

# Logbuch Ergotherapie

Zentrum für seelische Gesundheit Leopoldau

Gruppe C1

## GRUPPE C1

<b>24.6.</b>	<b>Einführung Ergotherapie/ Gruppenregeln / sensorische Angebote / Ankommen und Kennenlernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kleingruppen, gemeinsames Bild</li> <li>○ Reflexion</li> </ul>
<b>26.6.</b>	<b>Schwerpunkt Kommunikation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Warum Teamarbeit? Wozu braucht man das?</li> <li>○ Bildung Teams durch Lösen</li> <li>○ Abgeschlossenes Kleingruppenprojekt</li> <li>○ Reflexion zum Thema Kommunikation</li> </ul>
<b>1.7.</b>	<b>Schwerpunkt Wahrnehmung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wahrnehmungsangebote in der Ergotherapie</li> <li>○ Tonwurfwand</li> <li>○ Wahrnehmungsübung</li> </ul> <b>Einzelarbeiten</b> <b>Vorbesprechung Einzelarbeiten</b> <u>Möglichkeiten:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skills &amp; Co (Stressbälle, Holz- oder Specksteinschmeichler.....)</li> <li>• Etwas Neues ausprobieren</li> <li>• Etwas ausdrücken, raus lassen</li> </ul> Sich einer Herausforderung stellen, eine Aufgabe bewältigen
<b>3.7.</b>	<b>Schwerpunkt Wahrnehmung</b> <b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> <li>○ Reflexion zum Thema Wahrnehmung</li> </ul>
<b>8.7.</b>	<b>Schwerpunkt Selbstorganisation/Handlungsplanung</b> <b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> <li>○ Reflexion zum Thema Selbstorganisation/Handlungsplanung</li> </ul>
<b>10.7.</b>	<b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> </ul>
<b>15.7.</b>	<b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> </ul>
<b>17.7.</b>	<b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> </ul>
<b>22.7.</b>	<b>Schwerpunkt Ressourcen</b> <b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> <li>○ Reflexion zum Thema besondere Fähigkeiten/eigene Ressourcen</li> </ul>
<b>24.7.</b>	<b>Einzelarbeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortsetzung der Einzelarbeiten</li> </ul>
<b>29.7.</b>	<b>Einzelarbeiten abschließen</b>
<b>31.7.</b>	<b>Abschluss: gemeinsames Abschlussbild, Reflexionsrunde</b>

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Zeitplan</b>	<b>3</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>5</b>
<b>Übung zur Wahrnehmung</b>	<b>7</b>
<b>Was ist... Kommunikation</b>	<b>8</b>
<b>Reflexionsbogen Kommunikation</b>	<b>9</b>
<b>Was sind... Ziele</b>	<b>10</b>
<b>Orientierungspunkte zu den Zielen</b>	<b>14</b>
<b>„Meine Ziele in der Ergotherapie“</b>	<b>15</b>
<b>Was ist... Selbstorganisation/Handlungsplanung</b>	<b>16</b>
<b>Reflexionsbogen Selbstorganisation/Handlungsplanung</b>	<b>17</b>
<b>Was ist... Wahrnehmung?</b>	<b>18</b>
<b>Reflexionsbogen Wahrnehmung</b>	<b>19</b>
<b>Was sind... Besondere Fähigkeiten (Ressourcen)</b>	<b>20</b>
<b>Reflexionsbogen „Meine besonderen Fähigkeiten“</b>	<b>21</b>
<b>Was konnte ich erreichen</b>	<b>22</b>
<b>Nützliche und hilfreiche Adressen für zu Hause</b>	<b>23</b>

3	Zeiten
5	Inhaltsverzeichnis
7	Übung zur Wahrnehmung
8	Was ist... Kommunikation
9	Reflexionsbogen Kommunikation
10	Was sind... Ziele
14	Orientierungspunkte zu den Zielen
15	„Meine Ziele in der Ergotherapie“
16	Was ist... Selbstorganisation/Handlungsplanung
17	Reflexionsbogen Selbstorganisation/Handlungsplanung
18	Was ist... Wahrnehmung?
19	Reflexionsbogen Wahrnehmung
20	Was sind... Besondere Fähigkeiten (Ressourcen)
21	Reflexionsbogen „Meine besonderen Fähigkeiten“
22	Was konnte ich erreichen
23	Nützliche und hilfreiche Adressen für zu Hause

## Übung zur Wahrnehmung:

Suchen Sie einen Gegenstand oder ein Stück eines Materials, gerade groß genug, um ihn/es in der Hand halten zu können. → Greifen Sie dazu verschiedene Dinge an und behalten Sie sich eines, das Sie anspricht.

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, halten Sie den Gegenstand in der Hand, betasten und begreifen Sie ihn. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen dabei geschlossen halten. Versuchen Sie dabei, sich auf das Spüren zu konzentrieren, wie fühlt es sich an, was löst es in Ihnen aus?

Beantworten Sie im Anschluss folgende Fragen:

Welchen Gegenstand/Material haben Sie gewählt?

---

Was haben Sie gespürt?

- Beruhigt mich
- Gibt mir Kraft
- Regt mich an
- Tut weh – unangenehm
- Tut weh, ist aber angenehm
- Kann mich gut spüren
- Kann Spannung abbauen
- Lenkt mich von Schmerzen ab
- Hilft beim Unterbrechen von Grübeln oder zwanghaften Handlungen
- Entspannt mich
- Hilft mir beim Herunterkommen von Stress
- Bringt mich zu mir
- Tut einfach gut

Was ist....

## Kommunikation

Mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, sich dabei wohl zu fühlen und sich nicht zu verlieren, ist in unserem Alltag unumgänglich. Häufig arbeiten wir auch mit anderen zusammen – z.B. in Familien oder Arbeitsteams.

Hier einige Anregungen, welche Fähigkeiten für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und Kommunikation wichtig sind. Lesen Sie die Liste durch, kreuzen Sie an, wo Sie noch nicht ganz mit sich zufrieden sind und ergänzen Sie die Liste wenn nötig.

- Eigene Ideen einbringen (Mut!)
- Anderen Platz lassen (Kompromisse, zuhören können!)
- Aktiv Kompromisse suchen
- Feedback geben, sodass es bei anderen auch ankommt
- Toleranz
- Sich sprachlich gut ausdrücken zu können
- Andere überzeugen und motivieren können
- Verantwortung übernehmen
- Etwas starten, in Bewegung bringen
- In Konflikten vermitteln können
- Sich auch auf einen Konflikt einlassen können, ohne dass er eskaliert
- Kritik aushalten
- Kritik so geben, dass der andere sie nehmen kann
- Mit anderen ins Gespräch kommen
- Die Führung übernehmen können, ohne zu dominieren
- Sich auch mal anpassen können

*Beobachten Sie heute, wie es Ihnen in der Kleingruppe mit dem Thema Kommunikation und Kontakt geht, notieren Sie sich Veränderungswünsche aber auch Stärken in diesem Bereich.*

## Reflexionsbogen Kommunikation:

Habe ich mit den anderen Kontakt aufgenommen? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Konnte ich mich einbringen, wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

Konnte ich mich auf Kompromisse einlassen? Kam ich in Konflikt?

In welcher Situation habe ich mich im Kontakt mit anderen heute besonders gut / erfolgreich / stark erlebt?

In welcher Situation habe ich mich im Kontakt mit anderen heute nicht so gut erlebt, war ich mit mir unzufrieden?

Was hat mir heute besonders gut gefallen / Spaß gemacht?

Was möchte ich in der Kommunikation für mich noch verändern / verbessern?

Was sind....

Reflexionsboxen Kommunikation

Ziele

Allgemeines:

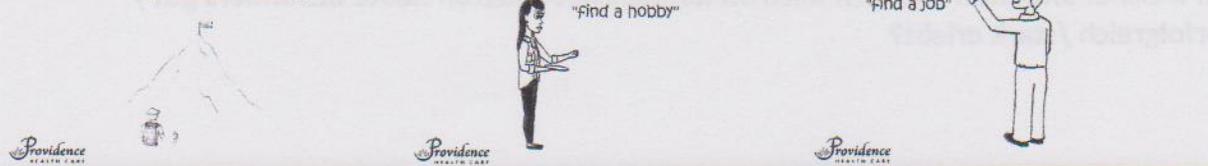
Ein Ziel ist etwas, was man sich wünscht, das angestrebt wird. Wie das zu erreichen ist und was man tun kann um an den gewünschten Punkt zu kommen, muss man noch nicht wissen um ein Ziel zu formulieren ☺

In diesem Abschnitt geht es darum, Ziele für und im Leben zu finden oder zu konkretisieren.

Zielsetzung...



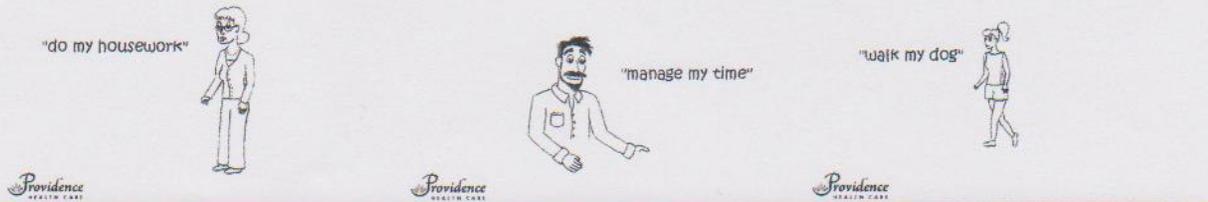
Occupational Therapy



Ziele, was könnte das sein?

Ein Hobby zu finden...

Einen Job zu finden...



Den Haushalt zu erledigen...

Seine Zeit zu strukturieren...

Mit dem Hund Gassi zu gehen...



Ziele können so verschieden sei, wie wir Menschen es sind ☺

(Quelle; Heruntergeladen von: <http://www.youtube.com/watch?v=IIUfOl4vDxc> am 29.09.2013)

### **Fernziele:**

Konkrete Dinge die ich wieder TUN und KÖNNEN möchte. Da es sich um ein FERNZiel handelt, darf dies ruhig außer Reichweite des momentanen Zustandes liegen.

Zum Beispiel: Ich möchte in einem halben Jahr wieder regelmäßig das Kaffeehaus besuchen.

### **Auftrag:**

Notieren Sie einige Sachen, die Ihnen wichtig sind, momentan aber nicht möglich sind.

Schreiben Sie auf, welche **KONKRETE**n Tätigkeiten Sie sich wieder zu tun wünschen.

**Nahziele:**

Konkrete, einzelne Teile, die zu einem größeren Ziel gehören können. Sie sind in näherer Zeit, also einigen Wochen, zu erreichen.

Ein Fernziel kann in mehrere Bereiche unterteilt werden um daraus mögliche Nahziele abzuleiten.

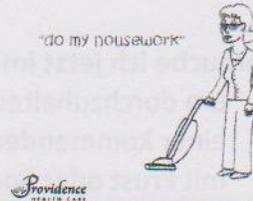
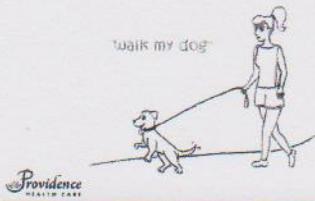
Beispielhaft; Für das Ziel mit dem Kaffeehaus:

- Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein für ca. ½ h
- In einer fremden Umgebung etwas trinken
- Kontakt zu Freunden aufbauen/ halten (wenn man nicht alleine gehen möchte)
- Entscheidungen treffen (etwas von der Karte auswählen)
- Mir selbst etwas gönnen

**Auftrag:**

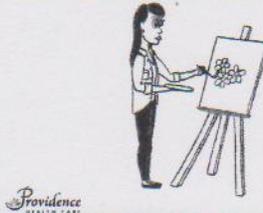
Ein für Sie wichtiges, vorher aufgeführtes Fernziel können Sie nun in mehrere Bereiche unterteilen um daraus mögliche Nahziele abzuleiten.

Können sie sich vorstellen, dass die gewünschten Ziele Wirklichkeit werden?



Mit dem Hund Gassi gehen! Meine Zeit im Griff haben!

Den Haushalt erledigen!



Einen Job suchen!

Das Malen genießen!

### Auftrag:

Überlegen Sie sich jetzt, welche konkreten Punkte Sie angehen müssen/wollen um Ihr angestrebtes Fernziel zu erreichen. Benutzen Sie dazu die folgende Liste und ergänzen Sie wenn nötig.

## Orientierungspunkte zu den Zielen

### Nahziele:

- **was brauche ich jetzt im Moment**
  - um durchzuhalten,
  - einer kommenden Krise zu begegnen,
  - mit Frust oder Spannung umzugehen
  - innere Unruhe loszuwerden
  - mich stärker zu spüren
  - mehr Energie zu bekommen
  - mich aus meinen Grübeleien herauszureißen
  - zur Ruhe zu kommen
  - mich zu ordnen
  - mich nicht zu verletzen?
  - ....
- **was tut mir gut?**

### Fernziele:

- **Was will ich längerfristig verändern?**
- **Wo kann ich meine Erwartungen nicht erfüllen, bin immer wieder von mir enttäuscht?**
- **Wo kann ich die Erwartung anderer, die an mich gestellt werden, nicht erfüllen?**
- **Was möchte ich tun, kann es aber nicht?**
- **Was klappt nicht in meinem Alltag? (z.B. Haushalt, Organisation, Erholung....)**
- Entspannung
- Druckabbau
- Sich wahrnehmen
- Auf sich achten
- Grenzen erkennen
- Selbstwert erhöhen
- Konzentration / Gedächtnis verbessern
- Aufmerksamkeit verbessern
- Durchhaltevermögen verbessern
- Frustrationstoleranz
- Problemlösungsstrategien
- Antrieb erhöhen
- Kommunikation verbessern
- Wieder etwas schaffen können
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Selbstvertrauen steigern
- Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken
- Ressourcen (persönliche Kraftquellen) erweitern
- .....

## Meine Ziele in der Ergotherapie:

Was ist...

An welchen Zielen möchte ich in der Ergotherapie vorrangig arbeiten?

Um erfolgreich zu handeln, müssen wir uns selbst organisieren können. Wir benötigen die Fähigkeit, uns zu sammeln, zu orientieren, zu planen, umzusetzen und mit den Ergebnissen umgehen zu können.  
Hier einige Anregungen, welche Fähigkeiten für ein erfolgreiches Handeln wichtig sind. Lesen Sie die Liste durch, kreuzen Sie an, wo Sie sich noch nicht ganz mit sich zufrieden sind und ergänzen Sie die Liste wenn nötig.

Was möchte ich längerfristig verändern / längerfristige Ziele?

- Verantwortlichkeit
- Pünktlichkeit
- Sich im Raum orientieren
- Dinge organisieren können
- Introspektiv sein können
- Ordnung halten (eine eigene Werkstatt)
- Über sich selbst Bescheid wissen – was kann ich, was habe ich zur Verfügung (an Kraft, an Fähigkeiten)
- Die eigenen Grenzen kennen und einhalten
- Arbeiten und organisieren zu können
- Mein Tempo an meine Kraft anpassen
- Geordnet arbeiten können
- Meine Erwartungen an andere klarstellen (realistisch, klar)
- Entschieden können
- Den Überblick behalten
- Zeitbewusstheit

Beobachten Sie heute, wie es Ihnen während der Ergotherapie mit dem Thema Selbstorganisation / Handlungsplanung und diesen Fragen geht, notieren Sie sich Veränderungswünsche, oder auch Stärken in diesem Bereich.

Was ist....

## Selbstorganisation / Handlungsplanung

Um erfolgreich zu handeln, müssen wir uns selbst organisieren können. Wir benötigen die Fähigkeit, uns zu sammeln, zu orientieren, zu planen, umzusetzen und mit den Ergebnissen umgehen zu können.

Hier einige Anregungen, welche Fähigkeiten für ein erfolgreiches Handeln wichtig sind. Lesen Sie die Liste durch, kreuzen Sie an, wo Sie noch nicht ganz mit sich zufrieden sind und ergänzen Sie die Liste wenn nötig.

- Verlässlichkeit
- Pünktlichkeit
- Sich im Raum orientieren können (und wollen)
- Dinge organisieren können
- Improvisieren können
- Ordnung halten bzw. wiederherstellen
- Über sich selbst Bescheid wissen – was kann ich, was habe ich zur Verfügung (an Kraft, an Fähigkeiten)
- Die eigenen Grenzen kennen und einhalten
- Achtsam und ergonomisch arbeiten können
- Mein Tempo an meine Kraft anpassen
- Genügend Pausen machen
- Meine Erwartungen der Realität anpassen /realistisch planen
- Entscheiden können
- Den Überblick behalten
- Zeiteinteilung

*Beobachten Sie heute, wie es Ihnen während der Ergotherapie mit dem Thema Selbstorganisation / Handlungsplanung und diesen Fragen geht, notieren Sie sich Veränderungswünsche, aber auch Stärken in diesem Bereich.*

## Reflexionsbogen Selbstorganisation / Handlungsplanung:

### Fragen zur heutigen Arbeit:

Konnte ich mich im Raum orientieren, finden was ich brauche? Wenn nein, warum nicht?

Wo habe ich mich in der Selbstorganisation heute besonders gut / erfolgreich / stark erlebt?

Wo habe ich mich in der Selbstorganisation heute nicht so gut / schwach erlebt, war ich mit mir unzufrieden?

Was hat mir heute besonders gut gefallen / Spaß gemacht?

---

### Allgemeine Fragen zu Selbstorganisation:

Kenne ich meine Grenzen (körperlich und seelisch)? Konnte ich sie beachten, mit mir achtsam umgehen? Wenn nein, warum nicht?

Was möchte ich im Bereich Selbstorganisation / Handlungsplanung für mich noch verändern / verbessern?

**Was ist....**

## **Wahrnehmung?**

Was wir berühren, berührt uns ebenso.

Bewusst etwas zu Be-Greifen, es zu spüren und das auch wahrzunehmen, verändert auch unseren Gemütszustand.

Wenn wir uns an kalten Wintertagen in eine dicke Decke kuscheln, werden sich die meisten von uns geborgen, sicher, warm fühlen – in den meisten Fällen werden wir das als beruhigend empfinden.

Wenn wir Sport machen und mit aller Kraft einen Ball schießen, oder uns beim Konditionstraining richtig auspowern, werden wir uns danach müde und entspannt fühlen. Wir können Spannung abbauen und wieder ruhiger an Dinge herangehen.

Wenn uns in der U-Bahn die vielen Leute zu viel werden, dann kann es hilfreich sein, einen Gegenstand in der Tasche zu haben, den wir halten und spüren können. Wenn es sich angenehm anfühlt oder wir bestimmte positive Situationen damit verbinden, wird es uns beruhigen. Wenn das Angreifen und Halten des Gegenstands stärker spürbar ist oder sogar ein wenig schmerzt, kann es helfen, die Spannung abzubauen.

Bewusst etwas zu berühren und zu spüren ermöglicht es uns, uns selbst zu spüren. Es erdet, wenn wir das Gefühl haben, uns zu verlieren, und bringt uns wieder in Kontakt mit uns selbst.

Wahrnehmung bezieht sich aber nicht nur auf das Spüren, sondern auf alle Sinne – Spüren, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken.

## **Aktivieren Sie ihre Sinne – was hören, riechen, fühlen, sehen Sie?**

*Beobachten Sie heute, wie es Ihnen in der Ergotherapie mit dem Thema Wahrnehmung geht, notieren Sie sich Veränderungswünsche, aber auch Stärken in diesem Bereich.*

## Reflexionsbogen Wahrnehmung:

### Fragen zur heutigen Arbeit:

Welche Wahrnehmungen von heute sind Ihnen im Gedächtnis geblieben?

Was haben Sie gespürt?

Was haben Sie gehört?

Was haben Sie gerochen?

Was haben Sie gesehen?

Was davon hat Ihnen gut getan?

Was hat nicht gut getan, war unangenehm?

---

### Im Alltag:

Wie könnten Sie die angenehmen Erfahrungen mit in den Alltag nehmen? Was könnten Sie dafür tun?

Was sind....

### Besondere Fähigkeiten (Ressourcen)

- Was kann ich gut? Was sind meine Stärken?
- In welchen Situationen bin ich stolz auf mich?
- Was bereitet mir Freude?
- Was finde ich angenehm?

Hier einige Anregungen, welche Fähigkeiten für ein erfolgreiches Handeln wichtig sind. Lesen Sie die Liste durch, kreuzen Sie an, wo Sie Ihre Stärken sehen und ergänzen Sie die Liste wenn nötig.

- Manuelle Geschicklichkeit, Fingerfertigkeit
- Kreativität
- Ideenreich, fantasievoll sein
- Realistisch sein, Folgen absehen können
- Gut Probleme lösen können
- Gut improvisieren können
- Flexibel sein
- Auch mal Frust aushalten (Frustrationstoleranz)
- Ruhig an Dinge herangehen können
- Gut planen können
- Gut logisch denken können
- Analysieren können
- Genau arbeiten können
- Gutes Vorstellungsvermögen haben
- Meine Zeit gut einteilen
- soziale Kompetenz
  - die Führung übernehmen können, ohne zu dominant zu werden
  - sich auch mal anpassen können, Kompromisse eingehen
  - sich einbringen können, in der Gruppe aktiv werden können
- Genau arbeiten können
- Lösungsorientiert sein
- Besonders gut mit Maschinen und Werkzeugen umgehen können
- Schnelle Auffassungsgabe
- Stärke, Schnelligkeit
- Durchhaltevermögen, Geduld
- Gut mit Worten umgehen können
- Gut mit Zahlen umgehen können

*Beobachten Sie heute, welche Stärken Sie an sich während der Ergotherapie an sich erleben. Bleiben Sie nur im Positiven und geben Sie sich dazu in Ihrer Gruppe auch gegenseitig Feedback.*

## Reflexionsbogen „Meine besonderen Fähigkeiten“:

### Fragen zur heutigen Arbeit:

In welchen Situationen habe ich mich heute besonders gut /erfolgreich /stark erlebt?

Welche Stärken konnte ich heute konkret an mir erleben?

Was hat mir heute besonders gut gefallen / Spaß gemacht?

---

### Allgemeine Fragen zu Stärken/Ressourcen:

Was kann ich gut? Was sind meine Stärken?

Was bereitet mir Freude?

Wann bin ich stolz auf mich?

Welche „Besonderen Fähigkeiten“ (= Ressourcen) möchte ich bei mir noch verstärken / ausbauen?

**Abschluss:**

**Was konnte ich erreichen?**

**Welche Fortschritte habe ich bei meinen Zielen gemacht?**

**An welchen Zielen möchte ich noch weiter arbeiten?**

---

**Was werde ich in der nächsten Woche konkret umsetzen?**

## Nützliche und hilfreiche Adressen für zu Hause

### Spezielle Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen:

#### [www.promente-wien.at](http://www.promente-wien.at)

- Projekt Atempause (betreuter und günstiger Urlaub)
- Freizeitgruppen (vielfältiges Gratisangebot – vom Teeclub über Schwimmgruppe bis zur Wandergruppe)
- Kostenloses Programm „Sport und Bewegung“
- Peer to peer-Beratung (Betroffene beraten Betroffene)
- Diverse Selbsthilfegruppen
- Das Atelier „reflektor“ bietet die Möglichkeit, sich für einen Atelierplatz mit Ausstellungsmöglichkeit zu bewerben

#### [www.regenbogenhaus.at](http://www.regenbogenhaus.at)

- In der Hadikgasse bei U4 Hietzing (bieten unterschiedliche tagesstrukturierende Angebote, Kochgruppen, kreative Angebote...)

#### [www.freiräume.at](http://www.freiräume.at)

- Haben diverse Aktionsgruppen, bieten aber auch jeden 2. Montag im Monat in der VHS Stöbergasse den Trialog an, ein Diskussionsforum für Betroffene Angehörige und Profis

#### [www.hpe.at](http://www.hpe.at)

- Angehörigenorganisation 1080 Wien (bieten Info und Beratung für Angehörige, 1x jährlich eine interessante Tagung,...)

#### [www.atelier10.eu](http://www.atelier10.eu)

- Künstleratelier der Caritas, info: [www.atelier10.eu](http://www.atelier10.eu)

### Allgemeine Angebote:

[www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at) (bieten unterschiedliches Programm an; Ausflüge, Kochgruppen...)

#### [www.werkimpuls.at](http://www.werkimpuls.at)

- Im 1070 Wien Nähe Westbahnhof (haben eine eingerichtete Holzwerkstatt, man kann sich stundenweise einmieten)

#### [www.kunstfabrik-wien.at](http://www.kunstfabrik-wien.at)

- Diverse Kunstkurse und Seminare

#### [www.wienerbeschwerdechor.at](http://www.wienerbeschwerdechor.at)

- Kunstprojekt und Chor, der Beschwerden singt (lustige Homepage, auf der man auch Beschwerden für künftige Lieder loswerden kann)

### Spielecafés:

- [www.spiel-bar.at](http://www.spiel-bar.at)
- [www.brot-spiele.co.at](http://www.brot-spiele.co.at)
- [www.cafebenno.at](http://www.cafebenno.at)

### Nähcafé:

- [www.stoffundfaden.at](http://www.stoffundfaden.at) (bieten Nähstunden zu Fixpreisen und div. Workshops)
- [www.naehinsel.blogspot.co.at](http://www.naehinsel.blogspot.co.at) (wie oben)

### Ton:

#### [www.potteria.at](http://www.potteria.at)

- bietet Möglichkeit, zu Töpfern zu günstigen Preisen (8€ pro Person und Stunde), mit Anleitung und Brennmöglichkeit.
- Mi-Sa 14-21<sup>oo</sup>, So 14-18<sup>oo</sup>

o 1030, Rasumofskygasse 16, Tel. zum Reservieren 01/712 11 70  
[www.madebyyou.at](http://www.madebyyou.at)

- Glasieren von mitgebrachter oder dort gekaufter Keramik in Caféhausatmosphäre
- 2x in Wien, 1x in Baden

#### Strickcafés:

[www.maschenkueche.at](http://www.maschenkueche.at)

"... jeden zweiten Donnerstag im LadenKonzept im 9. Bezirk, in der Kolingasse 10, mein Wissen und meine Erfahrung für Interessierte an". Jeder kann in der Zeit von 16.30 bis 20 Uhr vorbeikommen, egal ob er schon Strick-Profi ist oder mit Nadel und Wolle noch ein wenig auf Kriegsfuß steht. "Nur die Wolle muss jeder selber mitnehmen." Fixe Kosten gibt es keine, jeder zahlt, was er für angemessen hält.

[www.laniato.com](http://www.laniato.com)

Das Wiener Wollcafé

[www.reparaturnetzwerk.at](http://www.reparaturnetzwerk.at)

recycling-cafes und zum suchen nach Reparaturbetrieben

[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)

wandern + Freunde finden

[www.singlewandern.at](http://www.singlewandern.at)

wandern für Singles

[www.vienna4free.net](http://www.vienna4free.net)

gibt Tipps zu billigen oder Gratisangeboten in Wien

<http://www.bestofwien.at/home/best-ofs/kreative-treffpunkte.html> (Sammlung von diversen Treffpunkten für kreative Menschen)

[www.wirsindmehr.at](http://www.wirsindmehr.at)

„Wir sind mehr“ ist eine Plattform, die es leichter machen soll Gruppen zu starten und bestehende Gruppen zu einer Wienweiten Bewegung zu vernetzen.

[www.hungeraufkunstundkultur.at](http://www.hungeraufkunstundkultur.at)

Die Aktion „**Hunger auf Kunst & Kultur**“ wurde 2003 von Schauspielhaus Wien in Kooperation mit der Armutskonferenz initiiert, um die Türen und Tore zu Kunst & Kultur auch für sozial benachteiligte Menschen zu öffnen. Über **600 Kulturbetriebe in 6 Bundesländern** und vier Stadtgemeinden in Niederösterreich haben ein Zeichen der Solidarität gesetzt und unterstützen die Aktion

Zu Gute kommen soll diese Aktion allen, die gerne am kulturellen Leben teilnehmen möchten, es sich aber nicht leisten können: Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, die Sozialhilfe oder Mindestpension beziehen, Menschen mit Notstandshilfe und Flüchtlinge.

#### **Wo ist der Kulturpass erhältlich?**

Diverse soziale und karitative Hilfsorganisationen, Beratungs- und Betreuungsstellen sind für die Ausgabe des Kulturpasses verantwortlich. In Wien und in der Steiermark ist auch das Arbeitsmarktservice (AMS) Ausgabepartner.

Nähere Informationen zu allen Ausgabestellen finden Sie auf der Seite Ihres Bundeslandes unter "Kulturpass" bzw. unter "Ausgabestellen".

## Geschäftsadressen:

### Fa. NEBEL KG

Otto-Bauer-G. 4-6  
1060 Wien  
01/588 02 - 0

Buchbinden /Kartonage

Mo – Do: 7.30 – 12.00 und 12.30 – 16.30  
Fr: 7.30 – 12.00 und 12.30 – 14.00

### KÜNSTLERBEDARF MEIERHOFER

Piaristengasse 49  
1080 Wien  
01/408 94 68

Mo – Fr: 9.00 – 18.00

Sa: 9.00 – 12.30

[www.artmeierhofer.com](http://www.artmeierhofer.com)

### Farbeneck Otto Kubelka

Thaliastrasse 49  
1160 Wien  
01/492 18 17

Seiden/Farben, Pinsel

### Wiener Spielzeugschachtel

Rauhensteingasse 5  
1010 Wien  
01/512 44 94

z.B. Schulwebrahmen

### Filzen

#### Fa. Wollknoll

[www.wollknoll.de](http://www.wollknoll.de)

Filzwolle

### KERAMIK

Brigitte Winter  
1210 Wien, Prager Strasse 43-47  
Tel.: 0699 19546512  
Mail: [bw@kunst-keramik.at](mailto:bw@kunst-keramik.at)

Brennservice

### Fa. Ing. SKOKAN GmbH.

Rauchgasse 33  
1120 Wien  
01/817 56 56  
<http://www.skokan.at>

Keramik / Brennservice

Mo. – Fr. 9:00 – 18:00

### Fa. boesner

Unter der Kirche 4  
A-1110 Wien  
01/769 73 76  
<http://www.boesner.com>

Großhandel für Künstlerbedarf

Speckstein, Ton

sämtliche Malutensilien,

Mo.-Fr. 9:30-18:00 ( Mi. bis 20:00)

Gerstaecker Künstlerfachmarkt

Margaretenstrasse 113  
A-1050 Wien  
01/9054718  
[www.gerstaecker.at](http://www.gerstaecker.at)

ähnlich wie boesner, verschiedenste Kunstmaterialien  
Mo, Di, Do, Fr 9:30-18:30  
Mi 9:30-19:30, Sa 9:30 – 17:00

Fa. G. DIEROFF Nachfolger

Westbahnstr. 46  
1070 Wien  
01/ 523 75 58  
<http://www.dieroff.at>

Peddigrohr/Bambus/Seilerwaren  
Mo. - Do. 9:00 – 13:00  
Fr. 9:00 – 17:00

[www.winklerschulbedarf.at](http://www.winklerschulbedarf.at)

[www.opitec.at](http://www.opitec.at)

[www.talcus.at](http://www.talcus.at)

Bastelbedarf  
Bastelbedarf + Speckstein + Perlen  
Speckstein

**BASTELN MACHT SPASS**

Reumannplatz 20  
1100 Wien  
[www.basteln-macht-spasse.at](http://www.basteln-macht-spasse.at)

**BASTELECKE VIENNA**

Hütteldorferstraße 87  
1150 Wien  
[www.bastelecke.com](http://www.bastelecke.com)