

MITMACH REGION

Wien-Mariahilf

4. MAI, SEI DABEI!

Erlebnistag in Mariahilf: Nachhaltigkeit, Ernährung, Gesundheit

11:00 – 19:00 Uhr:

Workshops, Spaziergänge,
Gespräche & Rätselrallye im
ganzen Bezirk

7:30 Uhr: Frühstück im Park

10:00 Uhr: Begrüßung im Esterhazypark

17:00 Uhr: Preisverleihung im Park

Ab 19 Uhr:
Langer Tisch in der
Hirschengasse

17:30 Uhr:
Gesprächsrunden
in der IG
Architektur



Mehr Informationen:
wien-mariahilf.mitmach-region.org



Programmübersicht

8 - 10 Uhr: Frühstück im Park

10.00 Uhr: Eröffnung mit
Keynotes im Esterházy Park zu
den Themen

- 17 Nachhaltigkeitsziele der UNO (SDGs) und ihre Bedeutung Mariahilf
- Innere Nachhaltigkeitsziele (Inner Development Goals – IDGs) als wesentliche Unterstützung
 - zur Erreichung der SDGs

ab 10.30 Uhr: Gespräche,
Stationen, Workshops,
Spaziergänge

17.00 Uhr: Preisverleihung der
Rätselralley

17.30 - 19 Uhr: Gesprächs-
runden in der IG Architektur

ab 19.00 Uhr: Ausklang beim
Langen Tisch in der
Hirschengasse





Bewusst bewegen

Spaziergang mit ASKÖ WAT
Wien und MARA

12:00-13:30 Uhr

Tischtennis

mit WAT Mariahilf

Tischtennis 13:30-15:00

📍 Start: Esterházypark
Ende: Liniengasse 13

Mitmachen und Gesundheit leben

WiG Life Lounge

11:00-19:00 Uhr

📍 Esterházypark

Austausch mit Hans Arsenovic

Gesprächsrunde mit dem
Vizepräsidenten der
Wirtschaftskammer Wien

10:30-13:00 Uhr

📍 Esterházypark

Kunst als Verbindung zur Natur erleben

Begegnungsraum mit
dem Kinship Kollektiv

📍 Ideenlandebahn
Aegidigasse 3

Kochen ohne Worte

Persisch Kochen
12:00-14:00 Uhr

📍 Lieber Ohne Laden
Otto-Bauer G. 8-10

Bewegung zum Mitmachen

Mentor, Tore für die
Zukunft

11:00-17:00 Uhr

📍 Esterházypark &
Amerlinggymn.

Vom ICH zum WIR- Einkaufen in Mariahilf

Spaziergang mit
Brigitte, Barbara und
Ethik Guide

11:30 Uhr

📍 Esterházypark

Auf den Spuren von Märchen + Legenden

Spaziergang mit Sigrid
Beckenbauer
13:30-15:00 Uhr

Bastelworkshop

15:00-16:30 Uhr

📍 Beginn: U-Kettenbrückeng.
Ende: Bücherei Mariahilf

Ganz anders und zwar: Die Hans-Explosion

Erzählworkshop mit
Angela & Hans im Glück
12:00-16:00 Uhr

📍 Esterházypark

Gelebte Community Resilienz

Gesprächsrunde mit
MARA

15:30-16:30 Uhr

📍 Esterházypark

Global Responsibility - die Erde zählt auf dich

Stationen gestaltet v.
Amerlinggym. für
Kinder + Jugendliche
13:00-15:00 Uhr

📍 Vorplatz der Schule

Erinnern für die Zukunft

Spaziergang mit
Ulli Fuchs +
Bezirksmuseum
11:30-13:00 Uhr

📍 Beginn: Esterházypark
Ende: Bezirksmuseum

Bildung zum Mitmachen!

VHS Schnupperkurse +
Beratung für Groß und
Klein
11:00-17:00 Uhr

📍 Esterházypark

Wie geht's uns mit dem Klima?

Gesprächsrunde mit
Elisabeth Höchtl-Wallner
(Psychotherapeutin)
und Ingrid Otepka (MARA)
14:30-15:30Uhr

📍 Esterházypark

Upcycling und Alternativen im Haushalt

Workshop mit Christine
und Marina
14:00-17:00 Uhr

📍 Nachbarschafts-
zentrum

Lokale Geschichte und Kultur

Infos zum antifaschis-
tischen Gedenkprojekt
"Erinnern für die Zukunft"
13:00-14:00Uhr

📍 Bezirksmuseum
Mariahilf, Mollardg.8

Bürger:innen- beteiligung als Instrument der Nachhaltigkeit

Stand und Workshop
mit dem Verein GILT
11:00-17:00 Uhr

📍 Esterházypark



FRÜHSTÜCK IM PARK

Sa, 4. Mai 2024



**MITMACH
REGION**

Wien-Mariahilf

8 – 10 Uhr
im Esterházyerpark



DANKE an alle
Unterstützerinnen und
Unterstützer

Wiedersehen macht Freude

Es gibt wieder ein (einmaliges) FiP – Frühstück im Park!
Mit Frisören, mit Barbern, mit Musik und
mit unserem guten, gesunden und stärkenden Frühstück!

Alle sind willkommen!

Samstag, 4. Mai
8 – 10 Uhr
im Esterházyerpark



FOODPOINT
Dein Sozialmarkt

ANKER



RÄTSELRALLEY

durch Mariahilf

am Samstag, 4. Mai 2024

Preisverleihung ab 17 Uhr

im Esterházy park

NAME _____

1. Lieber Ohne Laden in der Otto-Bauer Gasse 8-10

*Geh zum Lieber Ohne-Laden und schau dich genau um.
Warum glaubst du, heißt der Lieber Ohne-Laden so?*

*Setze dich dann an den Tisch. Dort findest du ein paar Fragen. Wenn du magst, antworte
direkt auf dem Tisch.*

Anschließend vervollständige das Sprichwort im Lieber Ohne-Laden:

...., wird sich das Angesicht unserer Erde ändern.

Den Stempel findest du beim Eingang links

2. Haus Nr. 23 in der Otto-Bauer Gasse

Was macht die Fabrik in der Otto-Bauer Gasse im Haus Nr. 23 genau?

Warum ist die Qualität dort auffallend gut?

Alle Infos findest du außen und den Stempel links innen.

3. Nachbarschaftszentrum Mariahilf, Bürgerspitalgasse 4-6

Was kannst du mit einem ausgetragenen alten T-Shirt oder Socken Sinnvolles machen?

*Antworten gibt es **ab 14 Uhr** im Nachbarschaftszentrum bei Christine!*

Was meinst du, wie oft ein Kleidungsstück durchschnittlich getragen wird, bevor es weggeschmissen wird? Wenn du es genau wissen willst, erkundige dich beim Verein Save It!

Hol dir den Stempel beim Verein Save It!

4. Amerlinggymnasium, Amerlingstraße 6

Welche Produktionsschritte werden benötigt, um eine Tafel Schokolade zu produzieren?

Wer bekommt wie viel vom Preis einer Schokolade?

Was kannst du dazu beitragen, dein Leben nachhaltiger zu gestalten?

*Antworten gibt es zwischen **13 und 15 Uhr am Vorplatz der Schule**. Hol dir dort den Stempel*

5. EsterházyPark am Mitmach-Stand

Was gefällt dir an der Mitmach-Region am Besten?

Gibt es einen besonderen Grund dafür? Wenn ja, dann lass es uns wissen!

Wir wünschen viel Vergnügen 😊

**Sa, 4. Mai 2024
10.30 – 13 Uhr**

NACHHALTIG WIRTSCHAFTEN

**Gesprächsrunde mit dem
Vizepräsidenten der
Wirtschaftskammer Wien Hans Arsenovic
im Esterházy Park am Heurigentisch**

© Bildquelle: Eko Pramano auf Pixabay

Lokal Wirtschaftlich Nachhaltig Handeln

Einladung zur Gesprächsrunde im Park

**mit Hans Arsenovic
Vizepräsident der Wirtschaftskammer Wien**

**Tausch Dich mit Hans Arsenovic über Deine Anliegen
als Privatperson oder Unternehmer:in im Bezirk aus.**

- Wie kann Nachhaltigkeit ein Zugewinn für die Wirtschaft werden?
- Was braucht es, damit lokale Wirtschaft gut funktioniert?
- Wie kann die Wirtschaftskammer Deine Branche unterstützen?
- Oder ... ?

Sei dabei und gestalte mit!

ERLEBNISTAG MARIAHILF

10.00 – 11.00
UHR

Meet & Greet:
Kennenlernen der
Teilnehmer*Innen,
Vorstellung des
Projekts,
Information,
Highlights und
Incentives

ab 10.30 Uhr:
Story-Telling mit
unseren
Teilnehmer*Innen,
Picknick
Meet & Greet

11.00 – 12.00
UHR

ab 11.00 Uhr:
Aufwärmtraining
am Fußballplatz
und im Park
(Aufwärmtraining,
Dehnungs- und
Aktivierungs-
Übungen)

ab 11.30 Uhr:
Fußballspiel am
Fußballplatz der
Schule

12.00 – 13.00
UHR

ab 12.00 Uhr:
koordinatives
Training
&
Konzentrations-
Training

Workshop:
Ballbehandlung,
Jonglieren,
Freestyle

ab 12.30 Uhr:
Fußballspiel am
Fußballplatz der
Schule

13.00 – 15.00
UHR

ab 13.00 Uhr:
Fokussierung
Mentaltraining
Aktivierung

ab 13.30 Uhr:
Fußballspiel im
Park und am
Hartplatz beim
Amerling-
Gymnasium

ab 14.00 Uhr:
Freestyle-
Workshop

ab 14.30 Uhr:
Fußball-Match am
Fußballplatz bei
der Schule

15.00 – 17.00
UHR

ab 15.00 Uhr:
offenes
Fußballtraining,
Ballführung,
Ballbehandlung,
Schusstechniken

ab 15.30 Uhr:
Boot-Camp-Training
zum Aufbau von
Kondition und Kraft

ab 16.00 Uhr:
freies Fußballspiel im
Park und beim
Fußballplatz des
Gymnasiums

BEWEGUNG ZUM MITMACHEN

Samstag, 4. Mai 2024

10.30 – 17 Uhr

Tore für meine Zukunft

im EsterházyPark und

am Hartplatz des Amerlinggymnasiums

1060 Wien



TORE FÜR MEINE ZUKUNFT
GOALS FOR MY FUTURE



MITMACH REGION

Wien-Mariahilf

Bildquelle: Geschäft maran VEGAN
Stumpergasse 57, 1060 Wien

VOM ICH ZUM WIR

EINKAUFEN IN MARIAHILF

Sa, 4. Mai 2024
11 – 13 Uhr
Start: Esterházy park

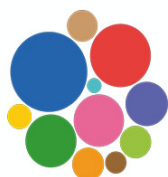
Spaziergang mit Nachhaltigkeit

mit Brigitte und Barbara
unter der Hauptorganisation von

wien-mariahilf.mitmach-region.org

Wir führen zu fünf Orten mit nachhaltigem Angebot und hören dort faszinierende Erzählungen der Inhaber*innen/Verkäufer*innen: Pioniergeist, Erfindungsreichtum, Umweltengagement, Freude am Tun kennzeichnen deren nachhaltige Produktangebote. Zusätzlich bekommen Sie von uns eine Liste von Geschäften in Mariahilf, die ethisch und sozial wirtschaften.

Ein besonderer Dank gilt ethikguide.org



Ethik.Guide





Kunst als Verbindung zur Natur erleben

www.kinshipkollektiv.earth

Wie können Kunst und kreative Prozesse ein Weg sein, unsere Beziehung zur Natur zu erforschen? Und wie können wir uns durch künstlerische Zugänge unserer Mitwelt wieder annähern und dabei unserer eigenen Natur begegnen? Das Kinship Kollektiv, Verein zur Förderung eines ganzheitlichen Miteinanders, schafft Begegnungsräume zum spielerischen Erforschen und Stärken des Zugehörigkeitsgefühls. Dabei kommt man nicht nur sich selbst näher, sondern auch den Mitmenschen und der nicht-menschlichen Mitwelt – und bekommt Raum, sich selbst wieder als Teil unseres riesigen Ökosystems zu begreifen.

Samstag, 4. Mai 2024

11 – 14 Uhr

Ideenlandebahn

Aegidigasse 3 | 1060 Wien

KINSHIP KOLLEKTIV



Fotocredit: Wolfgang Voglhuber

BEWEGUNG IM ALLTAG WOHLFÜHLEN GESUNDE ERNÄHRUNG

Vorbeikommen und mitmachen – Gesundheit leben! Unsere spielerischen, interaktiven Module zu den Themenschwerpunkten Bewegung, Wohlfühlen und Gesunde Ernährung laden alle Altersgruppen ein, durch Ausprobieren zu erleben, wie einfach ein gesünderer Lebensstil erreicht werden kann.

Samstag, 4. Mai 2024

11 – 17 Uhr

WiG Life Lounge

im EsterházyPark

1060 Wien



BILDUNG ZUM MITMACHEN!

**Wir erwarten Sie mit Kursberatung
und Schnupperangeboten für Groß
und Klein!**

Sa, 4. Mai 2024

11:00-17:00 Uhr

Esterházypark, 1060 Wien



**Alle meine Monster: Malen, Zeichnen und
kreatives Experimentieren (6-10 Jahre)
Schnupperkurs**

Sa. 4.5.2024, 14-17 Uhr

kostenlos

Kursnummer: 10629448

Kursleitung: Jenny Rosario Becerra Herrera

Esterházypark, 1060 Wien

**Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)
Schnupperkurs**

Sa. 4.5.2024, 15-16 Uhr

kostenlos

Kursnummer: 10629109

Kursleitung: Ernst Kirspl

Esterházypark, 1060 Wien



**Entdecken Sie HIER
unser Kursangebot!**



BÜRGER:INNEN- BETEILIGUNG ALS INSTRUMENT DER NACHHALTIGKEIT

www.gilt.at



Als Verein zur Förderung einer offenen Demokratie ist es uns wichtig, neue aber auch alte Wege der Demokratie zu gehen bzw. wiederzubeleben.

Eine lebendige Demokratie basiert auf vielerlei Möglichkeiten des Miteinanders. Es gibt nicht DIE eine Lösung in der Demokratie.

Gemeinsam haben wir fast 20 Jahre aktive Demokratieerfahrung, vor allem in der Verwendung neuer und inklusiver Demokratiewerkzeuge, welche wir hier vorstellen.

Wir versuchen damit ALLE Schichten der Gesellschaft anzusprechen, um sie zu einem aktiven Mitwirken zu bewegen.

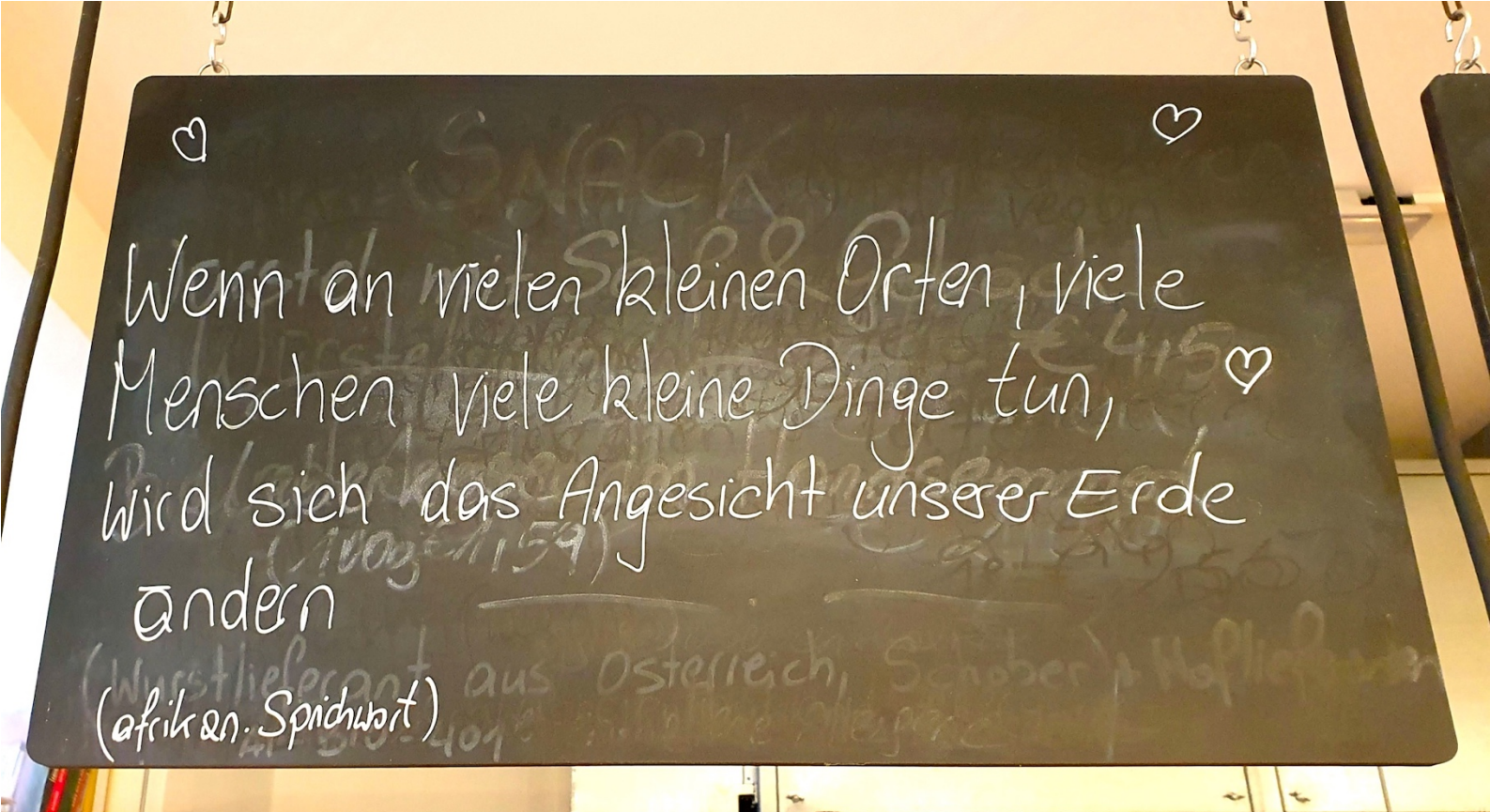
Samstag, 4. Mai 2024

11 – 17 Uhr

Verein G!lit

im EsterházyPark

1060 Wien



KOCHEN OHNE WORTE

Dieser Kochworkshop mit einem persischen, stummen Koch, wollten wir im Lieber Ohne-Laden anbieten. Manchmal kommt es anders als man denkt, und so wurde der Workshop in die Zukunft gelegt.

Eine Alternative für den 4. Mai war schnell gefunden:

Ein Erkundungsworkshop, bei dem es darum geht, mit offenen Augen durch das Geschäft zu gehen, alles auf sich wirken zu lassen, um sich anschließend an den Tisch zu setzen, einen Stift zu nehmen und, wer mag, auf die dort liegenden Fragen zu antworten.

Wir freuen uns über alles Geschriebene und Erzählte ☺

11 – 17 Uhr

im Lieber Ohne-Laden

Otto-Bauer-Gasse 8-10

1060 Wien



ERINNERN FÜR DIE ZUKUNFT

Führung Ulli Fuchs „Erinnern für die Zukunft“ & Bezirksmuseum

Ab 10 Uhr gibt es im EsterházyPark Frühstück, Ansprachen, Diskussionen zur Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele.

Um 11.30 Uhr startet von dort eine Führung zum Thema antifaschistisches Gedenkprojekt „Erinnern für die Zukunft“, die sich dann um 12.30 Uhr im Bezirksmuseum einfindet.

13-14 Uhr Bezirksmuseum außertourlich geöffnet: Möglichkeit, sich über die Nazizeit im 6. Bezirk und „Erinnern für die Zukunft“ zu informieren. Auch Andreas Brunners Ausstellung über die Verfolgung von Homosexuellen ist noch zu sehen.

Samstag, 4. Mai 2024

Führung Ulli Fuchs

11.30 – 13 Uhr

Beginn im EsterházyPark

13 – 14 Uhr

Bezirksmuseum

Mollardgasse 8

1060 Wien

**MITMACH
REGION**

Wien-Mariahilf

**Sa, 4. Mai 2024
12–14 Uhr**

BEWUSST BEWEGEN

**Beginn: Esterházy park
Ende: WAT Mariahilf
Tischtennis, Liniengasse**

© Bildquelle: Congerdesign auf Pixabay

Bewegter Spaziergang mit Achtsamkeit



mit Stefanie und Ingrid
unter der Hauptorganisation von

wien-mariahilf.mitmach-region.org



Wir gehen zu vier Orten, die alle zu Bewegung und bewusster Wahrnehmung einladen: ein öffentlicher Park, eine Ruheoase im Innenhof, ein Bewegungsort mit städtischem Charakter und eine Bewegungshalle. Dabei wenden wir uns alltäglicher Bewegung sowie bekannten Orten und Wegen mit einem neuen, frischen Blick zu und lassen uns überraschen, was Neues entdeckt werden kann.

Wir freuen uns auf gemeinsames Bewegen!



Ein besonderer Dank
gilt der Wiener
Gesundheitsförderung



GANZ ANDERS UND ZWAR: Die Hans Explosion

von Angela Wiedermann

GANZ ANDERS UND ZWAR: Die Hans Explosion lädt Menschen dazu ein, die Geschichte von Hans im Glück weiter- und umzuschreiben und verleiht ihr auf diese Weise mehr Diversität.

Aus der traditionellen linearen Erzählung wird ein ständig wachsender Erzählbaum, der in Echtzeit lesend begangen und schreibend weiterentwickelt werden kann...

Über die virtuelle Plattform www.ganz-anders-und-zwar.org sind alle Geschichten interaktiv zum Lesen und Weitererzählen jederzeit zugänglich.

Möchtest du das virtuelle Storytelling Game ausprobieren?

Sieh dich auf www.ganz-anders-und-zwar.org um und schreibe die Geschichte weiter!

Samstag, 4. Mai 2024

12 – 16 Uhr

im EsterházyPark

1060 Wien



GLOBAL RESPONSIBILITY

Die Erde zählt auf Dich

Entdecke die Welt der Schokoladenproduktion, erfahre mehr über CO₂-Emissionen bei der Wahl von Verkehrsmitteln, entdecke nachhaltige Lebensweisen und tauche ein in die Welt des Wasserverbrauchs! Begleite uns auf eine Reise durch verschiedene Stationen auf dem Vorplatz der Schule. Von Schätzspiel über Umweltquiz bis hin zu Diskussionen über Nachhaltigkeit im Alltag – für Kinder und Jugendliche von 8-15 Jahren ist für jeden etwas dabei!

Komm vorbei und begib dich auf eine Entdeckungsreise, die von Lehrkräften und Schüler:innen diverser Klassen gestaltet wird.

Samstag, 4. Mai 2024

13 – 15 Uhr

Am Vorplatz der

Amerlingstraße 6 I

Schule

1060 Wien

Amerling
GYMNASIUM
Gymnasium und wirtschaftskundliches Realgymnasium



AUF DEN SPUREN VON MÄRCHEN UND LEGENDEN

mit Sigrid Beckenbauer

Märchen & Legenden, teilweise aus Mariahilf, teilweise aus den Kulturen der Welt, wir begeben uns auf spannende Spuren von Märchen & Legenden...

quer durch Mariahilf, durch Straßen, Parks und Plätze... Hören, warum die Bäume nicht mehr sprechen können, über den Winddämon nebst Gumpendorf, und vom Schustermichl. Im Esterhazypark hören wir von "Del und Fin", einem Meermärchen... passend zum dortigen Haus des Meeres!

Gehen zum Loquaipplatz, dann durch die Gumpendorferstraße, hinüber bis zum EsterházyPark und auf die Wiental Terrasse, bis wir letztendlich bei der Bücherei Mariahilf landen! Dort malen und zeichnen wir mit den Kindern und Familien Szenen aus den Märchen, alle bunten Materialien sind vorhanden (Stifte, Zauberstifte, Acryl, Stoffe, Filze, Knöpfe, Sticker, Wintermotive, Collagenpapiere), wo wir nochmals 2 schöne Märchen hören.

Die schönen Collagen, Bilder und Bastelwerke können nach Hause mitgenommen werden!

Spaziergang
13.30 – 15 Uhr
Beginn bei U4-Station
Kettenbrückengasse
1060 Wien

Märchenprogramm
15 – 16.30 Uhr
Bücherei Mariahilf
Gumpendorfer Straße 59-61
1060 Wien



SIGRID FRANCESCA
COCOPELLIS · CREATIVE · ART

<https://sigridfrancesca.wordpress.com>



GEMEINSAMES SINGEN & MALEN mit Kindern und Senior*innen

Für Saft, Obstjause und Kuchen ist gesorgt

Für weitere Treffen – auch unter der Schulzeit – sind wir gerne offen.
Unsere Bewohner*innen freuen sich sehr über Besuche von Kindergarten-
oder Volksschulgruppen.

Samstag, 4. Mai 2024

14 – 16 Uhr

Haus St. Katharina

Millergasse 6-8 | 1060 Wien

Panorama-Saal (6. Stock)



**Barmherzige
Schwestern**

Pflege St. Katharina

SWAP AND SAVE IT

KLEIDERTAUSCHPARTY

Sa, 04. Mai

14:00-17:00 Uhr

Bürgerspitalgasse 4-6

**MITMACH
REGION**

Wien-Mariahilf

Tausch dich aus, mach was draus!

Ein Kleidertausch ist die perfekte Möglichkeit, neue Lieblingsstücke zu entdecken und dabei auch aktiv zum Umweltschutz beitragen. Durch das Tauschen von Kleidung vermeiden wir Ressourcenverschwendung und Abfall. Sei dabei und setze ein Zeichen für eine nachhaltigere Zukunft!

- Max. 20 Kleidungsstücke pro Person mitbringen
- Kleidung in gutem Zustand ohne Löcher/Flecken
- Keine Unterwäsche oder Schuhe

Ein besonderer Dank gilt dem
Nachbarschaftszentrum Mariahilf!

www.vereinsaveit.org



GROSSE HILFE
GANZ NAH.



MISSION: KLIMA

TESTE DEIN WISSEN
BRETTSPIEL

Sa, 04.Mai
14:00-17:00 Uhr
Bürgerspitalgasse 4-6

Teste und erweitere dein Wissen zum Thema Klimawandel!

Wie oft wird ein Kleidungsstück getragen, bevor es weggeschmissen wird? Was ist ein Klimaflüchtling? Auf welche Art und Weise setzt du dich für den Umweltschutz ein? Du glaubst, du weißt die Antwort und möchtestest mit anderen deine Meinung austauschen?

Komm und spiel mit uns im Nachbarschaftszentrum Mariahilf!

Ein besonderer Dank gilt dem
Nachbarschaftszentrum Mariahilf!

www.vereinsaveit.org



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

UPCYCLING

Der Umwelt zuliebe
und auch für deine Geldbörse

WORKSHOP

Am 4. Mai hast du Gelegenheit im Hilfswerk Mariahilf mit zu machen.
In einem Workshop zeige ich dir, wie man Altes wie T-Shirts, Socken,
Bettwäsche, etc., in Brauchbares verwandeln kann.

Beginn ist um 14 Uhr

im Nachbarschaftszentrum Mariahilf
Bürgerspitalgasse 4-6



GROSSE HILFE
GANZ NAH.

MITMACH
REGION
Wien-Mariahilf

GEMEINSAM NACHHALTIG HANDELN

Ein besonderer Dank gilt dem Hilfswerk



Hast du Fragen oder Ideen und
brauchst Hilfe bei der Umsetzung?
Dann schreibe mir.

Nähere Infos auf meiner Website.
Ich freue mich auf gute Zusammenarbeit



Mail: christine.h@chello.at
www.christine-hajek.at



Christine Hajek

Zirkusgasse 3/4/8

1020 Wien



WIE GEHT'S UNS MIT DEM KLIMA?

mit Elisabeth Höchtl-Wallner (Psychotherapeutin
und Ingrid Otepka (MARA)

Wie drastisch der Klimawandel unsere Lebensgrundlage bedroht, ist beunruhigend. Folgt man den Erkenntnissen der Klimaforscher:innen, aber auch der Veränderungen, die sich bereits vollzogen haben, werden eine Reihe an Gefühlen und Gedanken ausgelöst, mit denen jede:r individuell fertig werden muss.

Diese einstündige Gesprächsrunde bietet Raum, darüber miteinander ins Gespräch zu kommen: Wie habe ich das erste Mal davon erfahren? Wie ging es mir damit? Wie hat sich mein Denken und mein Handeln seitdem gewandelt? Wie geht es mir heute damit?

Samstag, 4. Mai 2024

14.30 – 15.30 Uhr

im EsterházyPark



GELEBTE COMMUNITY- RESILIENZ

mit Ingrid Otepka (MARA)



Was macht eine Community aus, in der wir uns wohlfühlen?
Woran erkennen wir resiliente Menschen?
Wie können wir die Resilienz in uns zum Vorschein bringen?
Wie kann Community-Resilienz entstehen und gelebt werden?

Ich freue mich über einen Austausch, und, wer mag, über
(Gedanken)Experimente ☺

Samstag, 4. Mai 2024

15.30 – 16.30 Uhr

im EsterházyPark

Wie stärken wir die Resilienz und Fürsorge in unserem Bezirk?

Samstag, 4. Mai 2024

17.30 – 19.00 Uhr

IG Architektur

Gumpendorfer Straße 63 B | 1060 Wien



Einladung

Liebe Interessierte,

wir freuen uns, Sie zu unserem moderierten **Thementisch** zum Thema "**Community Resilienz**" einzuladen, der im Rahmen der Mitmach-Region Wien-Mariahilf stattfinden wird. Gemeinsam mit **Dr. Karlheinz Valtl**, Entwickler des Projekts *Achtsamkeit in Lehrer*innenbildung und Schule (ALBUS)* an der **Universität Wien** und **Dr. Gert Dressel**, Vertreter der nachhaltigen Caring Community **ACHTSAMER 8**. (<https://achtsamer.at>), werden wir uns 1,5 Stunden lang zu diesem Thema austauschen.

Community Resilienz ist ein Konzept, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Es bezieht sich auf die Fähigkeit einer (Schul-)Gemeinschaft, sich an Veränderungen anzupassen, Herausforderungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Im Fokus stehen dabei nachhaltige Caring Communities, die durch gegenseitige Unterstützung und eine offene Haltung geprägt sind. Die Themen **Einander begegnen, Wertschätzung und Respekt sowie Füreinander da sein** stehen dabei im Mittelpunkt.

Gemeinsam möchten wir herausfinden, wie wir diese Themen in Mariahilf stärken können. Dabei können folgende Fragestellungen hilfreich sein:

- Wie können wir in Mariahilf zu gelebter Community Resilienz finden?
- Welche Maßnahmen können wir ergreifen, um einander besser zu unterstützen und zu schützen?
- Wie können wir eine Kultur der Wertschätzung und Achtsamkeit in Mariahilf fördern?

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Perspektiven und Erfahrungen einzubringen, um gemeinsam Ideen und Möglichkeiten für ein resilienteres und fürsorglicheres Miteinander zu entwickeln.

Wir freuen uns auf einen wertschätzenden Austausch!

Herzliche Grüße,

Angelika Pohnitzer | Ingrid Otepka | Alexandra Reis | Brigitte Hanschk-Vavra

Barbara Stalze | Claudia Höllriegl | Christine Hajek | Michael Boyle

Webseite: <https://wien-mariahilf.mitmach-region.org>

E-Mail: wien-mariahilf@mitmach-region.org

Telefon: +43 (0)670 5588192

Wie bringen wir Urbane Kompetenz auf die Straße?

Samstag, 4. Mai 2024

17.30 – 19.00 Uhr

IG Architektur

Gumpendorfer Straße 63 B | 1060 Wien

Bildquelle: Foto aus dem 8. Bezirk in Wien, 2021



Einladung

Wir laden Sie herzlich ein, an unserem moderierten **Thementisch** zum Thema "**Urbane Kompetenz**" teilzunehmen, der im Rahmen der Mitmach-Region Wien-Mariahilf stattfinden wird. Gemeinsam mit **Susanne Tobisch**, Vorstandsmitglied der IG Architektur und Mitarbeiterin am Institut für Städtebau, Landschaftsarchitektur und Entwerfen **der Technischen Universität Wien**, werden wir uns 1,5 Stunden lang zu diesem Thema austauschen.

"**Urbane Kompetenz**" ist ein Begriff, der in jüngster Zeit zunehmend Aufmerksamkeit erregt. Er umfasst sowohl die Fähigkeiten, sich im öffentlichen Raum zu bewegen und zu interagieren, als auch die Fähigkeit, den urbanen Raum optimal zu nutzen, um sein volles Potenzial auszuschöpfen. Bauliche Maßnahmen des Städtebaus sowie der Verkehrsplanung spielen hierbei eine zentrale Rolle, wie z.B. Barrierefreiheit, Dachgärten, Verbindungswege u.a.

Um einer möglichen **Wechselwirkung von baulicher Gestaltung und Verhalten im öffentlichen Raum** näher zu kommen, werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was ist für Sie persönlich oder Ihre Institution von Bedeutung, was Menschen in Wien-Mariahilf im Umgang mit anderen im öffentlichen Raum können sollten?
- Wie können diese Fähigkeiten am besten gefördert oder vermittelt werden?
- Welche Institutionen und Personen sollten hier eingebunden werden?

Wir möchten Ihre Perspektiven und Erfahrungen hören, um gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln und konkrete Maßnahmen zur Förderung der urbanen Kompetenz für Wien-Mariahilf zu identifizieren.

Wir freuen uns auf einen erkenntnisreichen und inspirierenden Austausch!

Herzliche Grüße,

Angelika Pohnitzer | Ingrid Otepka | Alexandra Reis | Brigitte Hanschk-Vavra

Barbara Stalze | Claudia Höllriegl | Christine Hajek | Michael Boyle

Webseite: <https://wien-mariahilf.mitmach-region.org>

E-Mail: wien-mariahilf@mitmach-region.org

Telefon: +43 (0)670 5588192

MITMACH REGION

Wien-Mariahilf



4. MAI, SEI DABEI!

Langer Tisch Hirschengasse

19 Uhr



Im Rahmen des
Erlebnistages in Mariahilf -
Nachhaltigkeit, Ernährung, Gesundheit,
findet am 4. Mai 2024 zum 5. Mal der
lange Tisch Hirschengasse statt.

Auch diesmal darf sich das Buffet mit den mitgebrachten Speisen
der Grätzlbewohner:innen befüllen.



Hast Du Lust:

a) mit zu machen, bringst etwas zu Essen mit (und ´nen Sessel)?
oder

b) nimmst gerne teil, genießt und plauderst?

dann bitte melde dich unter an: machmit24@gmail.com

Wir freuen uns auf dich!



Mehr Informationen:

wien-mariahilf.mitmach-region.org



Über uns

Das Kernteam hinter der Mitmach-Region Wien-Mariahilf setzt sich aus den Organisationen Leadership Associates und MARA O Achtsam Leben Erfahren sowie aus Einzelpersonen zusammen. Gemeinsam wollen wir Nachhaltiges in Wien-Mariahilf verstärkt sichtbar und spürbar machen, Bereiche, bei denen es scheinbar keinen gemeinsamen Nenner gibt, zusammenbringen und gemeinsam in konkretes, nachhaltiges Handeln kommen.

Leadership Associates ist eine Social Enterprise, geleitet von Frauen, die sich auf Conscious Leadership und Leadership-Entwicklung für Frauen spezialisiert hat. Conscious Leadership legt besonderen Wert auf Selbstreflexion, Verantwortungsübernahme und authentische Kommunikation, um ein unterstützendes und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen. Mit ihrem Sustainability & Social Change Programm unterstützen sie einzelne Change-Maker genauso wie Communities und Organisationen dabei, durch regenerative und inklusive Ansätze effektiv zu mehr sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit beizutragen.

MARA O Achtsam Leben Erfahren versteht sich sowohl als gemeinnützige Organisation als auch als Teil eines Netzwerks. Die Kernthemen sind Achtsamkeit sowie Trauma- und Ressourcen-informierte (Community)Resilienz auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Ein Trauma- und Ressourcen-informierter Ansatz ist insofern notwendig, da dies auch Menschen mit (un)bewussten Traumaerfahrungen inkludiert und somit für die gesamte Gesellschaft zugänglich ist. MARA verfolgt die Absicht, mithilfe einer achtsamen Haltung kooperativ nachhaltige Lösungen für komplexe gesellschaftliche Herausforderungen zu finden.

Bisherige Veröffentlichungen

Radio Orange 94.0

12. März 2024

Die Kraft des Mitmachens – Entdecke die Mitmachkonferenz

<https://de.cba.media/654886>

MeinBezirk.at

13. März 2024

https://www.meinbezirk.at/mariahilf/c-lokales/mariahilf-soll-ein-vorbild-fuer-andere-bezirke-werden_a6574736

MeinBezirk.at

16. April 2024

https://www.meinbezirk.at/mariahilf/c-lokales/am-4-mai-laedt-mariahilf-zum-mitmach-tag_a6562710

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Förder:innen und Sponsor:innen der einzelnen Aktionen im Rahmen der Mitmach-Region Wien-Mariahilf!



Privatpersonen

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



GROSSE HILFE.
GANZ NAH.



Stadt
Wien

Büchereien



BEZIRKSVORSTEHUNG
IN MARIAHILF

RAUMSPENDEN



SACHSPENDEN

100 Mitmach-Regionen als Best Practice

Die Mitmach-Region Wien-Mariahilf ist Teil der internationalen Initiative 100 Mitmach-Regionen. Diese wird von vier Organisationen im deutschsprachigen Raum unter der Hauptleitung der Schweisfurth Stiftung getragen.

Die erste Mitmach-Konferenz fand 2017 in der Region Bodensee-Oberschwaben statt. Die Resonanz der Teilnehmer:innen war enorm, das Interesse bei Gestalter:innen in anderen Regionen groß. Es folgten Mitmach-Konferenzen im Chiemgau, Wurzen und Lindau. Alle Veranstaltungen waren ein voller Erfolg.

Im Rahmen der Mitmach-Region Wien-Mariahilf erhalten wir für die Umsetzung ein Handbuch mit bewährten Best-Practice-Konzepten, Coaching, kollektive Beratung, eine grundlegende digitale Infrastruktur und im Anschluss an die durchgeführte Mitmach-Konferenz einen Unterstützungsbeitrag von Euro 1.000,- seitens der Schweisfurth Stiftung.

„Die einzige Antwort auf die aktuellen Herausforderungen ist Kooperation.“

*Dr. Niels Kohlschütter, Vorstand der Schweisfurth Stiftung
bei der Eröffnung der Mitmach-Konferenz im Chiemgau 2018*

„Selbst ein Bundestagsabgeordneter war schon auf einer unserer Veranstaltungen. Scheut euch also nicht, auch solche Akteur:innen anzusprechen. Je heterogener die Menschen und Kreise sind, die ihr ansprecht, je vielfältiger die Veranstaltung beworben wird, desto mehr Menschen könnt ihr auch für eure Ideen und die Gestaltung der Region gewinnen“



Gefördert durch

Deutsche Stiftung für
Engagement und Ehrenamt



Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Förder:innen der 100 Mitmach-Regionen