

# Orpheus-Modul: Kreativität & Lebensgestaltung

## Kreativwerkstatt

Besuchen Sie die Werkstätte, um sich Anregungen zur kreativen Freizeitgestaltung zu holen und verborgene Talente, Hobbies und Fähigkeiten (wieder) zu entdecken. Dabei sind der Verwirklichung eigener Ideen und Kreativität fast keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie die unterschiedlichsten Materialien wie Holz, Speckstein, Ton, Porzellan, Filz, Seide und noch vieles mehr aus. Mit Unterstützung der AktivtherapeutInnen fertigen Sie z.B. geschmackvolle Uhren, bemalen Sie farbenfrohe Seidenschals oder gestalten Sie Skulpturen und dekorative Schmuckgegenstände.

*Eine unserer größten Gaben ist die Kreativität.*

*Sie ist wie ein sechster Sinn, den wir alle haben - wir müssen nur lernen, den Zugang dazu zu finden, sie anzuzapfen und ihr zu vertrauen.*

*(MK)*

## Aktivgruppe für Frauen und Männer

Wenn Sie gerne in Kleingruppen und in anregender Atmosphäre Werkstücke mit genauer Anleitung anfertigen, sind Sie in der Aktivgruppe sehr gut aufgehoben. Dieses Angebot findet in der Werkstatt zwei- bis dreimal wöchentlich zu fixen Terminen statt und hilft Ihnen, sowohl Ihre Konzentration als auch Ihre Geschicklichkeit zu fördern. Es werden saisonale Basteleien, z.B. Weihnachtsschmuck oder Osterdekoration hergestellt, kleine Gebrauchsgegenstände, wie z.B. Werkzeughalter, Nussknacker oder Blumentöpfe gestaltet oder auch Spiegel mit Mosaiksteinen verziert.

*Der beste Weg, um Neues zu entdecken, ist es, sich selbst zu aktivieren.*

*(MK)*

## Mal- und Gestaltungstherapie

Erleben Sie die entspannende Wirkung durch den gestalterischen Prozess und übertragen Sie mit Hilfe von Pinsel und Farbe Ihre Gefühle auf Papier oder Leinwand. Durch Visualisieren verschiedener Themen wird Ihre Fantasie angeregt und sie gewinnen Zugang zu verborgenen Teilen Ihrer Persönlichkeit, die verbal schwer zugänglich sind.

*Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen.*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

## Abendkreativkurse

Entdecken Sie sinn- und freudvolle Freizeitbeschäftigungen und integrieren Sie kreative Tätigkeiten in Ihren Alltag. Bei unseren kostenlosen Abendkreativkursen am Montag und am Donnerstag haben Sie die Möglichkeit, mit Ton oder Farben zu experimentieren, neue Techniken auszuprobieren und so einen Zugang zu Material, Form und Farbe zu bekommen. Die Freude an der Gestaltung steht dabei im Vordergrund.

*Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.*

*(Pablo Picasso)*

## Gartentherapie

Im Therapiegarten des Anton Proksch Institutes haben Sie die Möglichkeit, körperliche Aktivität an der frischen Luft mit Sinnerleben in der Natur zu verbinden. In Kleingruppen können Sie therapeutisch begleitet einen Blumen-, Kräuter- und Gemüsegarten bepflanzen, betreuen und gestalten. Die Verkostung und Verwertung der eigenen Gartenprodukte steigert Ihre Genussfähigkeit und liefert Anregung für gesunde und vitaminreiche Ernährung. Entsprechend dem jahreszeitlichen Rhythmus arbeiten Sie ganzjährig mit Naturmaterialien und tragen selbstständig zur Steigerung Ihrer Lebensqualität durch eine starke Beziehung zur Natur bei.

*Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.*

*(Rabindranath Tagore)*

# Orpheus-Modul: Musik

## Musikprojekt

Das Anton Proksch Institut führt im Rahmen des Orpheusprogramms gemeinsam mit *Tune Your Team* ein Musikprojekt durch. Musikalische Vorkenntnisse der TeilnehmerInnen sind dafür nicht notwendig. Stellen Sie sich vor, Sie sind Mitglied einer Tonstudio-Crew. Ihr Auftrag: Produzieren Sie einen Song, eine Single, ein Hörspiel, eine Coverversion, eine Geräuschkulisse etc. zu einem Thema Ihrer Wahl. Jetzt sind Kreativität, Einsatz und nicht zuletzt rasche Entscheidungen gefragt.

Inhalt der Workshops:

- Rhythmus/Takt:  
Durch Trommeln werden die Grundstrukturen von Musik vermittelt, aktiv erarbeitet und schließlich in Arrangements umgesetzt.
- Stimme/Melodie:  
Die Stimme ist das Urinstrument und wird im Workshop erlebt, ihre Möglichkeiten werden ausgereizt.
- Tonaufnahmen zur Produktion:  
In diesem Segment wird das Erfahrene auf das für den Song nützliche Maß konzentriert und aufgenommen. Im Vorfeld wird hierzu ein Arrangement festgelegt. Die Instrumentierung wird erarbeitet, ein Text verfasst und Melodien entwickelt.

*Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.*

Victor Hugo

## Chorprojekt

Mit einem erfahrenen Chorleiter wird im Rahmen des Orpheusprogramms ein Chorprojekt durchgeführt. Musikalische Vorkenntnisse der TeilnehmerInnen sind nicht notwendig.

Inhalte der Workshops:

- einstimmige und mehrstimmige Gesänge
- Kanons
- Volkslieder (österreichisch und international)
- Pop
- Jazz
- klassische Literatur
- und auch gelegentlich selbst-mitgebrachte Noten

*...mit Musik die eigenen Töne wieder wahrnehmen und freudvoller auf der Klaviatur des eigenen Lebens spielen!*  
(OS)

Nähere Informationen über die Aktivitäten im Bereich Kreativität und Lebensgestaltung erhalten Sie in der Werkstätte, die sich im Untergeschoß von Haus H und G befindet.

# Orpheus-Modul: Erwerb von Allround-Fertigkeiten

Während des Aufenthalts im Anton Proksch Institut können Sie Fähigkeiten und Fertigkeiten trainieren, die im Arbeitsalltag nützlich und hilfreich sind. Sie dürfen in Absprache mit Ihren BetreuerInnen Aktivitäten aus verschiedenen Bereichen wählen und Verantwortung für die therapeutische Gemeinschaft übernehmen. Ein strukturierter Tagesablauf wird ergänzt durch Förderung praktischer Fertigkeiten in einem angenehmen Umfeld.

Finden Sie eine für Ihre Ressourcen passende Betätigung aus folgenden Bereichen:

- Gastronomie
- Reinigung
- Büro
- Instandhaltung
- Medizinische Hilfsdienste

## **BRISANT – Berufliche Reintegration Stationärer Alkoholabhängiger PatientInnen Nach Therapie**

Das Projekt Brisant versucht, die Lücke zwischen der stationären Alkoholentwöhnungsbehandlung und dem beruflichen (Wieder-)Einstieg zu schließen. Ziel ist primär eine Vermittlung in den ersten beziehungsweise erweiterten Arbeitsmarkt.

### **Kursinhalte und Ziele**

- Potentialanalyse: Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sind heute schon für morgen vorhanden?
- Kommunikationstraining – Telefontraining – Konfliktmanagement
- Bewerbungstraining mit Video-Unterstützung
- Arbeitserprobung – Arbeitssimulation - Fahrradwerkstatt
- Qualifizierung:
  - ECDL Core od. ECDL Advanced
  - EBCL Europäischer Wirtschaftsführerschein
  - Projektmanagement
- Berufswegplan
- Vermittlung in Betriebe über Outplacement

# Orpheus-Modul: Lernzentrum

Das Lernzentrum des Anton Proksch Instituts bietet Ihnen verschiedene kostenlose Kurse an. Sie können hier bereits während Ihres Aufenthaltes Kompetenzen erwerben, die für den (Wieder-)Einstieg bzw. Erhalt Ihrer Erwerbstätigkeit nützlich sein können. Alle Kurse werden durch selbstständiges Lernen am PC (Computer Based Training – Lernsoftware) und/oder in Kleingruppen (Workshops) angeboten. Dabei werden Sie durch eine geschulte TrainerIn unterstützt.

Bei regelmäßigem Besuch des Lernzentrums ist es für Sie möglich, international anerkannte Zertifikate zu erwerben. Die Kurse können Sie auch nach Ende Ihrer stationären Therapie abschließen.

Das Lernzentrum finden Sie im Untergeschoß von Haus G, wo auch die Öffnungszeiten angeschlagen sind.

An folgenden Kursen können Sie im Lernzentrum teilnehmen:

- **Computerführerschein für Anfänger und Fortgeschrittene**  
(ECDL-Core, ECDL-Advanced )
- **Gestaltung von anspruchsvollen WebSites**  
(OCG-WebPublisher)
- **Kreatives Arbeiten am Computer, World Wide Web (WWW), Grafik und Multimedia**  
(Adobe Photoshop CS3 PHP5 und MySQL, Adobe Design Premium CS3, Adobe Dreamweaver CS3, Adobe Flash CS3)
- **Tipptrainer**  
(Maschinenschreibkurs am PC)
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein**  
(EBC\*L)
- **Projektmanagement**  
(Planung, Organisation und Durchführung von Projekten)
- **Fremdsprachen lernen am PC**  
(Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Russisch)

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.  
(Galileo Galilei)*