

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 2026

Mittwoch, 07.10.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Zivilcourage im Alltag

- Anderen helfen, ein Zeichen gegen Ungerechtigkeit setzen, die Gesellschaft stärken, andere schützen.
- Risiko eingehen? Eine Situation kann eskalieren. Wie umgehen mit Angst und Unsicherheit?
- Eingreifen statt Wegschauen! Leicht gesagt, aber... Mutig sein, ohne sich unnötig zu gefährden!



Mittwoch, 11.11.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Ressourcen als Kraftquelle! (mit Gastreferentin Christine Reinhardt)

- Kreativität, Empathie, Spiritualität, Bewegung, Beziehungen, Musik, Natur,...
- Was macht mir Spaß? Was habe ich früher gerne gemacht? Was lädt meine Batterien wieder auf? Welche Menschen/Plätze/Aktivitäten geben mir ein gutes Gefühl? Was lenkt mich gut ab? Was entspannt mich?
- Kenne ich meine Ressourcen überhaupt?

Mittwoch, 16.12.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Zuhause

- Zuhause ist kein Ort auf der Landkarte, sondern ein Gefühl im Inneren.
- Heimat entsteht dort, wo wir als Menschen gesehen und geliebt werden. In einer atemlosen Welt sehnen wir uns nach Stabilität. Mit Übungen werden wir dem Thema begegnen und uns austauschen.

Wunschthemen für 2027 und weihnachtlicher Ausklang

mit Geschichten und Live-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



**Miteinander für
psychische Gesundheit.**