

## **„Was mich bewegt“: Online-Austausch für Frauen im Rollstuhl**

### **Zuhören – Mitfühlen – Erfahrungen teilen – voneinander lernen**



Der Verband „Rollstuhl aktiv“ stellt ein neues individuelles Angebot vor: Es handelt sich um Online-Austauschrunden für Frauen im Rollstuhl um die Themen rund ums Leben. In den offenen Runden ist Platz für jedes Thema, das die Teilnehmerinnen beschäftigt und dies in einem Rahmen, der Vertrauen und Wertschätzung bietet.

Unser Leben verlangt uns viel ab: Belastungen, Stress, Krisen oder einfach die täglichen Anforderungen des Lebens. Umso wichtiger erscheint es, nicht nur den Körper, sondern auch die eigene Seele „aufzuspüren, wahrzunehmen und zu „pflegen“.

Sich mitzuteilen und bei Gleichgesinnten Rat zu holen, auf die eigenen Bedürfnisse achten (lernen), sich Raum für (kurze) Erholungsmomente schaffen - all das und noch viel mehr, kann Inhalt dieses Angebot in Form von Austauschrunden unter Frauen (Dauer jeweils 90 min) sein.

Teilnehmen kann jede Frau, die ein funktionierendes Internet, einen Computer oder Laptop mit Kamerafunktion hat. Die Teilnahme ist an allen Terminen bzw. auch an einzelnen Terminen möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist pro Termin auf max. 10 Frauen beschränkt, damit ein Austausch innerhalb der Gruppe gut möglich ist.

Die Termine finden an folgenden Tagen **jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr** statt:

- ❖ Montag, 28. Oktober 2024
- ❖ Donnerstag, 28. November 2024
- ❖ Freitag, 27. Dezember 2024

Wer an der Online-Austauschgruppe für Frauen im Rollstuhl teilnehmen möchte, kann sich dafür bis 20. Oktober 2024 anmelden unter [office@rollstuhl-aktiv.at](mailto:office@rollstuhl-aktiv.at). Dann erhält man einen Anmelde-link, mit dem man teilnehmen kann. Die Teilnahme an der Online-Austauschgruppe ist kostenlos und wird von Rollstuhl aktiv finanziert.

Wir freuen uns auf spannende Themen und einen regen Austausch, in dem wir uns besser kennenlernen und wir alle wertvolle Inputs voneinander in unseren Alltag mitnehmen können.



Geleitet werden die Workshops von Nicole Grugger, MSc (linkes Foto), akad. psychologische Beraterin und Alexandra Kaindl (rechtes Foto), Rollstuhlfahrerin seit dem 5. Lebensjahr und diplomierte Lebens- und Sozialberaterin.