



**pro mente**  
**k ä r n t e n**

## **`Brücken bauen` im sozialpsychiatrischen Tageszentrum Spittal** **von pro mente kärnten GmbH**

In der Architektur verbinden Brücken miteinander meist zwei, mehr oder weniger weit auseinanderliegende Ufer/ Berge oder Orte. Sie werden durch Säulen gestützt, die das Fundament des Bestehens und der Standfestigkeit der Brücke bieten. Auch im Leben der Menschen sind die Kontakte untereinander, die Gesundheit und die eigene Stärke jene Säulen, die uns das Leben gelingend meistern lassen. Auftretende Ausnahme- und Krisensituationen im Leben bergen oft die Gefahr der Schwächung oder des Verlustes dieses Fundaments und der tragenden Säulen.

Das Tageszentrum bietet Frauen und Männer, welche aufgrund je individueller Belastungs- und Krisensituationen, Unterstützung im Wiederaufbau bzw. in der Stärkung ihres Fundamentes und ihrer Säulen. Ziel ist eine gemeinsame Arbeit an einer Wiederherstellung bzw. Verbesserung der Lebensqualität, das Aneignen von Lösungsstrategien, der Erwerb von Fähigkeit zur Bewältigung von Krisen und das Bauen von Brücken zur Teilhabe an der Gesellschaft.

Dazu bauen die gemeinsamen Aktivitäten im Tageszentrum auf 4 Säulen der Prävention auf:

- **Medizinische Prävention** durch Aufklärung und Information für ein gesundes Leben
- **Ernährung** um ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu wecken, Motivation und Anregungen zur Umsetzung bzw. Zubereitung von gesundem Essen zu fördern
- **Bewegung** als Beitrag zum allgemeinen körperlichen und psychischen Wohlbefinden
- **Mentale Prävention** zur Erkennung und Förderung eigener Stärken und Ressourcen

**Wir laden sie ein, mit uns am Tag des `Brücken Bauens` gemeinsam unsere Brücken weiter zu stärken und ausbauen.**

**Wann?** am 06. Juni 2013, von 10:00 bis 17:00 geöffnet

**Wo?** im Tageszentrum pro mente kärnten GmbH, Gartenstraße 1, 9800 Spittal

**Was? Rahmenprogramm um 14:00 Uhr mit:**

**Musik >>> Lesung >>> Dialog**

Danach lassen wir den Tag mit Gesprächen und einem gesunden Buffet ausklingen!

Sozialpsychiatrisches Tageszentrum  
Gartenstraße 1, 9800 Spittal/Drau  
Telefon 04762 / 37 856, Telefax DW 802  
mail: tz-spittal@promente-kaernten.at  
www.promente-kaernten.at