserem Verein ist der Zusammenhalt im Grätzl ein großes Anliegen. Daher versuchen wir mit unserem Tun Begegnungen zwischen Menschen zu ermöglichen, denn dadurch ist erst ein gegenseitiges Kennenlernen möglich. Etliche Studien zeigen nämlich, dass Gesellschaften sozialer und friedlicher agieren, in denen ein Austausch statt Separation und Exklusion stattfindet. Mit unserem GRÄTZLtratsch wollen wir ganz niederschwellig einen Ort der Begegnung schaffen. Jeden Dienstag und Donnerstag können Sie einfach spontan und ohne Voranmeldung von 15-17 Uhr in unser GRÄTZLherz Lokal kommen. Hier bekommen Sie einen Kaffee, Tee oder Säfte. Meist gibt es sogar selbstgemachte Mehlspeisen. In unserem Lokal mit Wohnzimmercharakter können Sie in Gespräche mit anderen Menschen kommen und bei Lust und Laune sogar miteinander Karten spielen, stricken oder häkeln.



Zeichenkurs für Erwachsene



„Zeichnen und zu sich kommen“ ist das Motto unseres Zeichnkurses. Jeden Dienstag treffen sich zeichnerfreudige Erwachsene von 17-18:30 Uhr im GRÄTZLherz. Der Künstler Jaime Carvajal begleitet diesen Kurs ehrenamtlich. Neuer Kursstart ist am Dienstag 11. Jänner und dauert bis Dienstag, 22. Februar. Die Räumlichkeiten und Materialien werden von GRÄTZLeben Hietzing gegen einen Kursbeitrag für alle 7 Termine von 50€ für Mitglieder und 70€ für Nichtmitglieder zur Verfügung gestellt. Anmeldungen bitte per E-Mail an: info@grätzleben.at oder telefonisch: 0676 44 67 266. Die Teilnehmer*innenanzahl ist mit 10 Personen limitiert.

Kinderspielstunde

Interessant zu beobachten war, dass nach der Eröffnung des GRÄTZLherz die Kinder aus der Umgebung viel schneller als die Erwachsenen das Lokal erkunden wollten. Täglich klopfen sie an der Tür und fragten: „Dürfen wir heute hinein? Dürfen wir wieder in den Keller?“ Selbstverständlich erwiderten wir diese Frage so oft es ging mit einem Ja.

Um dafür eine Struktur zu schaffen, bieten wir ab sofort einen Fixermin an. Jeden Donnerstag von 17-18 Uhr gibt es nun eine Spielstunde für Kinder und Teenies von 6-14 Jahren. Die Aufsicht und die Leitung übernehmen ehrenamtliche Vereinsmitglieder, wobei immer darauf geachtet wird, dass zumindest eine pädagogisch ausgebildete Person anwesend ist. Dieses Angebot ist kostenlos, damit alle Kinder daran teilnehmen können. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an die Ehrenamtlichen, die Kooperationspartner und Spender*innen, denn ohne euren Einsatz beziehungsweise finanziellen Mitteln könnten wir die Kinderspielstunde nicht anbieten. PS: Falls Sie sich wundern, warum die Kinder so gerne in den Keller gehen: Dort gibt es einen gemütlichen Spielraum mit Tischtennis, Tischfußball und Musik.



Spielabend

Der Satz „Durchs Reden kommen d’Leut zam!“ ist bekannt. „Durchs Spielen lachen d’Leut zam!“ vermutlich noch nicht. Außer Sie waren bereits an einem der Spielabende im GRÄTZLherz. Jeden Donnerstag treffen sich spielfreudige Menschen von 18-21 Uhr bei uns im Nachbarschaftslokal. Die Gäste kommen häufig mit eigenen Spielen. So durften wir alle bereits zahlreiche neue Spiele kennenlernen. Unsere räumlichen Gegebenheiten bieten außerdem die Möglichkeiten an mehreren Tischen gleichzeitig zu spielen. Natürlich muss bei uns auch niemand Durst leiden, da wir sowohl über einen vollgefüllten Kühlschrank als auch über eine Kaffeemaschine verfügen. Manchmal verirren sich sogar Snacks bzw. kleine Mahlzeiten in unsere „heiligen Hallen“, doch diese wird für gewöhnlich rasch verzehrt. Dieses Angebot ist niederschwellig und wir freuen uns stets über spontane und unangemeldete Gäste.



Persönliches Visionboard 2022

Träume, Wünsche und Visionen begleiten uns täglich, nur gehen viele davon leider nicht immer in Erfüllung! Das höre ich oft. Aber es geht auch anders! Ich möchte euch inspirieren und dazu verhelfen, eure ganz persönlichen Träume, Wünsche und Visionen umzusetzen. Aber wie soll das funktionieren? Ihr erstellt euer persönliches Visionboard 2022 und erfahrt, wie ihr eure Pläne und Wünsche verwirklichen könnt; und wie ihr eure Glücksgefühle wecken und Freude erleben könnt, und dabei selbstbewusst auftreten und positiv auf andere wirken werdet. Ausreden etwas nicht zu tun, gibt es viele! Aber wie wäre es, wenn das aufhört und du endlich damit beginnst, Dinge umzusetzen. Es einfach zu tun – ohne Angst, ohne Zweifel, ohne ein „Aber...“, oder „Was wäre, wenn?“ Mein Name ist Hauke Harnisch und ich bin unter anderem ein erfahrener Coach für Kommunikation. Ich freue mich auf unser gemeinsames Event Visionboard 2022.



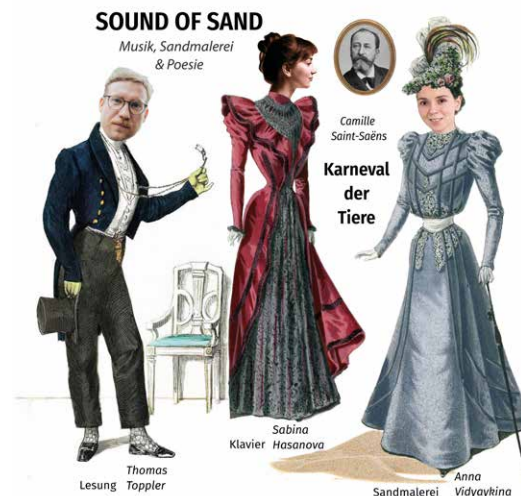
Sound of Sand – Sandmalerei, Musik & Poesie

Der Klassik-Hit "Der Karneval der Tiere" von C. Saint-Saëns wird in einzigartiger Kombination von Live-Musik, Sandmalerei und Poesie aufgeführt.

13 Tiere erscheinen zum Karneval und lassen das Tanzbein schwingen, jedes nach seiner Art. Diese werden mit Sand auf einem Leuchttisch live zur Solo-Klavierfassung des Stücks gemalt und auf eine Leinwand projiziert. Jedes Tier wird in unterhaltsamer lyrischer Form von einem Schauspieler vorgestellt. Eine Einladung, das Vergnügen, hie und da aus der Reihe zu tanzen, zu teilen!

Die Vorstellung ist für die ganze Familie geeignet.
 Vorstellung: Sa. 18.12., 16 Uhr.

Karten: 10€ Kinder / 20€ Normalpreis / 15€ GRÄTZLeben Mitglieder. Kartenreservierung per Mail an kunstmousse@gmail.com



Nachschau: Kulturjetzt 13



bunterlebenhietzing.com

Nachschau: Kulturjetzt 13

8 bildende KünstlerInnen, 21 MusikerInnen, 4 AutorInnen und 2 DJanes, sowie das Künstlerehepaar Pienkos/Obonya – das ist die Bilanz des ersten Hietzinger Kulturfestivals der privaten Initiative Kulturjetzt.

Im stylisch-gemütlichen Ambiente des Hotels Maximilian, der Kaiserlounge und der legendären BijouBar im Parkhotel wurde musiziert, gelesen und getanzt, umrahmt von wunderschönen Gemälden und Fotos. Die künstlerische Vielfalt war sehr beeindruckend und zeigte trotzdem nur einen kleinen Ausschnitt der vielen Kunstschaffenden, die in Hietzing leben und arbeiten. Fortsetzung folgt...

Informationen zu laufenden Veranstaltungen unter:

instagram: kulturjetzt, bunter_leben-hietzing

Facebook: bunter_leben_hietzing

Aufruf zur Kulturvernetzung:

Liebe KünstlerInnen, durch den KulturMonat haben sich neue Synergien und Kooperationen der Kunstschaffenden untereinander ergeben. So entstand z.B. ein „Atelier-sharing“, Sessions wurden vereinbart und Informationen (Stichwort Künstlersozialversicherungsfond) ausgetauscht. Dem Wunsch vieler KünstlerInnen aus dem Bezirk nach mehr Möglichkeiten zur Vernetzung untereinander entsprechend, wird BunterLebenHietzing als Vermittlerplattform fungieren und ein monatliches Cometogether organisieren. Für Infos oder Input bitte eine E-Mail an Alexandra: bunterlebenhietzing@gmail.com (oder FB und instagram)



Haus Helene Horner

In der Nothartgasse 7 existiert seit fast 110 Jahren ein architektonisches Juwel. „Im November vor genau 50 Jahren hat mein Vater Otto dieses Haus in Hietzing gekauft“, erinnert sich Peter Suschny.

Nach fast zwei Jahren wurden meine Eltern fündig. Seit 2021 existiert genau in der Nothartgasse 40 ein Grätzlverein, was liegt da näher, als sich mit diesem zu vernetzen? Bereits im Oktober organisierten wir gemeinsam vier Führungen im Garten und rund um das Haus (siehe Foto). Aufgrund des großen Erfolges und dem Wunsch mehr über die Geschichte des Hauses zu erfahren, zeigt Herr Suschny im Jänner Fotos aus seinem Haus und erzählt über die Geschichte.

Für 2022 ist eine Festschrift „110 Jahre Haus Helene Horner, 50 Jahre Familie Suschny als Besitzer“ geplant - einen Vorgeschmack bringen wir am Samstag, 15. Jänner 2022 um 15 Uhr im GRÄTZLherz Vereinslokal. Aufgrund des limitierten Platzes bitten wir um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail (info@gratzleben.at), telefonisch (0676 44 67 266) oder persönlich im GRÄTZLherz Vereinslokal. Der Wertschätzungsbeitrag für diese Veranstaltung beträgt 10€ für Vereinsmitglieder, sonst 15€ pro Person.



Kunst am Bau in Hietzing – Folge 5



„Visuelle Streifzüge“ mit Mag. Gerhard Jordan

Die Kunst und die Avantgarde der Nachkriegszeit in Wien werden heute wieder verstärkt wahrgenommen. Vor rund 75 Jahren wurde der „Art Club“ gegründet, in dem sich Maler*innen, Bildhauer*innen und Schriftsteller*innen zusammenfanden. Eines der Mitglieder hat bemerkenswerte Spuren in Hietzing hinterlassen: die Künstlerin Maria Biljan-Bilger (1912-1997). In Graz aufgewachsen, zog sie in den 30er-Jahren nach Wien, wo sie in der Folge die Moderne in Österreich mitprägte.

Im 13. Bezirk gestaltete sie das 1961-64 errichtete Ekazent mit - an der Wand Hietzinger Hauptstraße 22 beeindruckt das riesige Naturstein-Mosaik „Weltenrad“, das u.a. die Tierkreiszeichen darstellt. In der Mitte des Einkaufszentrums befand sich ein großer Sandsteinbrunnen und Pflanztröge aus Kanalrohrstücken mit Steinmosaik markierten den Weg dorthin. Beides konnte beim Umbau in den 1990er-Jahren „gerettet“ werden und befindet sich heute in Sommerein am Leithagebirge - auf dem dortigen Kirchenplatz bzw. im Biljan-Bilger-Museum (siehe Fotos!).

Auch in Ober St. Veit gibt es Werke der Künstlerin:

3 Hauszeichen-Reliefs aus dem Jahr 1953 in der Gemeindebergasse 1-17, Stiegen 8-10, stellen stilisierte Vögel dar.

Und im 14. Bezirk steht gleich an der Grenze zum 13. - in der Mühlbergstraße 9 - eine abstrakte Bronzeplastik „Sonnenkinder“, die sie um 1974 für die damals errichtete Wohnanlage „Stadt des Kindes“ schuf.

TERMIN:

3. Grätzlspaziergang „Kunst am Bau im 13. Bezirk“ / Alt-Hietzing & Umgebung. Freitag, 25. März 2022, 16:30-18:30 Uhr. Teilnahme gratis; Anmeldung per Mail an hietzing@gruene.at (Treffpunkt und Verständigung über allfällige Covid-Bestimmungen, etwaige Verschiebung o.ä. werden rechtzeitig bekanntgegeben).



ASV 13 Herbstsaison 2021

Liebe Freunde des GRÄTZLeben & des ASV 13!

Die Herbstsaison 2021 ist zu Ende und wir sind froh, dass zumindest unsere Nachwuchsteams alle Spiele spielen konnten. Wie jedes Jahr hat unsere Saison mit dem Trainingslager der Herren Kampfmannschaft und den Nachwuchsteams ab der U 10 in Schielleiten begonnen und wir sind stolz darauf, dass wir bei beiden Veranstaltungen über 200 Kinder (unser Mädchenteam war mit über 20 Spielerinnen erstmals dabei) und Erwachsene betreuen konnten. Unser Aufenthalt in der Oststeiermark war wieder ein besonderes Erlebnis, vor allem bei den jüngeren SpielerInnen war die Aufregung besonders groß, viele waren zum ersten Mal alleine von zu Hause weg, aber unser Trainerteam hat sämtliche Heimwehattacken gut gemeistert. Die Herbstsaison brachte viele tolle Spiele. Wie üblich gab

es einige Überraschungen, aber natürlich auch Enttäuschungen, aber wir sind mit allen Mannschaften auf einem guten Weg.

Besonders freuen uns die Leistungen unseres Frauenteam, die ganz vorne in der Tabelle mitmischen. Und wer weiß, vielleicht geht sich heuer sogar der Meistertitel aus!?

Sascha Dimitriewicz
Präsident ASV 13



Breitensport im GRÄTZLherz



Bewegung ist gut für Körper und Seele. Dasselbe trifft auf Gehirntraining zu. Unserem Verein ist es ein großes Anliegen Menschen zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren. Daher freut es uns ganz besonders, dass viermal pro Woche Yoga in unserem Lokal angeboten wird. Weitere Sportarten im GRÄTZLherz sind Fußball, Dart, Tischtennis und Schach. Fußball gibt es jeden Dienstag für Kinder am Roten Berg und mittwochs für Jugendliche und Erwachsene im Turnsaal. Beide Male leitet der Nachwuchsfußballtrainer Christopher das Angebot. Dart und Tischtennis kann während unserer Öffnungszeiten (Di. und Do. von 15-17 Uhr, als auch donnerstags beim Spielabend von 18-21 Uhr) gespielt werden. Weitere Angebote wie ein Schachtraining würden wir bei Interesse aufnehmen. Melden Sie sich bitte unter info@grätzleben.at, telefonisch 0676 44 67 266 oder am besten persönlich zu den Öffnungszeiten!

YOGA im GRÄTZLherz

YOGA
zur Stärkung Deiner Muskulatur,
Mobilisierung Deines Körpers, Dehnung Deiner Faszien,
Stabilisierung und Harmonisierung Deiner Lebensenergie.

MONTAG
18:30-19:30 Uhr
20:00-21:00 Uhr

im GRÄTZLherz Nachbarschaftslokal,
Nothartgasse 40, 1130 Wien

Anmeldung unter info@silviaknoll.at oder 0699 1826 7507
(für Anfänger, Mittelstufe und alle Interessierte)

www.silviaknoll.at

Auf die Matte.fertig.om!

Yoga im GRÄTZLherz (LIVE)
Dienstags, 19:00 - 20:00

Yoga auf deiner Lieblingsmatte (ONLINE)
Mittwochs, 19:00 - 20:00

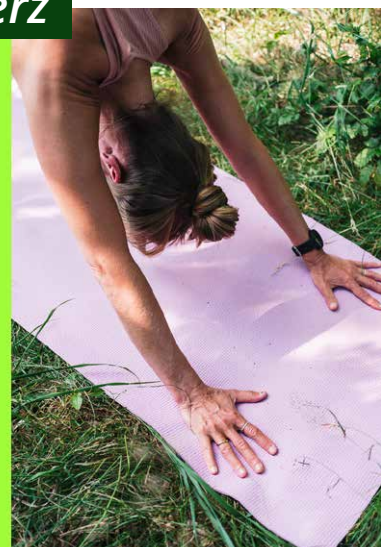
Sanftes Yoga im GRÄTZLherz (LIVE)
Donnerstags, 10:00 - 11:00

Yoga in deiner lässigen Hose (ONLINE)
Freitags, 8:00 - 9:00

1:1 Yoga-Coaching
(auch für LäuferInnen)
nach Vereinbarung

Yogawochenenden
1.-3.4.2022 / 29.4.-1.5.2022:
Auszeit im Bio-Ebnerhof im Traisental

www.helgaleeb.com
helga.leeb@hotmail.com



Bildung für Alle – Buntes Angebot im GRÄTZLherz

Unser Verein steht für Herzensbildung! Leider wird dieser Bildungsform in unserer Gesellschaft nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt, die wir für sinnvoll erachten. Daher ist es für uns klar, selbst aktiv zu werden. Entsprechend unserem Leitbild begegnen wir jedem Menschen als Individuum. Wir schätzen und begegnen ihm wertfrei. Dies spüren unsere Vereinsmitglieder und Gäste, sobald sie das GRÄTZLherz betreten. Unsere Angebotspalette wächst stetig, da sich immer mehr Menschen einbringen und das Gemeinwohl fördern möchten. So zum Beispiel Prof. Mag. Christian Zabini MPOS, welcher als frisch pensionierter Lehrer, Absolvent des Lehrgangs „Systemische Supervision und Coaching“ und Master in psychoanalytischer Pädagogik seine mehrjährige Berufserfahrung gerne in den Verein einbringt. Folgende Bildungsangebote leitet Christian in unserem GRÄTZLherz:

Meine Türe – der Weg zum Ich.

Eine Imaginationsreise zur eigenen inneren Welt: „Guided Fantasies“, zu Deutsch Meditations- oder Imaginationsreisen, können in einer entspannten Atmosphäre zu neuen Erkenntnissen über sich selbst führen, was es oftmals erleichtert, seine eigene Umwelt und persönlich wichtige Beziehungen besser zu verstehen. Wir wollen im gemeinsamen Austausch in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit unserer inneren Welt in Kontakt kommen und diese für uns selbst so ausdrücken, dass wir auch ein besseres Verständnis für unsere Umwelt und Familie, vor allem aber für unsere eigenen Wünsche erlangen. Maximal 8 Teilnehmer*innen. Termin nach Gruppenwunsch im Jänner oder Februar. Dauer: 3 Stunden. Bei Interesse wenden Sie sich an info@grätzleben.at oder telefonisch unter 0676 44 67 266. Kosten: 20€ pro Person, 30€ für Nicht-Mitglieder

Eltern <-> Lehrer <-> Kinder.

Beziehungsprozesse im Schulalltag: Die Schule spielt eine große, oft auch eine mit Schwierigkeiten behaftete Rolle im Familienleben. Und doch wollen alle Beteiligten „das Beste“ für ihre Schützlinge. Ausgehend von dieser Überzeugung wollen wir in der Gruppe persönliche Ansichten und Probleme ansprechen sowie Beziehungsmuster anhand von Beispielen aus dem Familien- und Schulalltag erkennen und verstehen lernen. Die TeilnehmerInnen sollen die Gelegenheit erhalten, durch persönliche Schilderungen und offene Mitteilung von Einfällen und Assoziationen gemeinsam das eigene Erleben reflektieren zu können. In der Rolle als „unterstützende Wegbegleiter“ im Spannungsfeld Kinder – Eltern – Lehrer können wir unsere Erfahrungen einbringen und so mithelfen, neue Wege zu Veränderung und Entwicklung aufzuzeigen. 2 Abende (Fr. 21.01 und Fr. 25.02.) zu je 2 Stunden (mit Pause). Maximal 12 Teilnehmer*innen. Kostenbeitrag: 10€ für Mitglieder, sonst 15€ pro Termin. Anmeldung und nähere Informationen (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266)



Herzensbildung

Mit dem GRÄTZLherz Vereinslokal hat GRÄTZLeben Hietzing nun einen neuen Ort zur Herzensbildung geschaffen. In den neuen Räumlichkeiten gibt es diverse Aktivitäten und Angebote zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten im Hinblick auf soziale, integrative und ökologische Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Für uns ist es klar, dass jeder Mensch einzigartig ist und wird daher bei uns auch als solcher wertgeschätzt. Nebst den vereinseigenen Veranstaltungen (siehe Veranstaltungskalender und Homepage) werden die Räumlichkeiten auch für privatorganisierte Bildungsveranstaltungen genützt.

GRÄTZLherz: Ort der Herzensbildung | Nothartgasse 40 | Web: grätzleben.at | Tel.: 0676 44 67 266

Bildungseinrichtungen Hietzing

Hietzing verliert mit Jahresende leider eine Institution der Erwachsenenbildung. Nach 35 Jahren heißt es nun Abschied nehmen vom Don Bosco Haus. Zu Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, welcher Anbieter den Zuschlag erhalten wird und was aus dem Don Bosco Haus wird. Wir werden in der nächsten Ausgabe davon berichten. ABER nutzen Sie doch die zwei anderen großen Bildungseinrichtungen im Bezirk oder auch die Angebote unseres Vereines.

Kardinal König Haus: Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas | Kardinal-König-Platz 3 | Web: kardinal-koenig-haus.at | Tel.: 01 804 75 93

VHS Hietzing: Volkshochschule | Hofwiesengasse 48 | Web: vhs.at/de/e/hietzing | Tel.: 01 89174 1130 00

Geschenke aus dem GRÄTZL

Vielen Menschen ist es beinahe eine Last Geschenke für ihre Liebsten, Freunde, Bekannte oder Kolleg*innen zu besorgen. Glücklicherweise sind wir in Hietzing gesegnet mit etlichen tollen Betrieben, Kunstschaffenden und Anbieter*innen diverser Dienstleistungen. Insofern ist es gar nicht schwer das passende Geschenk zu finden. Im Grätzl einzukaufen ist zusätzlich auch nachhaltig, denn es fördert regionale Betriebe und sichert Arbeitsplätze. Nachhaltig sind auch Gutscheine für diverse Dienstleistungen zum Wohlfühlen (z.B. Massagen), als auch Workshops und Fortbildungen zur persönlichen Weiterbildung (hier finden Sie Angebote im Veranstaltungskalender). Es gibt auch die Möglichkeit unsere GRÄTZLeben Einkaufstasche (15€) als auch unseren GRÄTZLeben-Hoodie (69€) - übrigens fairwear aus Portugal - zu verschenken. Hier beschenken Sie gleichzeitig uns mit einer Spende! Besonders nachhaltig und originell ist wohl auch das Verschenken von Weinreben (CrowdFarming des Weinguts Polczer. Näheres im Web: polczer.at)



GRÄTZLeben-Weihnachts-Basar



Damit das Weihnachtsshopping auch gemütlich wird, laden wir Sie herzlichst zu uns ins GRÄTZLherz ein. Am Mittwoch, den 8. Dezember, stellen von 10-19 Uhr Einpersonenernehmer, Kunstschaffende, soziale Vereine und Kleinbetriebe bei uns aus. Die Nähwerkstatt vom Verein Igor, Cyalartwork by Cynthia Langthaler, Fresh Ceramics, Gigi Fritz Geschenkeladen, Frau Löwenthal mit Ringana-Produkten, Weihnachtsgestecke, Kunst-Hand-Werk von Emmeran Fischer-Benevalet und Malerei, Druck & Linolschnitt von SusaSupa und Belinda Kröll haben bereits zugesagt. Weitere Aussteller*innen werden zeitnah auf unserer Homepage bekannt gegeben. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein. Michael Wild verköstigt uns mit neapolitanischem Kaffee von 10-15 Uhr. Eva Horvath von Tete a Tee macht leckeren Punsch und Tommy Petters stellt seinen beliebten Glühwein „Winterperle“ zur Verfügung. Maronis, Bratkartoffel, Punsch und Glühwein gibt es bis 21 Uhr. Der Reinerlös kommt zu 100% dem GRÄTZLeben Verein zugute. Das Rahmenprogramm dazu kann sich auch sehen lassen. Um 11 und um 16 Uhr gibt es ein Puppentheater für Kinder und Erwachsene und ab 17 Uhr Livemusik mit Martin Spitzer und Christoph Politzer. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Kennedybrücke

Diesmal schreiben wir über einen Ort, den alle HietzingerInnen sehr gut kennen und fast jeden Tag besuchen – die U-Bahnstation Hietzing. Für die meisten ist sie der Eingangspunkt in den 13. oder umgekehrt, die Hauptanbindung an den Rest der Stadt. Aber nur wenige wissen, dass die Station unter Denkmalschutz steht. Damit ist jetzt aber nicht der alte Hofpavillon von Otto-Wagner gemeint, sondern die jetzige, auf den ersten Blick unspektakuläre runde Station, wo auch der Sechziger und Zehner stehen bleiben. Es wurde schon öfter diskutiert, ob die Station umgebaut werden soll und ob das bestehende, runde, pavillonartige Gebäude dabei stehen bleibt. Warum steht es eigentlich unter Denkmalschutz, warum wird gefragt, ob der Denkmalschutz aufrecht erhalten werden soll und warum ist eigentlich eine Änderung gewünscht?

Die jetzige U-Bahn Station Hietzing wurde in den Jahren 1963/64 als Teil des Neubaus der Kennedybrücke errichtet. Eine eher verkehrstechnische Lösung, die 13. und 14. Bezirk verbinden sollte. Die sechziger Jahre waren die Zeit der Visionen: Menschen sind zum Mond geflogen und der technologische Fortschritt malte eine optimistische Zukunft. Das alles hat auch die Architektur der Station geprägt. Ein offenes, rundes, freistehendes Gebäude verweist keinen Bezug auf den kaiserlichen Hofpavillon von Otto Wagner, welcher lediglich die Macht der Krone repräsentierte. Anstatt dessen spürt man die Ideen der mobilen Stadt, wo der Verkehr aller Arten die wichtigste Rolle spielte. So mischen sich in der Architektur der bestehenden Hietzinger Station die Einflüsse von großen Utopien der sechziger Jahren (wie zum Beispiel die Visionen der mobilen Städte von

dem britischen Architekturstudio Archigram) mit hartem (aber etwas abgerundetem) Brutalismus. Und so kennen wir die Station auch heute.

Mit viel Verkehr umgrenzt, ein bisschen rau und aus heutiger Sicht der zeitgenössischen, offenen, fußgängerfreundlichen Stadt entfernt.

Die architektonische Klarheit und die knotenartige Verkehrslösung bilden keine Rückseite. Das ist eine große Qualität, die in Wien kaum zu sehen ist und die man auch aus heutiger Sicht gut bewertet. Deswegen gilt die Station als ein Unikat in Wien und steht unter Denkmalschutz. Es ist aber gleichzeitig klar, dass die Rolle des Stadtverkehrs aller Arten sich aufgrund der herrschenden Klimakrise verändert hat. Klar ist auch, dass die Station im heutigen Zustand ein Relikt der Vergangenheit ist. Viele verschiedene Schichten, die sich in den letzten sechzig Jahren aus verschiedenen Gründen in die Station eingenistet haben, bilden zusammen einen unklaren, unübersichtlichen Raum, mit dunkleren Ecken und Gässchen, wo man sich nicht unbedingt länger als notwendig aufhalten möchte. Erst wenn diese verschiedenen Schichten ausgeblendet werden, bleibt ein einzigartiger, runder, offener, zeitloser Pavillon stehen, welcher einen wertvollen Teil der Stadt darstellt.



FArchQ

Kostenlose Beratung zu den Themen (Um-)Bauen, Architektur und Wohnen

Wünschen Sie sich Räumlichkeiten, die genau zu Ihnen passen? Räume, in denen man sich wohlfühlt, gerne Zeit bringt und wohin man immer wieder gerne kommt?

Überlegen Sie vielleicht schon länger, Ihre Wohn- oder Geschäftsräume besser zu nutzen oder sogar zu erweitern? Aber es ist gar nicht so einfach, die ideale Lösung für Ihre Vorstellungen zu finden? Außerdem scheint die Umsetzung mit Genehmigungen, Umbau und allem, was damit verbunden ist, unglaublich kompliziert.

Wir helfen bei diesen und ähnlichen Herausforderungen und beraten kostenlos zu den Themen (Um-) Bau, Architektur und Wohnen.

Gerne setzen wir uns mit Ihnen zusammen und besprechen Ihre individuellen Projekte.

Für eine Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns unter: FArchQ@GRÄTZLeben.at

Wer wir sind:

Dr. Mag. David Kovařík

David kommt ursprünglich aus Prag, fühlt sich aber nach fast zehn Jahren in Wien auch hier zu Hause. Bei Wohnbau kennt er sich so gut aus wie kaum einer, trotzdem würde er sich in der Planung nie mit einer unpersönlichen Standardlösung zufriedengeben. Das schätzen auch seine Kollegen bei Franz&Sue Architekten sehr an ihm.

David ist immer auf der Suche nach neuen innovativen Lösungen. Deshalb forscht er parallel an der Universität in Prag zu innovativen Materialstrategien und hat 2020 sein Doktorat in diesem Bereich abgeschlossen.

Architektin Carina Zabini, March

Carina wohnt seit ihrer Kindheit in Hietzing. Sie hat das GRÄTZLherz - das neue Vereinslokal von GRÄTZLeben Hietzing - entworfen und den Umbau mit ihrer Expertise betreut. Denn neues Leben in leerstehende Räume zu bringen, findet sie besonders spannend.

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 Bestseller im Ekazent

Hietzinger Hauptstraße 22

Web: buchhandlung-bestseller.at

Tel.: 01 877 61 02

GRÄTZLbuchhandlung Tipp

Ein feines Lesevergnügen mit viel Lokalkolorit!

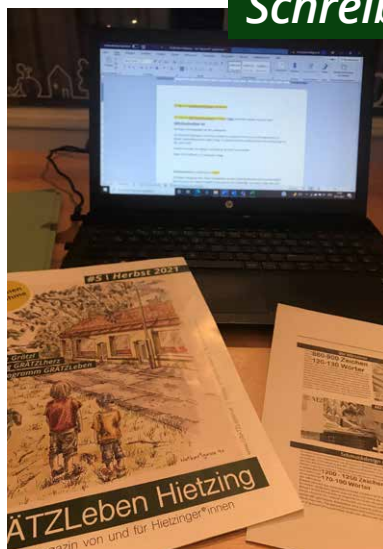
Der Krimi der Hietzingerin Constanze Scheibs ist inzwischen nicht nur im namensgebenden 13. Wiener Gemeindebezirk ein voller Erfolg.

Im nächsten Herbst erscheint bereits eine Fortsetzung mit der „Gnä' Frau“.

Constanze Scheib
Der Würger von Hietzing,
die Gnä' Frau ermittelt.
ISBN 978311300144,
€ 17,40 Kampa Verlag



Schreibwerkstatt im GRÄTZLeben



Schreiben will gelernt sein. Dieser Standardsatz aus dem Deutschunterricht ist in unseren Köpfen. Das Verfassen von Texten ist täglich in diversen Formen notwendig: sei es eine E-Mail oder eine Textnachricht. Nicht erst seit diversen veröffentlichten Chatverläufen sollte uns allen klar sein, dass Worte bewusst zu verwenden sind – auch schriftlich. Schreiben ist eine Form des persönlichen Ausdrucks. Es soll aber auch vor allem Spaß machen. Unser GRÄTZLeben Redaktionsteam versucht dem gerecht zu werden. Da Hietzing über eine Vielzahl an talentierten Autor*innen verfügt, war es naheliegend diese regelmäßig einzuladen und eine Schreibwerkstatt zu etablieren. Unsere Schreibwerkstatt ist ein Angebot an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die gerne Texte verfassen, das Potenzial einer Gruppe und das Knowhow von Autor*innen nützen wollen. Unsere erste Schreibwerkstatt fand am 5. November statt. Diese nützte unser Redaktionsteam hauptsächlich zur Optimierung der Dezemberausgabe. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Alexandra Maria Rath, ihre Expertise und Unterstützung. Unsere nächste Schreibwerkstatt findet am Freitag, den 4. Februar von 16-20 Uhr statt. Auch an diesem Tag werden wir wieder eine*n Autor*in einladen.

Was ein „Nein“ bringt

Nein zu Überstunden. Nein zum Wochenendeinkauf. Nein zum Sockensortieren. Nein zum Telefonat mit der Schwiegermutter. Nein zum hundertsten Wunsch des Kindes. Nein, nein, nein! Ich möchte Sie ermutigen, öfter mal „Nein“ zu sagen: Wir wollen gefällig sein, uns anpassen, Konflikte vermeiden und geliebt werden. Dann stellen wir manchmal unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Gerade in der Kindererziehung ist ein ehrliches, liebevolles „Nein“ wichtig. Nicht um Macht zu demonstrieren oder willkürliche Grenzen zu setzen, sondern um eine wichtige Lektion mitzugeben: „Es ist okay, wenn du auf deine Bedürfnisse schaust. Und ich, als Papa oder Mama, darf auf meine schauen.“ Dann treten wir in Dialog, verhandeln und lernen Wünsche von wahren Bedürfnissen zu unterscheiden. In Elterngesprächen erlebe ich zum Beispiel, dass Eltern ein schlechtes Gewissen plagt, wenn sie ihren Kindern Wünsche nicht erfüllen können/wollen. Kinder halten ein ehrliches „Nein“ aus – wenn es um (alltägliche) Wünsche geht. Vielmehr sollten wir uns auf die Erfüllung ihrer Bedürfnisse (nach Nähe, nach Selbstständigkeit, nach Entspannung, nach Spaß...) konzentrieren. Denn was Kinder wirklich „brauchen“, ist mit Geld ohnehin nicht zu kaufen.



Christine Lewandowski
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
www.beratung-lewandowski.at

Mein Hietzinger Lieblingsort



Foto: Christine Pasterk

Einen weiteren „Lieblingsort“ in „Meinem Hietzing“ soll ich beschreiben, und die Auswahl fällt noch immer schwer... So wähle ich einfach jenen Ort, wo ich gerade sitze, mein Büro im 1.Stock unseres Kleingartenhauses am Königlberg. Hier inspiriert mich der Ausblick hinunter, auf die glorreichen Herbstfarben, das letzte Aufflammen der Gelb- und Rottöne. Aber schon wirbelt kalter Wind das Laub von den Bäumen und macht deutlich – „winter is coming“. Links blicke ich auf die Hügel des 16. und 14. Bezirks, von wo mir die goldene Kuppel der Steinhofkirche entgegen strahlt. Hinter den zunehmend kahleren Bäumen tritt nun allmählich auch der 15. und 12. Bezirk und die Innere Stadt hervor. Zu meiner Rechten legt der Herbstwind den Blick auf Schloss Schönbrunn frei. Noch mehr von diesem herrlichen Panorama genießen kann man am „Wiener Blick“ im Lainzer Tiergarten (Achtung, Winter-Öffnungszeiten: lainzer-tiergarten.at), ganz leicht zu erreichen über das St. Veiter Tor. Für eine kleine Wanderung eignet sich gut der Zugang über das Lainzertor nahe der Hermesvilla. Das urige Rohrhaus auf halbem Weg lockt mit Hausmannskost und Glühwein für die kalte Zeit.

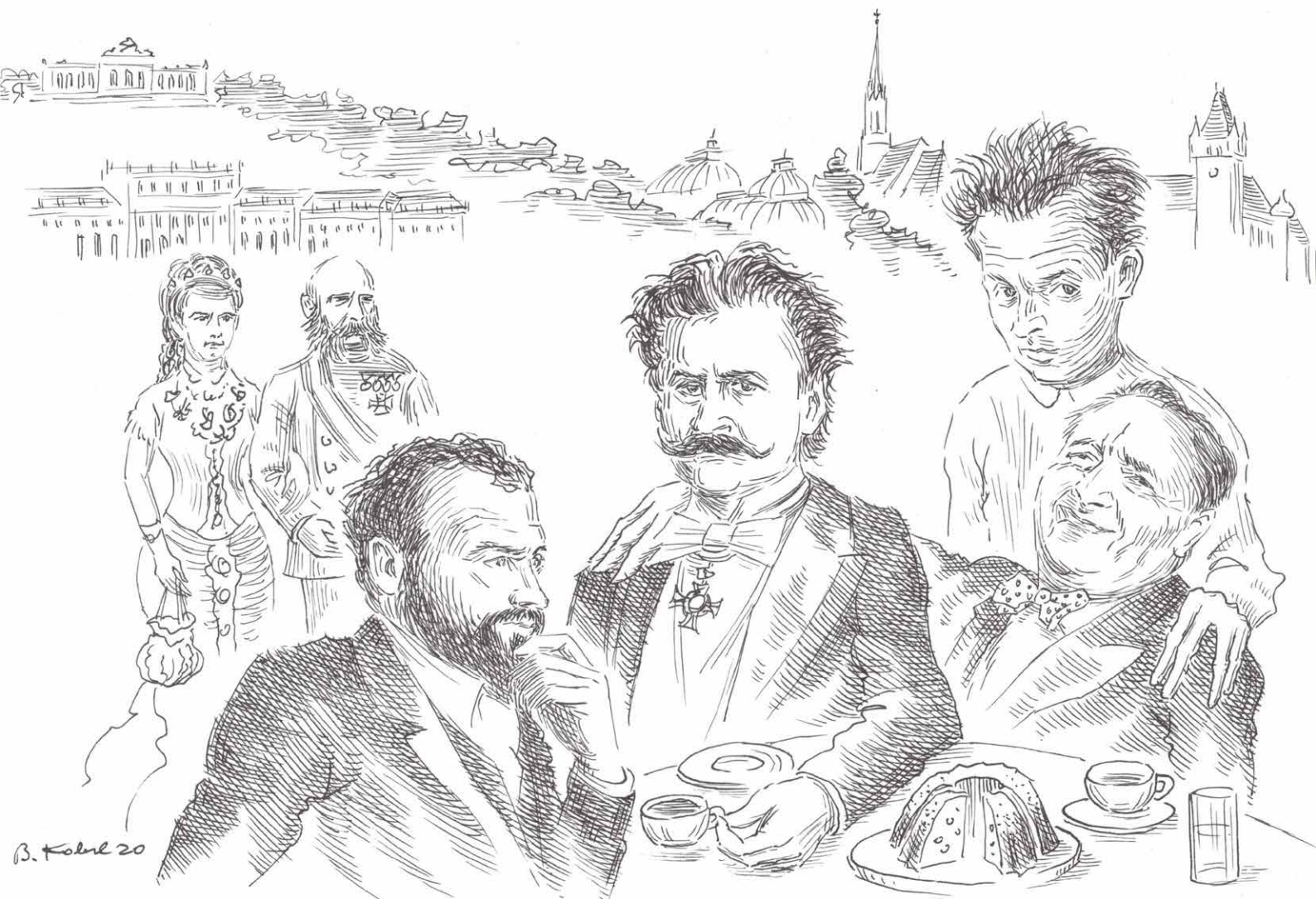
Zeige und beschreibe uns deinen Lieblingsort in Hietzing: [magazin@gratzleben.at!](mailto:magazin@gratzleben.at)

Mein Hietzinger Naturerlebnis

In der kahlen Jahreszeit hole ich mir gerne Naturschmuck ins Haus, um daraus schöne Dekoration für Freunde und mein eigenes Heim zu gestalten. Auf meinen Streifzügen durch Hietzing finde ich alles, was ich für meine bunten Kreationen benötige. Mit geübtem „Jagdblick“ entdecke ich sofort, wenn irgendwo Gärtner zugänge sind und Heckenschnitt zu entsorgen ist – dabei helfe ich gerne. Viel verschiedenes Grün muss es sein - Eiben, Thujen, Tannen, Fichten und vor allem auch das Silber von Wacholder und Zedern. Efeuranken und -beeren eignen sich wunderbar für Kränze. Den Rest bietet der Wald hier am Königlberg sowie rund um den Lainzer Tiergarten oder auch der Maxingpark. Bunte Beeren wie Ebereschen, Pfaffenhütchen, Weißdorn, Hagebutte und Ilex sorgen für Farbeffekte, ebenso die getrockneten Hortensien- und Rosenblüten aus dem eigenen Garten. Auch die nötigen Zapfen finden sich hier leicht. Egal ob schöner Herbstschmuck oder Tischgestecke und Adventkränze, der Anblick der Naturschätze, gut durch Kerzenlicht in Szene gesetzt, ist herzerwärmend in der kalten Jahreszeit und lässt sich bei einer heißen Tasse besonders genießen. PS: Kränze wie auf dem Bild können am 8.12. bei unserem Weihnachts-Basar käuflich erworben werden.



GRÄTZLeben-Mitglied
Mag. Christine Pasterk



Peer-Mediator*innen Fichtnergasse



Oberstufenschüler*innen der BG13 helfen Unterstufenschüler*innen bei der Konfliktlösung und Versöhnung von für sie unlösbaren Konflikten mit einer*m anderen Schüler*in. Dieses ehrenamtliche Engagement zur Verbesserung des Schulklimas finden wir von GRÄTZLeben Hietzing einfach großartig.

Daher haben wir uns dazu entschlossen den engagierten Schüler*innen regelmäßig kostenlose Workshops zum Thema Konfliktregelung und Kommunikationsmodellen anzubieten. Am 8. November war es erstmalig so weit. Nach einem ersten gegenseitigen kennenlernen gab es einen Inputvortrag inklusive Übungen zum Kommunikationsquadrat, der gewaltfreien Kommunikation, dem Codiermodell der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und dem Eisbergmodell.

Eine Fortsetzung folgt bestimmt!

Bei uns im Grätzl - Der Tenor und die Tänzerin

Seit 30 Jahren glücklich verheiratet

Selten sind sie nicht, die so genannten Künstler-Ehen, aber nur wenige beweisen, dass sie auch nach 30 Jahren und mit vier gemeinsamen Kindern, glücklich sein können. Die Balletttänzerin und Choreographin Elisabeth, und Kammersänger Benedikt Kobel sind es.

Als Elisabeth Pensch ihren Mann kennen lernte, stand sie längst auf eigenen Beinen, im wahrsten Sinne des Wortes, nämlich als Tänzerin auf den Brettern der Staats- und Volksopernbühne. Ebendort begegneten sich 1986 der „Hausenor mit dem hohen C“, Benedikt Kobel und die damals 19-jährige Balletttänzerin zum ersten Mal.

Sie tanzte „Walzer“ und er sang vom „Traum“, als Leutnant Niki in der Operette „Ein Walzertraum“. Fünf Jahre lang sahen sich die beiden, bei ihren zahlreichen gemeinsamen Auftritten, nur in die Augen - mehr nicht.

Sie liebte die Tanzeinlagen in den Vorstellungen sowie die Gastspiele mit dem Volksopernballett. Auf dem Weg, eine schöne Karriere zu machen, folgten immer öfter Soloauftritte, vor allem bei den Ballettabenden. Einer dieser war die Verkörperung der „Geistigen Liebe“ und so kann man auch die damalige Beziehung der beiden bezeichnen!

Im Frühling 1991 kam es, nach einem gemeinsamen Auftritt in „Kiss me Kate“, zum ersten Rendezvous. Fünf Monate später wurde im Standesamt von Velden geheiratet, zwischen zwei „Wiener Blut“ - Vorstellungen im Stadttheater Klagenfurt. Die „große Hochzeit“ fand im Herbst in Perchtoldsdorf statt. Nein, schwanger waren sie nicht! Das erste von den vier gemeinsamen Kindern, kam erst sechs Jahre später zur Welt.



Auf der Karriereleiter ging es steil nach oben

Der Träger des goldenen Ehrenringes und des Titels „Kammersänger“ Benedikt Kobel sang zunächst in der Volksoper die großen Tenor-Partien, bevor er als Solist der Wiener Staatsoper, in den nachfolgenden 30 Jahren, in 1.350 Vorstellungen 105 unterschiedliche Rollen sang, zahlreiche Gastauftritte im In- und Ausland u.a. bei den Salzburger Festspielen, kommen noch dazu.

Nach der Ausbildung an der Ballettakademie mit Bühnenreife-diplom hat Elisabeth Kobel zehn Jahre, in mehr als 1.500 Vorstellungen, in der Volksoper getanzt. Schweren Herzens hat sie 1992 ihren Job gekündigt. Die Trainings- und Probenzeiten, Neueinstudierungen, Auftritte bei Festwochen, im Film und ORF und bis zu 24 Abendvorstellungen im Monat, das passte nicht zu dieser einmaligen Liebesgeschichte. Also tanzte und choreographierte sie „freiberuflich“. Engagements ins Ausland nahm sie nur gemeinsam mit ihrem Mann an. In Choreographien fürs Corps de ballett trat sie selbst als Solistin auf. Das „Traum-Paar aus Wien“ (Presse) hatte viele gemeinsame internationale Erfolge, nicht nur im berühmten Sydney Opera House.

Die Mutterrolle ist die schönste

1997 wurde das Paar erstmals Eltern. Damit reduzierten beide die Gastauftritte. Während sich der Tenor als Solist der Wiener Staatsoper durch die Opernliteratur sang, widmet sich die Mama voll und ganz der Familie. Für diese war es nicht immer leicht, dass es nie ein Raus aus dem Alltag gab, weil die Opernsaison gnadenlos zehn Monate dauert. Opernvorstellungen finden, wie jeder weiß, auch während den Schulferien statt, sowie an den Wochenenden und immer am Abend. Alle vier Kinder wohnen noch immer im „Hotel Mama“, das freut das Paar: „Wir tragen alles gemeinsam auf unseren Schultern. Wir sind eben ein Familienbetrieb“ der sich auch noch um Schafe kümmert. Ein mutterloses Lämmchen, das kaum auf den Beinen stehen konnte, hat die Familie in schlaflosen Nächten mit Flascherl aufgezogen, das heute ein prächtiger Bock ist.

Die beiden Söhne studieren auf der TU, und nicht, wie die Eltern „Kunst.“ Benedikt Kobel ist ja auch als Maler, Zeichner, Karikaturist und Buchautor, (7 Bücher), bekannt. Die beiden Teenager-Mädchen besuchen, öfter als „normale“ Ballettschülerinnen, das „Ballettstudio Elisabeth Kobel“ in Hietzing. Ihre Mutter ist seit zwanzig Jahren Ballettpädagogin, dort gibt sie ihr Können und vor allem die Liebe zum Tanzen an jene weiter, die diese Begeisterung teilen. Im Ballettsaal wird sie von vier höchst professionell ausgebildeten Balletttänzerinnen unterstützt - und in jeder Hinsicht von ihrem Ehemann. Das sind eben zwei, die haben die Liebe ihres Lebens gefunden.

Was sonst noch geschah:
www.elisabethkobel.at
www.benedikt-kobel.at

Aktuelles Wochenprogramm

Falls der Veranstaltungsort nicht angegeben ist, findet die Veranstaltung im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40) statt. Dieses liegt zentral in Hietzing und ist mit den Buslinien 54A und 54B (Station Tolstojgasse) gut erreichbar. Für alle unseren Veranstaltungen gilt selbstverständlich die Einhaltung der dann aktuell gültigen Covid-19-Verordnung.

Dienstag

15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch mit Ehrenamtlichen.

Treffen, Plaudern, Austauschen, Kaffee, Tee, Spielen und vieles mehr. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder, sonst freie Spende

15:30 – 16:30 Uhr Kinderfußball

mit Nachwuchstrainer Christopher am Roten Berg, ohne Anmeldung, freie Spende

Mittwoch

18-19 Uhr Hallenfußball

für Erwachsene und Jugendliche im Turnsaal des GRG 13, Wenzgasse 7. Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl; Anmeldung: info@grätzleben, 0676 44 67 277 (Christopher), Jahrespauschale: 50€ Mitglieder, 100€ Nicht-Mitglieder

Donnerstag

15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch mit Ehrenamtlichen.

Treffen, Plaudern, Austauschen, Kaffee, Tee, Spielen, Stricken, Häkeln und vieles mehr. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder, sonst freie Spende

17-18 Uhr Spielstunde für Kinder und Jugendliche

von 6 bis 14 Jahren. Spiel, Bewegung und tlw. Programm. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder, sonst freie Spende

18-21 Uhr Spielabend

für Erwachsene und Jugendliche. Gemeinsam die Welt der Gemeinschafts- und Kartenspiele entdecken (mehrere Spieltische möglich). Keine Anmeldung notwendig. Kostenlos für Mitglieder, sonst 10€

Sonstiges im GRÄTZLherz

Mo., 16:15-17:45 COOKICHOR für Kinder

von 6 bis 12 Jahren mit Chorleiter Mathias Crazolara und Theaterpädagogin Barbara Comploi, 15 Termine, 160€ Kursbeitrag, Info und Anmeldung: barbara.comploi@hotmail.com

Mo., 18:30-19:30 Uhr und 20-21 Uhr Hatha Yoga

mit Silvia Knoll, Infos unter: www.silviaknoll.at
Anmeldung: 0699 18 26 75 07


Di., 19-20 Uhr und Do., 10-11 Uhr Sanftes Yoga

für Beginner und leicht Fortgeschrittene mit Helga Leeb, Anmeldung direkt bei Helga: 0650 812 65 22

Mi., 15-17 Uhr KULTURZIRKEL XIII – Kulturevent

Dein Event im GRÄTZLherz

An Vormittagen als auch freitags und samstags ist Platz für dein Event! Anfrage an info@grätzleben.at, telefonisch 0676 44 67 266 oder persönlich im GRÄTZLherz Vereinslokal.

Programm 2021					ab Montag 1. November	GRÄTZLherz
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag & Samstag	INFOS	
	15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch		15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch		info@grätzleben.at 0676 44 67 266 instagr.am/graeztleben fb.com/graeztleben graeztleben.at GRÄTZLherz Vereinslokal Nothartgasse 40 1130 Wien	
	15:30 - 16:30h Kinderfußball 5-12 Jahren		17-18 Uhr Spielstunde Kinder & Teenies ab 6 Jahren	Frei für dein Event! (Geburtstag, Workshop, Seminar, Auftritt, u.v.m.)		
		18-19 Uhr Hallenfußball Erwachsene & Jugendliche Turnsaal Wenzgasse 7	18-21 Uhr Spielabend Erwachsene & Jugendliche			

Dezember

Livemusik beim Heurigen Schneider Gössl, Firmiangasse 9-11
Do. - Di. ab 19 Uhr, mehr infos auf schneider-goesl.at

Täglich 1.12.-26.12. Kultur- und Weihnachtsmarkt

10-21 Uhr Schloß Schönbrunn www.weihnachtsmarkt.co.at

Mi., 1.12. Kommunikation und Marketing

18 Uhr für kleine Unternehmen Vortrag und Austausch von und mit Heinz-Peter Thiel. Im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40). Anmeldung unter: info@grätzleben.at. Unkostenbeitrag: 10€/Person, kostenlos für Kooperationspartner*innen, inklusive Getränke und Knabereien

Mi., 8.12. GRÄTZLeben-Weihnachts-Basar

10-21 Uhr im und vor dem GRÄTZLherz Vereinslokal.
10-19 Uhr Kunsthandwerk, Pflegeprodukte, Weihnachtsschmuck, Mehlspeise, Geschenksideen und Co.
10-15 Uhr Kaffeeverkostung.
11&16 Uhr Puppentheater: (je 40 Minuten).
Ab 17 Uhr Live-Musik mit Martin Spitzer und Christoph Politzer, Maroni, Punsch und Glühwein. Weitere Information auf unserer Homepage: www.graeztleben.at

Do., 9.12. Punsch- und Glühweinstand

18-21 Uhr GRÄTZLherz Vereinslokal. Punsch von Tete a Tee. Glühwein von Tommy Petters „Winterperle“

Mi., 15.12. Tipps und Tricks für die Technik im Alltag

18-19:30 im GRÄTZLherz, siehe Seite 15; Unkostenbeitrag: Mitglieder 15€, Nicht-Mitglieder 18€. 5- max. 15 Teilnehmer*innen. Verbindliche Anmeldung unter info@grätzleben.at oder telefonisch 0676 44 67 266.

Do., 16.12. Spieleabend inklusive Punsch und Glühwein

im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene

Fr., 17.12. Sympathisch und authentisch wirken

15-16:30 interaktiver Vortrag von Christopher Hetfleisch-Knoll in Kooperation mit dem Kulturzirkel 13. Im GRÄTZLherz. Anmeldung über den Kulturzirkel 13. Brötchen und Getränke inklusive. Unkostenbeitrag: 18€

Fr., 17.12. Stressabbau to go

18-20 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 21. inkl. Getränke und Snacks. Verbindliche Anmeldung, begrenzte Teilnehmer*innenanzahl unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266. Teilnahmegebühr: 30€, 20€ Mitglieder

- Sa., 18.12.** **Sound of Sand – Sandmalerei, Musik & Poesie**
16-17 Uhr
im GRÄTZLherz, siehe Seite 23; Karten: 20€ / 15€ ermäßigt / 10€ Kinder. Kartenreservierung per Mail an kunstmousse@gmail.com
- Do., 23.12.** **Spieleabend inklusive Punsch und Glühwein**
18-21 Uhr
im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene

Jänner

- Fr., 14.01.** **Ziel- und Visionsarbeit „Was manifestiere ich 2022?“**
17-20 Uhr
mit Harnisch Hauke, Coach für Karriereplanung und Persönlichkeitsentwicklung. Maximal 12 Teilnehmer*innen. Verbindliche Anmeldung unter info@grätzleben.at | 0676 44 67 266. Teilnahmegebühr: 40€ für Mitglieder, 50€ für Nicht-Mitglieder
- Sa., 15.01.** **Dia-Show Vortrag „110 Jahre Haus Horner & 50 Jahre Familie Suschny als Besitzer“**
15-16:30
im GRÄTZLherz mit Herrn Suschny. Verbindliche Voranmeldung per E-Mail (info@grätzleben.at), telefonisch (0676 44 67 266) oder persönlich im GRÄTZLherz Vereinslokal. Wertschätzungsbeitrag: 10€ für Vereinsmitglieder, sonst 15€ pro Person. (Getränke sind inkludiert)
- Sa., 15.01.** **Kräuterworkshop und Pflegesalbe erstellen**
15:30 Uhr
mit Fr. Dr. Sommer-Stern. Für Kinder ab 8 Jahren. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl (10 Kinder). Anmeldung per E-Mail an: office@mixturen.co.at
- So., 16.01.** **Büchersonntag – Börse für antiquarische Bücher**
10-16 Uhr
in der VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48. Für alle Altersklassen. Eintritt frei.
<http://www.buechersonntag.blogspot.co.at/>
- Mi., 19.01.** **Tipps und Tricks für die Technik im Alltag**
18-19:30
im GRÄTZLherz. Kommen Sie mit ihrem Laptop und/oder Handy. Klären Sie ihre Schwierigkeiten und Anfragen unter Hilfe einer Expertin. Unkostenbeitrag: Mitglieder 15€, Nicht-Mitglieder 18€. 5-max. 15 Teilnehmer*innen. Verbindliche Anmeldung unter info@grätzleben.at oder telefonisch 0676 44 67 266.
- Fr. 21.01.** **Eltern <--> Lehrer <--> Kinder.**
17-19 Uhr
Beziehungsprozesse im Schulalltag mit Prof. Mag. Christian Zabini, MPOS. Für Eltern und Lehrkräfte, mehr Infos Seite 27. 2 Abende zu je 2 Stunden. Max. 12 Teilnehmer*innen. Kostenbeitrag: 10€ Mitglieder, sonst 15€ pro Termin. Anmeldung und nähere Informationen (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266)

Februar

- Do., 3.02.** **Stadterkunden (Kurzwanderung im Spaziertempo)**
14-16:30
mit Vereinsmitglied Karin, Treffpunkt: Kardinal König Platz 3. Tour über Gemeindeberg und Hörndlwald. Bei Fragen: 0681 20 28 5800.
- Fr., 4.02.** **Schreibwerkstatt GRÄTZLeben Magazin**
16-20 Uhr
ab 16 Uhr für Kinder und Jugendliche, ab 18 Uhr ausschließlich für Erwachsene; um Anmeldung wird gebeten (info@grätzleben.at | 0676 44 67 266)
- Mi., 16.02.** **Tipps und Tricks für die Technik**
18-19:30
im Alltag im GRÄTZLherz. Kommen Sie mit ihrem Laptop und/oder Handy. Klären Sie ihre Schwierigkeiten und Anfragen unter Hilfe einer Expertin. Unkostenbeitrag: Mitglieder 15€, Nicht-Mitglieder 18€. 5- max. 15 Teilnehmer*innen. Verbindliche Anmeldung unter info@grätzleben.at oder telefonisch 0676 44 67 266.
- Fr. 25.02.** **Eltern <--> Lehrer <--> Kinder.**
17-19 Uhr
Folgetermin mit Prof. Mag. Christian Zabini, MPOS. Anmeldung (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266)

Beratung und Begleitung

Niederschwellige psychosoziale Beratung durch unser professionelles GRÄTZLeben Team. Eva (Psycho- und Traumatherapeutin), Christopher (Sozialarbeiter, Pädagoge und Lebens- und Sozialberater in Ausbildung), Christian (Psychoanalytische Pädagogik) und Julia (Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung). Nach Terminvereinbarung im GRÄTZLherz (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Gegen eine freie Spende für den Verein!

Nordic Walking

Nordic Walking Gruppe mit Vereinsmitglied Karin, Mi. 14-15 Uhr Nordic Walking moderat; Mi. 15-16:30 Uhr Nordic Walking sportlich; Treffpunkt jeweils Schönbrunner Schlosspark beim Hietzinger Tor; Bitte vorher telefonisch melden: 0681 20 28 5800.

Angebote ab fünf Anmeldungen

Imaginationsreise zur eigenen inneren Welt: mit Prof. Mag. Christian Zabini, MPOS im GRÄTZLherz. Angebot: Wir wollen im gemeinsamen Austausch in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit unserer inneren Welt in Kontakt kommen und diese für uns selbst so ausdrücken, dass wir auch ein besseres Verständnis für unsere Umwelt und Familie, vor allem aber für unsere eigenen Wünsche erlangen. Maximal 8 Teilnehmer*innen. Termin nach Gruppenwunsch im Jänner oder Februar. Dauer: 3 Stunden. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Kosten: 20€ pro Person, 30€ für Nicht-Mitglieder

Niederschwellige Erstberatung Kinesiologie: mit Dipl. Kinesiologin Claudia Krainhöfner in einer kleinen Gruppe im GRÄTZLherz. Nach Terminvereinbarung im GRÄTZLherz (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Gegen eine freie Spende für den Verein!

Niederschwellige Erstberatung Ernährung: mit Ernährungsberaterin Mag. Christine Pasterk in einer kleinen Gruppe im GRÄTZLherz. Nach Terminvereinbarung im GRÄTZLherz (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Gegen eine freie Spende für den Verein!

Männerkreis: mit Armin (Lebens- und Sozialberater) und Christopher (Sozialarbeiter, zweifacher Vater). Zielgruppe: Männer auf der Suche nach ihrer Essenz. Angebot: Austausch und Begegnung zwischen Männern, die hinter ihre Fassade und Rollen blicken wollen. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266) Kosten: 15€ für Mitglieder pro Termin, sonst 25€ pro Termin

Schachtraining: mit Vereinsmitglied Herrn Gaudernak. Zielgruppe: entweder Kinder und Jugendliche und/oder mit Erwachsenen. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Gegen eine freie Spende

Spiel- und Begegnungsraum: mit Elementarpädagogin, Montessoripädagogin i.A. für Kleinkinder (0-3 Jahren). Angebot: Spiel- und Begegnungsraum für Eltern & Kleinkinder, dabei können auch Erziehungs- und Entwicklungsfragen gestellt werden. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266)

Zeichenworkshop für Erwachsene: „Zeichnen und zu sich kommen!“ unter Anleitung eines erfahrenen Künstlers. Kurse stets 7 Termine: dienstags 17-18:30 Uhr im GRÄTZLherz. Kursbeginn: 9. November bzw. 11. Jänner. Kursbeitrag inklusive Material: 50€ für Mitglieder, 70€ für nicht Mitglieder. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266)

Verbindungsraum: mit Sozialarbeiter Christopher. Angebot: unter Begleitung in einer Gruppe authentischen Kontakt mit Mitmenschen kommen. Durch die Erfahrung in der Gruppe ein Stück näher zu sich selbst kommen. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266) Kosten: 15€ für Mitglieder pro Termin, sonst 25€ pro Termin

Wir sind Kooperationspartner von



GRÄTZLeben
HIETZING

KAMĪ

Wintner
DESIGN & WOHNEN



Dr. Kerstin Schallböck
Ärztin für Allgemeinmedizin

lernquadrat
Macht einfach klüger.

TÊTE À TEE
www.teesalon.at



MIXTUREN
von
Dr. Mike Sommer



RAUM AUSSTATTUNG
BEISTEINER



FOGO *stube*



HARNISCH Consultancy.



Korkisch



POLZER



247
musicdesign.com



RAHMEN KUNST
VERONIKA
KORBEI

M2



Mag. Ursula Naggies-Dinstl



das kisterl
...voll Österreich!

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!