

AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

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

Termine 4. Quartal 2025

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Nachbarschaft

- Wie kann ich die Beziehung zu meinen Nachbar:innen vertiefen?
- Gegenseitiges Unterstützen (bei Tieren, Pflanzen, ...)
- Schwierige Nachbarschaft – was tun?
- Beispiele für gelungene Nachbarschaft



Mittwoch, 12. November 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

NEIN sagen

- Sie sagen "Ja", obwohl sie gerne "Nein" sagen würden, nur um andere nicht zu verletzen oder enttäuschen?
- Sie lernen bei diesem Termin, besser auf Ihre Bedürfnisse zu achten und Möglichkeiten, sich stimmig abzugrenzen.

Mittwoch, 10. Dezember 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Rückschau auf das Jahr 2025

- **Persönliche Rückschau**
Habe ich **Ziele** definiert oder bin ich mit dem Strom geschwommen? Was ist **gut gelungen**, welche Herausforderungen habe ich gut gemeistert? Wofür bin ich **dankbar**? **Was nehme ich mir vor?** Aufschreiben und (bei Bereitschaft) Teilen der inneren Gedanken mit den Anderen.
- **Resumée AKKU.PUNKT 2025 & Ausblick und Wunschthemen für 2026**
- **Weihnachtlicher Ausklang**  (mit Geschichten und Musik) **bei Buffet**

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

Kontakt und weitere Information: Mag.^a Bettina Arbesleitner (Leiterin Sozialbegleitung)
bettina.arbesleitner@promente.wien, +43 1 513 15 30 – 205; +43 699 187 750 01

