

pro homine

Beratung und Begleitung auf allen Lebenswegen

AKTIV-TREFF

für Menschen mit seelischen Problemen,
Depressive und deren Angehörige

Raus aus dem Tief – wieder rein ins Leben

Manchmal möchte man sich gern einigeln,
keinen Menschen hören und sehen.
Wenn dieser Zustand aber länger andauert,
kann es schwer werden, wieder heraus zu finden.

Gemeinsam geht's viel leichter, deshalb treffen wir
uns monatlich, um gemeinsam etwas zu unternehmen,
zu entdecken oder mit unseren Sinnen zu erleben!

Die jeweiligen Themen findest Du auf der Rückseite.

Wir freuen uns auf Dein Kommen!

Gerne kannst Du auch Begleiter oder Angehörige mitbringen.

Ein Projekt in Kooperation mit der

Volkshochschule Linz



Aktiv-Treff-Termine

von September 2017 bis Juni 2018

(jeweils am 2. Freitag im Monat – Ausnahmen möglich)

Raus aus der stationären Betreuung – was nun??? (Kurs-Nr. 17.31177)

Praktische Tipps, Selbstwert und Selbstverantwortung; Vielfach ist es sehr schwierig, nach der stationären/teilstationären Zeit in der Psychiatrie wieder ins Leben und in den Alltag zurückzufinden. Genau deshalb ist es wichtig, diese Zeit gut zu planen und zu gestalten.

am **8.9.2017** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Nachmittag der Sinne (Kurs-Nr. 17.31179)

Nachmittag der Sinne (Riechen, Fühlen, Schmecken, Sehen, Hören); Was tut uns gut, was belastet eher oder nervt? Ganz essentiell auf dem Weg zum Gesundwerden nach psychischer Belastung ist es, auf die eigenen Sinne zu hören.

am **13.10.2017** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Bewegungsmeditation + geführte Phantasiereise (Kurs-Nr. 17.31184)

In der Bewegungsmeditation werden die Gedanken in ruhige Bahnen gelenkt, die einfachen Bewegungsabfolgen sind für jeden sofort machbar. Im Anschluss gibt es eine geführte Phantasiereise, um gestärkt und ruhig in den Abend zu gehen.

am **10.11.2017** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Erste Hilfe in der Krise (Kurs-Nr. 17.31181)

Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, wenn man in eine Krise rutscht. Wir werden in der Gruppe auch individuelle Strategien erarbeiten, aus dem Gedankenkreisen auszusteigen.

am **9.2.2018** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Trommeln, Percussion (Kurs-Nr. 17.31182)

Rhythmus weckt den Körper auf und bringt uns wieder in die eigene Mitte. Wer mag, kann eigene Rhythmusinstrumente mitbringen, es werden aber auch welche zur Verfügung gestellt.

am **9.3.2018** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Essen macht glücklich (Kurs-Nr. 17.31183)

Ja, aber nur das Richtige! Gerade bei psychischer Belastung ist es wichtig, sich GUT zu ernähren. Viele Lebensmittel können helfen, den Körper zu entlasten und seelisch Auftrieb zu bekommen.

am **13.4.2018** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Tanzen (Kurs-Nr. 17.31180)

Freedance, Line-Dance, oder einfach nur gemeinsam zur Musik rocken; Um Spaß zu haben und sich einmal so richtig zu spüren, ist Tanzen eine geniale Form der Bewegung. Außerdem kommt man in Schwung und spürt die eigene Kraft.

am **18.5.2018** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Entspannungsraum 14.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Farben, Düfte, Rituale – Wohlfühlbereiche schaffen (Kurs-Nr. 17.31185)

Farben und Düfte kann man gut für kleine Wohlfühlloasen verwenden, Rituale geben Sicherheit und können helfen, den Tag gut abzuschließen und erholsame Nachtruhe zu finden.

am **8.6.2018** von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Seminarraum 10.02, kostenfrei, Anmeldung notwendig

Rückfragen sind möglich unter a.brunner@pro-homine.at oder Tel. 0680/2470922.

Die monatlichen Selbsthilfegruppentreffen des Vereins findet ihr unter www.pro-homine.at.