

## AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

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

### Termine 2. Quartal 2025

Mittwoch, 09. April 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

#### Freizeitangebote - Freizeitgestaltung

- Wie kann ich meine Freizeit sinnvoll gestalten?  
Welche (kostengünstigen) Angebote gibt es?
- Welche Hürden gibt es beim Besuch von neuen Gruppen bzw. was sind die positiven Auswirkungen?



Mittwoch, 14. Mai 2025, 16:00 – 17:30 Uhr

#### Besuch des Frankl-Museums

- **Viktor Frankl** ist der Begründer der psychotherapeutischen Schule „Logotherapie“. Die ehemalige Schaffensstätte Viktor Frankls ist heute ein **inspirierendes Museum**, in dem die Besucher:innen **spielerisch** in Theorie und Praxis der Sinn-Lehre begegnen und herausfinden können, wie **Sinn im eigenen Leben** ermöglicht werden kann.
- **Die Kosten übernimmt pro mente Wien** (Verlässliche Anmeldung erforderlich!)
- Treffpunkt: **15:15 Uhr** bei pro mente Wien, **Grüngasse 1A**, 1040 Wien oder **15:45 Uhr** direkt beim **VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN**, Mariannengasse 1/15, 1090 Wien (Anfahrt: 13 A bis Skodagasse)

Mittwoch, 11. Juni 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

#### NEIN sagen – Du musst nicht von allen gemocht werden!

- Sie möchten es immer allen Recht machen und vergessen dabei Ihre eigenen Bedürfnisse? 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.

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