

## 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 2026

**Mittwoch, 14.01.2026, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Komplimente

- Sie können Türen öffnen und mehr verändern, als man denkt. Das Kompliment kann Beziehungen stärken und das Miteinander bereichern.
- Wie gebe ich ehrlich und passend ein Kompliment?
- Kann ich auch Komplimente annehmen?
- Mit einfühlsamen Übungen werden wir uns dem Thema nähern.



**Mittwoch, 18.02.2026, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Schlaf

- Wie wichtig ist ein erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit?
- Wie lassen sich Schlafqualität verbessern und Ein- und Durchschlafprobleme überwinden?
- Austausch darüber und Ausprobieren einer konkreten Entspannungsübung (progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

**Mittwoch, 18.03.2026, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Nachbarschaft

- Nachbarschaft geht die meisten von uns an - sie entscheidet darüber, wie wir uns in unserem Zuhause fühlen.
- Wir werfen einen Blick auf gute Nachbarschaft, wie sie entsteht und warum sie im Alltag oft scheitert.
- Ebenso werden wir über typische Konflikte, gelungene Beispiele und kleine Gesten sprechen.

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

