

# TRIESTER NEWSLETTER 01/2018



STADT TEIL  
ZENTRUM

Triester Straße 66  
A - 8020 Graz

[www.stadtteilzentrum-graz.at](http://www.stadtteilzentrum-graz.at)  
[office@stadtteilzentrum-graz.at](mailto:office@stadtteilzentrum-graz.at)



**Verein ILLUSIONS – Koordinationsbüro für  
soziokulturelle Projekte und Initiativen**  
ZVR 478169744

Redaktion: Elisabeth Hufnagl  
Druck: Flyeralarm

Postkartensammlung GrazMuseum

# NEU im Stadtteil Triester – das Stadtteilzentrum Triester weitet räumlich und inhaltlich aus!

In den zusätzlichen Räumen in der **Weißenhofgasse 7** bieten wir verschiedene Aktivitäten und Kurse an:

Speziell für Frauen im Stadtteil findet seit 14. März ein **Deutsch – Konversationskurs** statt. Angeregt wurde dieses Projekt von Bewohnerinnen des Stadtteils. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihre Deutsch Kenntnisse verbessern möchten. Vor allem das Deutsch Sprechen soll geübt werden. Aktuelle Themen aus dem Alltag der Teilnehmerinnen werden diskutiert. Dadurch wird der Wortschatz erweitert und die Hemmschwelle, Deutsch zu sprechen gesenkt. Die Frauen aus der Nachbarschaft lernen sich besser kennen und können einander unterstützen. Der Austausch von Informationen, Erfahrungen und Wissen sowie das Kennenlernen unterschiedlicher Kulturen finden ungezwungen statt. Wir lernen miteinander und voneinander!

Das Angebot ist für **alle Frauen offen, kostenlos** und ein Einstieg ist jederzeit möglich! Begleitet wird dieses Konversationstraining **jeden Mittwoch und Freitag von 9-11 Uhr** von Margit und Betty.

**ANMELDUNG:** Tel. 0677 62620457 oder im Stadtteilzentrum Triester zu den Öffnungszeiten (Montag von 15.00 bis 19.00 Uhr und Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr)

## TERMINE

in der Weißenhofgasse 7

### DEUTSCH KONVERSATION für Frauen

Jeden Mittwoch und Freitag  
von 9.00 bis 11.00 Uhr

### OFFENER LERNTREFF für Kinder und Jugendlichen von 6 bis 15 Jahre

Jeden Dienstag und Freitag  
von 14.00 bis 17.00 Uhr

### INFORMATIONEN und ANMELDUNGEN:

Im Stadtteilzentrum Triester  
Straße 66 oder direkt vor Ort  
zu den Kurszeiten!

# NEU im Stadtteil Triester – das Stadtteilzentrum Triester weitet räumlich und inhaltlich aus! Teil 2

Der **Offene Lerntreff** des Stadtteilzentrums Triester öffnet ab 13.3.2018 jeweils

<b>Dienstag</b>	<b>14 – 17 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>14 – 17 Uhr</b>

Für **Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahre** bieten wir in unseren neuen Räumlichkeiten Unterstützung beim Lernen an. Wir helfen bei:

- Hausaufgaben
- der Vertiefung des Lernstoffs
- Vorbereitung von Schularbeiten / Prüfungen
- Referaten

Wo                      Weißenhofgasse 7 (ehemalige Stadtbibliothek)


Wie    Es besteht die Möglichkeit regelmäßig zu kommen oder auch spontan vorbei zu schauen


Ab sofort stehen unsere Mitarbeiterinnen im Lerntreff – Frau Mag. Angerer und Frau Schaupp – telefonisch unter der Nummer 0677 62620457 für alle Fragen und Anliegen bezüglich dieses Angebots zur Verfügung. **DIESES ANGEBOT IST KOSTENLOS!**



## Der 50+ Treff geht in die vierte Runde

Wir, die 50+ Haudegen, laden ein mitzumachen, mitzugestalten. Wir organisieren **Vorträge** (im Februar war bei uns die Initiative „Drück mich“ - so haben wir unser Wissen bzgl. Herz-Lungen-Wiederbelebung aufgefrischt) und **Ausflüge** (im Mai besuchen wir Schloss Eggenberg, wo wir uns die Parkanlage anschauen werden).

Beim Angebot  „**Kreativ im Stadtteil**“ machen wir bei einer Ausstellung mit und kreieren eine Installation in öffentlichen Raum.

Der  „**Spiele Treff**“ bietet viel Spaß bei Kartenspielen, aber auch beim „Mensch ärgere dich nicht“.

10–11 Uhr   
**Thera-Band Übungen**

Jeden Mittwoch ist unser **Bewegungsangebot** an der Reihe. In den Sommermonaten sind wir mit **Nordic Walking** unterwegs, in den Wintermonaten machen wir **Thera-Band Übungen**. Das Thera-Band ist ein Kautschuk Band, mit dem man Spannungsübungen zur Muskelkräftigung macht. „Jede Übung hat einen eigenen Effekt für die Schulter-, Rücken-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur. Danach fühlt man sich wohler, weil man sich bewegt hat“, so unsere Trainerin Josefine Pilz, die uns auch lehrt dabei richtig zu atmen.

Alle **50+ Angebote** sind **kostenlos** (Thera-Bänder/Nordic Walking Stöcke bekommen Sie im STZ), und es ist jederzeit möglich einzusteigen. **Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!**

Di. 14 Uhr

50+  
Treff

Di. 17 Uhr  
Tauschbörse



Unsere **Tauschbörse „Ich für dich und du für mich“** sucht neue Mitglieder, die vor allem ihre starken Muskeln zum Tausch anbieten, wie z.B. einen neuen Kühlschrank in die Wohnung zu bringen. Gesucht werden auch ein/e Masseur/in und ein/e Damenfriseur/in. Die Tauschbörse bietet dafür u. a. Männerhaarschnitte, Hilfe bei Computerprogrammen, Deutschkorrektur, Hilfe beim Einkaufen, u.v.m. an!

# DAS „TRIESTER KOCHBUCH“ – GOURMETS GESUCHT!!

Kochen und dann gut essen! Wer tut das nicht gerne? Alle genießen wir gerne geschmackvolle Speisen und Getränke, egal aus welchem Land wir stammen! In den vergangenen Jahren haben wir schon mehrmals gemeinsam gekocht – Spezialitäten sowohl aus Österreich wie auch aus vielen anderen Ländern wie der Dominikanischen Republik, Kroatien, Ägypten, Slowenien, Tschetschenien, Türkei usw.

Nun hat ein Bewohner einen Projektvorschlag eingebracht, der genial zu diesen Aktivitäten passt! Geplant ist, ein **Triester Kochbuch** zu erstellen, in dem die Lieblings - Rezepte von BewohnerInnen angedruckt werden. Die Speisen sollen natürlich gut schmecken, nicht kompliziert in der Herstellung und für alle erschwinglich sein. Damit das auch sichergestellt ist, werden alle Rezepte probekochend und von Test - EsserInnen verkostet! Die Termine für Testessen bzw. Probekochen werden in den Auslagen des Stadtteilzentrums angekündigt. Das Kochbuch, mit Geschichten und Bildern aus dem Stadtteil ergänzt, wird 2019 erscheinen. Der Reinerlös aus dem Verkauf kommt in Form von Lebensmittelgutscheinen Familien in Not zu Gute.

Das **1. Probekochen** und **Testessen** findet bereits am **Mittwoch, 4. April** von 14.00 bis 16.00 Uhr im Vinzenz - Muchitsch – Begegnungszentrum, Vinzenz-Muchitsch-Str. 6b, statt. Anmeldungen und Rezepte bitte an das STZ, [triesterkochbuch@stadtteilzentrum-graz.at](mailto:triesterkochbuch@stadtteilzentrum-graz.at)



**Sie haben überhaupt keine oder nur minimale Gärtnerkenntnisse?** Kein Problem: ab Mai können Sie die dort zu fixen Terminen anwesende Gärtnerin zwecks Hilfe und Beratung ansprechen. Diese Termine sind in den Gärten oder im STZ, bzw. auf der Homepage zu erfahren.

Zum ersten Mal veranstaltet das STZ heuer einen **Pflanzenmarkt** mit selbst gezogenen Raritäten und nicht alltäglichen Gemüsesorten. Wenn Sie das Besondere schätzen oder noch ein Geschenk zum Muttertag suchen, dann werden Sie hier sicher fündig! Ort und Termin: direkt vor dem STZ, am **Samstag, 12. Mai, ab 10 Uhr** (solange der Vorrat reicht). Bei Kaffee und Kuchen können Sie hier eine schöne Zeit beim Stöbern und Fachsimpeln genießen.

Auch der **Raritätenmarkt am 21.und 22.April** auf der Wiese vor der Universität bietet reichlich Gelegenheit, sich mit Jungpflanzen für Garten und Balkon einzudecken.

Unsere Gärten als Mitglied des Vereins Forum Urbanes Gärtnern werden dort vor Ort sein, ebenso wie beim Lendwirbel vom 4. bis 6. Mai am Mariahilfer Platz / Mobiler Stadtteilgarten. Hier wie dort freuen wir uns über Ihren Besuch!

#### **RARITÄTENMARKT:**

**Samstag, 21. April und  
Sonntag, 22. April,  
9.30 bis 16.00 Uhr**

#### **LENDWIRBEL – MOBILER STADTTEILGARTEN:**

**Freitag, 4. Mai bis Sonntag, 6.  
Mai**

**Kräuterwanderung im Stadtteil  
mit Anneliese Scherz am  
Mittwoch, 9. Mai ab 15.00 Uhr  
(entfällt bei Regenwetter)**

#### **PFLANZENMARKT Triester:**

**Samstag, 12. Mai ab 10 Uhr  
im Garten vor dem STZ**



# Die Stadt ist unser Garten! Ob am Fensterbankerl, am Balkon, auf der Veranda oder im Gemeinschaftsgarten – im Stadtteil Triester hat die Gartensaison bereits begonnen!!

Bereits im Februar traf sich in Stadtteilzentrum die Gartenrunde, bei der schon die ersten Zimmerpflanzen umgetopft und für die Gärten Gemüse gesät und Setzlinge pikiert werden. Bei dieser **offenen Gartengruppe** sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie sich gern regelmäßig mit Pflanzen und Natur beschäftigen wollen. Also auch für diejenigen, die selbst zwar keinen Garten oder Balkon haben, trotzdem aber ihren grünen Daumen beschäftigen möchten: Kommen Sie einfach einmal vorbei an einem der nächsten Termine, immer donnerstag ab 16.30 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden.

Im April beginnen die Aktivitäten auch wieder im **Hermann-Löns-Garten**, im **Vinzenz-Muchitsch-Garten** und im **GARTENLabor** (den Hochbeeten vor dem Stadtteilzentrum). Wenn Sie dort oder da mitgärtnern möchten, melden Sie sich bitte umgehend im STZ an. Bitte denken Sie daran, dass die Nachfrage nach Hochbeeten groß ist, und das Angebot beschränkt; also nicht zu lange abwarten! Oder vielleicht möchten Sie sich einer der Gartengemeinschaften als freiwillige/r Helfer\*In anschließen?

## TERMINE

### GARTENGRUPPE:

immer donnerstags ab 16.30 h  
**5. und 19. April**  
**3. und 17. Mai**  
**7. und 21. Juni**

### GEMEINSCHAFTSGÄRTEN:

In Betrieb ab 2. April – für die Reservierung von einem Hochbeet wenden Sie sich bitte an Frau Scherz Anneliese, Tel.: 0316 273112



## INFORMATION UND ANMELDUNGEN

**STADTTEILZENTRUM TRIESTER**  
A – 8020 Graz, Triester Str.66

Tel. & Fax 0316 273112

Projektleitung: Elisabeth Hufnagl  
Tel.: 0676 3431708

[office@stadtteilzentrum-graz.at](mailto:office@stadtteilzentrum-graz.at)  
[www.stadtteilzentrum-graz.at](http://www.stadtteilzentrum-graz.at)

**LERNTREFF für Kinder und  
Jugendliche & BESSER DEUTSCH  
SPRECHEN für Frauen**

Mag.<sup>a</sup> Betty Angerer & Margit Schaupp  
Tel.: 0677 62620457

**GESUNDE NACHBARSCHAFT – IN  
GEMEINSCHAFT ÄLTER WERDEN  
& LIEBER DAHEIM**

Mag.<sup>a</sup> Predin Barbara  
~~Tel.: 0677 62620172~~

## OFFENER BETRIEB:

Montag 15.00 bis 19.00 h  
Donnerstag 10.00 bis 14.00 h

## BROTAUSGABE:

Montag 19.30 Uhr  
Freitag 18.30 Uhr

## VEGETARISCHES ESSEN:

Montag 19.30 bis 20.15 h

## WEIBERABEND:

Freitag 17.00 bis 20.00 Uhr

## TAUSCHBÖRSE (Sachspenden)

Sachspenden werden während  
dem offenen Betrieb ange-  
nommen und weitergegeben!



Wir fördern Lebensqualität!

Gefördert von:



Wohnen Graz  
Sozialamt  
Umweltamt  
Bezirksrat Gries



Fonds Gesundes  
Österreich

Impressum: Verein „ILLUSIONS“ Koordinationsbüro für soziokulturelle Projekte und Initiativen, ZVR: 478169744

Bankverbindung: Raiffeisen – LB. Stmk., IBAN: AT 90 3800 0000 0545 9730 BIC: RZSTAT2G