

Information

Tageszentrum Bregenz
Broßwaldengasse 12 | 6900 Bregenz
T 05574 86427
Mo und Di 08.00. - 10.00 Uhr
tageszentrum.bregenz@promente-v.at

Standort

Tageszentrum Bregenz
Broßwaldengasse 12 | 6900 Bregenz

Öffentliche Verkehrsmittel

Bahnhof Bregenz, ca. 600m Fußweg



Tageszentrum Bregenz

Das Tageszentrum Bregenz bietet unterschiedliche Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen an.

Durch die Vielfalt der Angebote erhalten die KlientInnen spezifische und zielorientierte Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen.

Die Zuweisung der KlientInnen an das Tageszentrum erfolgt über die PrimärbetreuerInnen von pro mente Vorarlberg. Mit ihnen gemeinsam findet auch zu Beginn ein Vorstellungsgespräch im Tageszentrum statt.

Gruppen- angebote

Tageszentrum Bregenz

pro mente Vorarlberg GmbH
Färbergasse 17b | 6850 Dornbirn
T 05572 32421
office@promente-v.at
www.promente-v.at

Mitglied von **pro mente** | **austria**

Eingangsgruppe Mo 10.15 - 12.00
Die Eingangsgruppe ist eine „Einstiegsgruppe“ und bietet den KlientInnen und uns die Möglichkeit des Kennenlernens, um nach einem Beobachtungszeitraum besser entscheiden zu können, welche Gruppenangebote mit welcher Zielsetzung für die KlientInnen indiziert sind. Die Eingangsgruppe stellt ein niederschwelliges Angebot dar, in welchem kreatives Arbeiten im Mittelpunkt steht.
Kosten: 3 €

Kochgruppe Mo 10.15 - 13.15
Da die Bewältigung des eigenen Haushalts und insbesondere das Kochen für psychisch erkrankte Menschen ein Problem darstellen kann, werden in dieser Gruppe Fähigkeiten trainiert, die dazu benötigt werden. Gemeinsam wird jede Woche ein Menü überlegt, bei welchem der Fokus auf einer gesunden und ausgewogenen Ernährung liegt.
Kosten: 5 €

Denksport Mo 14.00 - 15.30
Im Mittelpunkt der Denksportgruppe steht die Freude am gemeinsamen Lösen von kognitiven Aufgaben (Merkfähigkeit, Konzentration usw.). TeilnehmerInnen lernen dadurch ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen. Im weiteren Verlauf werden die kognitiven Fähigkeiten systematisch gefördert.

Soziales Kompetenz Training Mo 14.00 - 15.30
Im „SKT“ stehen verschiedene Themen im Vordergrund. Unter anderem miteinander ins Gespräch kommen, eigene Wünsche und Bedürfnisse entdecken und zu äußern. Wir behandeln Fragen wie „was ist Angst?“ und „wie zeigt sich Angst?“. Grundlagen der Kommunikation, wie „Nein“ zu sagen oder eine Kompromissfähigkeit zu schaffen sind ebenso Teil des Trainings. Hier können neue Kompetenzen erlernt werden, um im Alltag besser zurechtzukommen.
Jeweils 6 Einheiten.

Ergotherapie Einzel Mo 14.00, 15.00, 16.00
Ergotherapie Gruppe Di 10.15 - 12.00
Die Ergotherapie – abgeleitet vom altgriechischen „ergon“ (tun, handeln) – geht davon aus, dass „tätig sein“ ein menschliches Grundbedürfnis ist und, dass gezielt eingesetzte Tätigkeiten gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung haben. Deshalb bietet die Ergotherapie durch handwerklich-gestalterische Mittel die Möglichkeit, durch die Erkrankung verloren gegangenen, Fähigkeiten wiederzuerlangen. Dabei stehen die Entwicklung, die Verbesserung sowie der Erhalt von psychischen Grundfunktionen wie Selbstwertgefühl, Motivation, Belastbarkeit und sozialer Kompetenz im Vordergrund.

Kunsttherapie Mo 18.00 - 21.00
Di 14.00 - 21.00
In der Kunsttherapie wird ohne Vorgaben und Vorlagen aus dem Unbewussten ein Bild gemalt. Im Einzelgespräch wird das Bild besprochen. So können verbale und nonverbale Ebenen verknüpft und analog zu den einzelnen Bildelementen mit einzelnen Lebensaspekten in Zusammenhang gebracht werden. Die Bildsprache hebt sowohl Konflikte als auch Ressourcen in das Bewusstsein. Bilder zu gestalten, macht Inhalte begreifbar und ermutigt zur Handlung.
Kosten: 5 €

Psychoedukation Depression Di 10.15 - 11.00
„Psychoedukation Depression“ ist ein Lernprogramm für depressive KlientInnen. „PED“ hilft den KlientInnen dabei, ihre Erkrankung zu erkennen, zu verstehen und den Prozess des Gesundwerdens aktiv mitzugestalten.
Inhalt:
_ Symptome
_ Lebensstil
_ Häufigkeit und Ursachen
_ Tipps zum Umgang mit der Erkrankung
_ Behandlung

Entspannungsgruppe Di 11.15 - 12.00
Die Entspannungsgruppe richtet sich an alle KlientInnen, die am Erlernen einer Entspannungstechnik interessiert sind. Nicht geeignet sind KlientInnen mit psychotischer Symptomatik. Primär wird mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson gearbeitet.

Aktivierungsgruppe Di 14.00 - 17.00
Die Gruppe plant gemeinsam Aktivitäten, vornehmlich in der freien Natur. Sie reicht von leichten Wanderungen im flachen Gelände bis zu anspruchsvolleren Bergtouren über mindestens 2 Stunden. Aber auch Museumsbesuche oder Schneeschuhwandern im Winter können Teil der Aktivierungsgruppe sein. Das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers, der Umwelt und der soziale Umgang in der Gruppe werden gefördert.

Laufen am See Di 14.00 - 15.30
Körperliche und psychische Gesundheit sind in der Regel eng miteinander verbunden.
Deshalb: Laufen bei jedem Wetter, mit der richtigen Kleidung und in einem, an die Teilnehmer, angepassten Tempo. Los geht's!

Alltagstraining Di 10.15 - 12.00
Hilfe zur Selbsthilfe zum Erreichen von Selbständigkeit in allen Bereichen des täglichen Lebens. z.B. Haushaltstraining (Einkaufen), Wirtschafts-Management, Tagesstruktur, Freizeitaktivitäten, Wochenplan.

Ressourcengruppe Mi 8.30 - 10.30
Es geht darum, den eigenen, ganz persönlichen Weg zur Gesundung zu finden. Autonomie (zurück) zu gewinnen und Selbstverantwortung zu übernehmen. Wir erarbeiten gemeinsam alte, neue und wiedergewonnene Ressourcen. Über einen kreativen Einstieg kommen wir dann zum eigentlichen Thema: Veränderung und Eigenverantwortung. Sie finden dort heraus, was sie stärkt und was ihnen gut tut.

Gartengruppe Mi 08.30 - 10.30
Die Gartengruppe findet von März bis Oktober in unserem Schrebergarten beim Salvatorkolleg in Lochau/Hörbranz statt. Die Erfahrungen, das Erleben und das Arbeiten in der Natur wirken sich stärkend auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Es wird gesät, gepflegt und anschließend kann der Ertrag der eigenen Arbeit geerntet werden. Dabei kommt auch das gesellige Beisammensein in der Gruppe nicht zu kurz.

Ergotherapie Aktiv Einzel Do 8.00 - 9.00
Ergotherapie Aktiv Gruppe Do 9.00 - 12.00
Ergo aktiv findet ausschließlich Outdoor statt. Treffpunkte befinden sich in Lochau und Hörbranz. Im Mittelpunkt steht der Mensch als Ganzes mit all seinen Fähigkeiten und Stärken. Bewegungs- und Naturerleben fördert die Wahrnehmung, die Identität und die Resilienz. Gemeinsam werden Feinziele erfasst und umgesetzt. Unter anderem werden Ausdauer, Fitness und Kondition durch körperliche Aktivität in der Natur gefördert. Lebenslust, Freude und das Erkennen und Akzeptieren von Ressourcen und Stärken kommen zum Vorschein.