

## AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten!

Die Themen werden interaktiv in Übungen, Diskussionen, Rollenspielen und mittels spielerischem Lernen erarbeitet.



### Termine 1. Quartal 2023

**Mittwoch, 18.01.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

Das Zauberwort „**Resilienz**“ –

wie **widerstandsfähig** bin ich?

- Trotz widriger Umstände den Lebensmut bewahren... auf Krisen mit Zuversicht reagieren... innere Stärke erleben... Belastungen aushalten... widerstandsfähig sein...
- Resilienz ist in unseren schwierigen Zeiten topaktuell.
- Was bedeutet Resilienz für mich? Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit stärken?

**Mittwoch, 15.02.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

**Selbstfürsorge – Dialog mit sich selbst**

Selbstfürsorge ist der Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern.

- Kenne ich meine Bedürfnisse?
- Was tut mir gut?  
(Ernährung, Schlaf, Körperpflege, soziale Interaktionen, Sport, Erholung...)
- Wie kann ich Selbstfürsorge gut in den Alltag integrieren?

**Mittwoch, 15.03.2023, 16:00 – 18:00 Uhr**

**Eine gelungene Tagesstruktur – Teilhabe an der Gesellschaft**

- Wir möchten den Tag sinnvoll und positiv gestalten. Das gelingt uns nicht immer.
- Was können wir am Tagesablauf verbessern, damit wir am Abend noch zufriedener sind?

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt mit vorheriger Anmeldung unter 01/513 15 30 - 0 oder [akkupunkt@promente.wien](mailto:akkupunkt@promente.wien). Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und weitere Information:

Mag.<sup>a</sup> Bettina Arbesleitner (Leiterin Sozialbegleitung)

bettina.arbesleitner@promente.wien, +43 1 513 15 30 – 205; +43 699 187 750 01