



2026



Veranstaltungsprogramm für Betroffene

**Wo Bewegung zu
Begegnung wird.**

Dein Jahr voller neuer Impulse, Begegnungen und Entdeckungen

Schön, dass Du da bist – und neugierig auf unser Programm 2026! Jedes unserer Seminare ist mit dem Gedanken entstanden, Dich auf Deinem ganz persönlichen Weg zu unterstützen: mit Wissen, Austausch, Bewegung, Freude und Entlastung.

Ein Schädelhirntrauma verändert vieles. Aber eines bleibt: Deine Fähigkeit, Neues zu entdecken, Gemeinschaft zu erleben und selbstbestimmt zu handeln. Genau dafür möchten wir Räume schaffen – ob vor Ort oder online, ob in Bewegung, beim Kochen oder im Gespräch.

In unserem Programm findest Du Angebote, die Mut machen, Dich stärken und verbinden. Es geht um praktische Hilfen für Deinen Alltag, um das Wiederfinden von Lebensfreude und um das Erleben von Teilhabe.

Wir freuen uns auf Dich – darauf, gemeinsam Neues auszuprobieren, ins Gespräch zu kommen, zu lachen und kleine wie große Schritte zu gehen.

Herzlichst,

Dein Team der
ZNS-Akademie gGmbH



Herausgeber

ZNS-Akademie gGmbH
Fontainengraben 148
53123 Bonn

www.zns-stiftung.de

Bildnachweis: ZNS-Akademie und Canva

Stand: November 2025

Unterstützende

Wir danken allen, die uns als Fördernde und Partnerinnen und Partner großartig unterstützen!

Fördende



Kämpgen~Stiftung



Partner

Tanzhaus Bonn GmbH

Leroy`s – Feste feiern wie ein König

Kochbar Berlin

Tribuna GmbH

Vitero

Inhaltsverzeichnis

Hier sind wir 2026!	6
Unsere Seminare 2026 im Jahresüberblick	7
Finde Dein passendes Seminar	8
Mein SHT verstehen	10
Gut und günstig kochen	11
ZNS-Tanzclub	12
Du und Ich - Paarseminar	13
ZNS-Tanzclub	14
Mobil mit SHT	15
„Was tut mir gut?“	16
Neuropsychologische Störungsbilder	17
Teilhabe erleben in Leipzig	18
Der Ball rollt.	19
ZNS-Kochclub	20
Spannendes entdecken	21
Mut zur Lücke	22
Jede(r) von uns ein(e) König(in)	23
Vorsorgevollmacht & Co	24
Digitale Teilhabe I	25
Digitale Teilhabe II	26
Digitale Teilhabe III	27
Digitale Teilhabe IV	28
ZNS-Online-Treff	29

Finde Dein passendes Seminar

Noch keine Idee, welches Seminar Du besuchen möchtest? Mit unserer kurzen Checkliste kannst Du herausfinden, welches Angebot am besten zu Deinen Zielen und Bedürfnissen passt. Kreuze an, welche Aussagen auf Dich zutreffen und erhalte auf der nächsten Seite unsere Empfehlungen für passende Seminare.



Bewegung & Mobilität

- Ich möchte meine Koordination und Beweglichkeit verbessern.
Ich probiere gern neue Sportarten oder Bewegungsformen aus.
- Ich würde gern mehr draußen aktiv sein.



Kochen & Genuss

- Ich möchte gesunde Mahlzeiten einfach zubereiten.
- Ich koche oder backe gern in Gemeinschaft.
- Ich möchte Tipps von Profis oder neue Küchenhilfen kennenlernen.



Gesundheit & Wohlbefinden

- Ich möchte meine Gesundheit aktiv fördern.
- Ich möchte mich mit meinen Bedürfnissen auseinandersetzen.
- Ich will neue Wege zur Entspannung finden.



Wissen & persönliche Entwicklung

- Ich möchte mein Wissen über das Schädelhirntrauma erweitern.
- Ich möchte meine innere Stärke und Resilienz fördern.
- Ich suche den Austausch über persönliche Erfahrungen.



Digitale Teilhabe

- Ich möchte mich sicher und selbstbestimmt im Internet bewegen.
- Ich will mit anderen online in Kontakt bleiben und Gemeinschaft erleben.
- Ich möchte digitale Helfer kennenlernen, die mir den Alltag erleichtern.
- Ich will digitale Angebote nutzen, ohne mich gestresst zu fühlen.

Auswertung

Zähle nun deine Kreuze in der Checkliste in jeder Kategorie zusammen. Die Kategorie mit den meisten Punkten zeigt Dir, welche Seminare am besten zu Dir passen.



Meiste Punkte in Bewegung & Mobilität

- Der Ball rollt
- ZNS-Tanzclub
- Mobil mit SHT
- Teilhabe erleben in Leipzig



Meiste Punkte in Kochen & Genuss

- Gut und günstig kochen
- ZNS-Kochclub



Meiste Punkte in Gesundheit & Wohlbefinden

- Was tut mir gut? – Gesundheitstage



Meiste Punkte in Wissen & persönliche Entwicklung

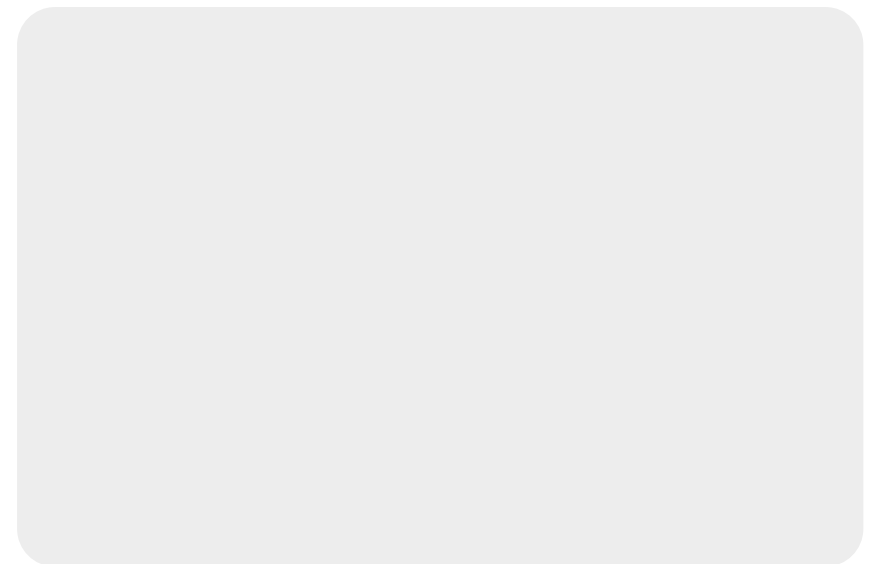
- Mein SHT verstehen
- Jede(r) von uns ein(e) König(in)



Meiste Punkte in Digitale Teilhabe

- Digital dabei: Sicher und selbstbestimmt im Netz
- Digital dabei: Kommunikation & Gemeinschaft online erleben
- Digital dabei: Digitale Helfer im Alltag – KI & Tools einfach nutzen
- Digital dabei: Gelassen bleiben mit Entlastung & Selbstfürsorge

Super! Du weißt nun, welches Seminar am besten für Dich geeignet ist. Auf den nächsten Seiten findest Du detaillierte Informationen zu unseren Angeboten und alle wichtigen Eckdaten zu Ort, Terminen und Anmeldebedingungen.



Unsere Seminare 2026 im Jahresüberblick

JANUAR

Mein SHT verstehen

20.01. online

MÄRZ

Gut & günstig kochen

14.03. Berlin

ZNS-Tanzclub

14.03. Bonn

APRIL

Du & Ich – Paarseminar

17.04.–18.04. Bonn

Mobil mit SHT

24.04.–26.04. Dresden

Gesundheitstage

30.04.–02.05. Hennef

MAI

Neuropsychologische Störungsbilder

05.05. online

JUNI

Teilhabe erleben

23.06.–25.06. Leipzig

JULI

Fußballworkshop

02.07.–04.07. Kamen

ZNS-Kochclub

31.07.–02.08. Frankfurt/Main

SEPTEMBER

Spannendes entdecken

22.09.–24.09. Leipzig

OKTOBER

Gut & günstig kochen

17.10. Berlin

Mut zur Lücke

22.10.–23.10. Münster

NOVEMBER

Du & Ich – Paarseminar

06.11.–07.11. Bonn

ZNS-Tanzclub

07.11. Bonn

Vorsorgevollmacht & Co

19.11. online

Jede(r) von uns

ein(e) König(in)

27.11.–28.11. Königswinter

Hier sind wir 2026!





Mein SHT verstehen

Mehr Klarheit rund um Dein Schädelhirntrauma



Nach Deinem SHT hast Du wahrscheinlich viele Informationen von Ärztinnen, Ärzten oder Fachleuten bekommen. Oft bleiben Fragen offen: Fachbegriffe wirken unverständlich, das Erklären gegenüber anderen fällt schwer und im Alltag fehlt Zeit für Gespräche. In diesem Seminar stärkst Du Deine Gesundheitskompetenz und bekommst leicht verständliche Informationen rund um Dein Schädelhirntrauma.

Das erwartet Dich

- Du erfährst, wann von einem SHT gesprochen wird.
- Du verstehst, was genau bei einem SHT passiert.
- Du lernst die verschiedenen Schweregrade kennen.
- Du erkennst typische Symptome.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
20.01.2026
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Gut und günstig kochen

ZNS-Kochclub Berlin



Trotz Einschränkungen lecker kochen? Das geht! Vielleicht fehlt Dir manchmal die Energie oder der Zugang zu gesunden Lebensmitteln. Gemeinsam in der Kochbar Berlin wird geschnippelt, gerührt und genossen. Dabei knüpfst Du neue Kontakte und entdeckst den Kochspaß neu – Schritt für Schritt, in Deinem Tempo.

Das erwartet Dich

- Du lernst einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten.
- Du nutzt kleine Hilfsmittel, die Dir die Arbeit erleichtern.
- Du entdeckst, wie Kochen wieder Freude macht.
- Du genießt Mahlzeiten in geselliger Runde.

Eckdaten

-  **Ort**
Berlin; Kochbar
-  **Termine**
14.03. & 17.10.2026
-  **Preis**
kostenfrei; incl. Kost
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



ZNS-Tanzclub

Die inklusive Tanzparty



Tanzen verbindet – Musik, Bewegung und gute Laune! Du möchtest (wieder) tanzen und gemeinsam mit anderen Freude erleben? Unter professioneller Anleitung lernst Du neue Schritte und genießt in einer inklusiven Gruppe Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede und jeder kann im eigenen Tempo mittanzen.

Das erwartet Dich

- Du probierst verschiedene Tanzschritte aus.
- Du spürst Freude an Musik und Bewegung.
- Du bist Teil einer offenen Gemeinschaft.
- Im Anschluss kannst Du bei der öffentlichen Tanzparty weitermachen.

Eckdaten

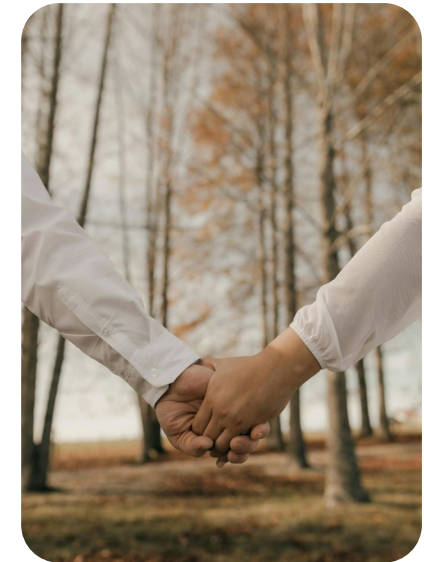
-  **Ort**
Bonn; Tanzhaus
-  **Termine**
14.03. und 17.11.2026
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Du und Ich - Paarseminar

Partnerschaft stärken – gemeinsam durch stürmische Zeiten



Ein Schädelhirntrauma stellt nicht nur den Alltag, sondern auch die Beziehung auf den Kopf. Rollen verschieben sich, Gefühle wie Wut oder Hilflosigkeit tauchen auf, die Kommunikation verändert sich. In diesem Seminar entdeckt Ihr eure Stärken als Paar neu. Mit praktischen Übungen, Austausch und Bewegung findet Ihr neue Wege für mehr Verständnis und Nähe.



Das erwartet Dich

- Ihr stärkt eure Kommunikation.
- Ihr erprobt Methoden für mehr Verständnis.
- Ihr erlebt gemeinsame Übungen, die Nähe fördern.
- Ihr findet Impulse für euren Alltag als Paar.

Eckdaten

-  **Ort**
Bonn; GSI
-  **Termine**
17.04.-18.04.2026 und 06.11.-07.11.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Mobil mit SHT

Mit dem Fahrrad zu mehr Mobilität



Fährst Du gerne Rad, fühlst Dich aber unsicher? In diesem Seminar kannst Du verschiedene Fahrräder wie Tourenrad, Dreirad, Tandem oder Rollstuhlrad ausprobieren. Im Fahrsicherheitstraining gewinnst Du Sicherheit und Tipps. Höhepunkt ist eine gemeinsame Radtour, die Deine Mobilität stärkt und Freude macht.

In Kooperation mit:



Das erwartet Dich

- Du testest unterschiedliche Fahrradtypen.
- Du übst Sicherheit im Fahrtraining.
- Du erlebst eine gemeinsame Radtour.
- Du tauschst Dich mit anderen über Erfahrungen aus.

Eckdaten

- Ort**
Dresden;
DGUV Akademie
- Termine**
24.04.-26.04.2026
- Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
- Anmeldung**
www.zns-akademie.de

„Was tut mir gut?“

Gesundheitstage



Nach einem Schädelhirntrauma kann der Alltag anstrengend sein. In diesem Seminar findest Du heraus, was Dir im Alltag guttut – neben Therapien und medizinischen Angeboten. Ziel ist es, Dein Selbstbewusstsein zu stärken und neue Wege für Dein Wohlbefinden zu entdecken.



Das erwartet Dich

- Du spürst Deinen Bedürfnissen nach.
- Du lernst Deinen Körper besser kennen.
- Du übst Techniken, die Dir helfen zu entspannen.
- Du kommst mit anderen ins Gespräch und erhältst Anregungen.

Eckdaten

- Ort**
Hennef; Sportschule
- Termine**
30.04.-02.05.2026
- Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
- Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Neuropsychologische Störungsbilder

Informationen



Vielleicht kennst Du das: Im Alltag treten Veränderungen auf, die schwer zu erklären sind. Häufig stecken neuropsychologische Störungen dahinter – unsichtbar und nicht leicht zu erkennen. In diesem Online-Seminar erfährst Du, welche Störungsbilder nach einem Schädelhirntrauma auftreten und wie Du damit umgehen kannst.

Das erwartet Dich

- Du lernst häufige Störungsbilder kennen.
- Du verstehst die Ursachen für Auffälligkeiten.
- Du erhältst Anregungen für einen hilfreichen Umgang.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
24.04.-26.04.2026
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Teilhabe erleben in Leipzig

Teilhabeorientiertes Reisen



Entdecke Leipzig – lebendig, barrierefrei und gemeinsam!

In diesem Seminar tauchst Du in die spannende Welt der Stadterkundung ein. Gemeinsam plant Ihr eine individuelle Tour durch Leipzig – mit kreativen Ideen und praktischen Tipps für barrierefreies Reisen. Dabei geht es nicht nur um Wege und Orte, sondern auch um Teilhabe, Selbstbestimmung und Freude am Unterwegssein.



Das erwartet Dich

- Du erhältst Tipps zur Planung barrierefreier Touren.
- Du entdeckst, worauf es unterwegs ankommt.
- Du lernst, wo Du hilfreiche Informationen findest.
- Du tauschst Dich mit anderen über Erfahrungen aus.

Eckdaten

-  **Ort**
Leipzig; Philippus
-  **Termine**
30.04.-02.05.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Der Ball rollt.

Fußballworkshop

Bewegung, Ballgefühl und Begegnung – gemeinsam aktiv mit Fußball! In Kooperation mit der DFB-Stiftung Sepp Herberger trainieren Fußballbegeisterte zusammen – mit Freude, Teamgeist und Fair Play. Im Mittelpunkt stehen Bewegung und Miteinander, nicht Leistung. Abseits des Platzes bleibt Zeit für Gespräche und Austausch.

In Kooperation mit:



DFB-STIFTUNG
SEPP HERBERGER

Das erwartet Dich

- Du wirst Teil eines Teams.
- Du stärkst Koordination und Geschicklichkeit.
- Du probierst Dich sportlich aus.
- Du sammelst neue Erfahrungen in Gemeinschaft.

Eckdaten

-  **Ort**
Kamen; Sportzentrum
-  **Termine**
02.07.-04.07.2026
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

ZNS-Kochclub

Genussvoll kochen



Kochen mit Freude – trotz Einschränkungen aktiv genießen!

Kochen fällt Dir schwer? Dann kennst Du vielleicht auch den Frust: weniger Genuss, ungesunde Ernährung, fehlende Motivation. In diesem Seminar entdeckst Du, wie Kochen wieder leichter wird – mit einfachen Rezepten, passenden Hilfsmitteln und guter Stimmung.



Das erwartet Dich

- Du kochst und backst in Gemeinschaft.
- Du erhältst Tipps von erfahrenen Köchen.
- Du lernst Hilfsmittel und gute Lebensmittel kennen.
- Du findest Inspiration für mehr Genuss im Alltag.

Eckdaten

-  **Ort**
Frankfurt/Main;
Best Western
-  **Termine**
31.07.-02.08.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Spannendes entdecken

Erlebe Leipzig auf besondere Art



Gemeinsam mit anderen Betroffenen gehst Du auf Entdeckungsreise durch Leipzig. Was Dich erwartet, bleibt eine kleine Überraschung – aber sicher ist: Es geht um neue Impulse, spannende Begegnungen und gemeinsames Erleben.

Ob Kultur, Bewegung oder Musik – Du kannst Dich inspirieren lassen, ausprobieren und Deine eigenen Entdeckungen machen. Dabei geht es auch um Themen wie Freizeit, Eigenwahrnehmung und Lebensfreude. Miteinander,

Das erwartet Dich

- Du erhältst neue Impulse aus Kultur, Bewegung und Musik.
- Du tauschst Dich über Freizeit und Lebensfreude aus.
- Du erlebst Gemeinschaft und Teilhabe.

Eckdaten

-  **Ort**
Leipzig; Philippus
-  **Termine**
22.09.-24.09.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Mut zur Lücke

Selbstbewusst durch den Alltag



Nach einem Schädelhirntrauma fühlst Du Dich vielleicht unsicher: Bewegungen wirken anders, Gespräche strengen an, vieles kostet mehr Kraft. Statt Symptome zu verstecken, braucht es Gelassenheit und eine Portion Humor. In diesem Seminar stärkst Du Dein Selbstbewusstsein und findest neue Wege, mit Herausforderungen im Alltag offener umzugehen.



Das erwartet Dich

- Du trittst selbstbewusster auf.
- Du lernst Strategien für schwierige Situationen.
- Du übst, mit mehr Leichtigkeit auf andere zuzugehen.

Eckdaten

-  **Ort**
Münster; Johanniter
-  **Termine**
22.10.-23.10.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Jede(r) von uns ein(e) König(in)

Über Würde und Widerstandskraft







Ein Schädelhirntrauma bringt Belastungen mit sich, die Deine seelische Widerstandskraft herausfordern. Resilienz hilft, mit Stress umzugehen – doch starke Belastungen können diesen Halt schwächen. In diesem Seminar stärkst Du Deine Resilienz und findest neue Wege, mit schwierigen Situationen umzugehen. Du entdeckst Deine Würde neu und handelst wieder aus eigener Kraft.

Das erwartet Dich

- Du erkennst und stärkst Deine persönlichen Kraftquellen.
- Du findest heraus, wer und was Dir Halt gibt.
- Du gestaltest Deinen eigenen Dankbarkeitsanker.
- Du verstehst den Zusammenhang von Würde und Resilienz.

Eckdaten

-  **Ort**
Königswinter; AZK
-  **Termine**
27.11.-28.11.2026
-  **Preis**
kostenfrei;
incl. Kost & Logis
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Vorsorgevollmacht & Co

Informationen



Es ist beruhigend, wenn wichtige Dinge geregelt sind. Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder gesetzliche Betreuung wirken zunächst kompliziert. Wenn man sie aber versteht und rechtzeitig angeht, ist das eine große Entlastung. In diesem Online-Seminar erhältst Du verständliche Informationen rund um die Vorsorgemöglichkeiten. Du erfährst, was wann sinnvoll ist und wie Du Deine Wünsche klar festhalten kannst.



Das erwartet Dich

- Du lernst die Dokumenten-Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung kennen.
- Du bekommst Tipps, wie Du die Unterlagen richtig ausfüllst.
- Du erfährst, was eine gesetzliche Betreuung ist, wann sie notwendig wird

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
19.11.2026;
10:00-16:00 Uhr
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Deine Seminarreihe: Digital dabei

Für mehr Sicherheit, Austausch und Leichtigkeit im Netz



Digitale Teilhabe öffnet Türen – zu Freundschaften, Informationen und neuen Möglichkeiten im Alltag. Gerade nach einem Schädelhirntrauma ist der Einstieg aber oft mit Fragen verbunden: Wie schütze ich meine Daten? Wie bleibe ich in Kontakt? Welche digitalen Hilfen erleichtern meinen Alltag – und wann wird es zu viel?

Unsere Seminarreihe zeigt Dir Schritt für Schritt, wie Du digitale Angebote sicher, selbstbestimmt und entspannt nutzen kannst – ganz ohne Vorwissen und in Deinem eigenen Tempo.

Alle Seminare sind **praxisnah, interaktiv, leicht verständlich** und richten sich an **Menschen mit Schädelhirntrauma**. Du kannst die Seminare einzeln besuchen oder die ganze Reihe als Gesamteinführung nutzen.

Teil I: Digital dabei

Sicher und selbstbestimmt im Netz



Das Internet kann Türen öffnen: zu Freundschaften, Informationen und neuen Möglichkeiten im Alltag. Gleichzeitig tauchen oft Fragen auf: Was darf ich teilen? Wie mache ich mein Passwort sicher? Was tun, wenn jemand gemein ist?

In diesem Seminar bekommst Du leicht verständliche Tipps,

wie Du Dich im Netz sicher bewegst – Schritt für Schritt. Du lernst, wie Du Deine Daten schützt, Passwörter einfach und sicher erstellst und gelassen bleibst, wenn etwas Unsicheres auftaucht. Außerdem schauen wir, wie Du digitale Chancen nutzen kannst, um in Kontakt zu bleiben und Deinen Alltag zu erleichtern.

Das erwartet Dich

- Du verstehst, welche persönlichen Daten Du besser schützt.
- Du lernst, ein sicheres Passwort einfach zu erstellen.
- Du erfährst, wie Du Cybermobbing erkennst und Dich schützt.
- Du bekommst Strategien, um mit unsicheren Situationen im Netz umzugehen.


- Du entdeckst positive Seiten der digitalen Welt für Deinen Alltag.

Eckdaten

 **Ort**

 **Termine**

 **Preis**
kostenfrei

 **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Teil II Digital dabei

Verbunden bleiben – Kommunikation & Gemeinschaft online erleben

Immer mehr läuft heute digital – doch gerade nach einem Schädelhirntrauma fühlt man sich bei Smartphone, E-Mail & Co. oft unsicher. In diesem **interaktiven Online-Seminar** entdeckst Du Schritt für Schritt, wie Du über das Internet mit anderen in Kontakt bleiben und neue Gemeinschaft erleben kannst. Ganz ohne technisches Vorwissen lernst Du in verständ-

licher Sprache die wichtigsten Anwendungen kennen. Zusammen üben wir z. B. das Versenden von Nachrichten und Sprachnachrichten, probieren eine Videokonferenz aus und sprechen über Deine Fragen zur sicheren Nutzung. Erlebe, wie viel Freude es machen kann, online verbunden zu sein – **in Deinem Tempo und mit viel gegenseitiger Unterstützung.**

Das erwartet Dich

- Einfache Erklärungen zu E-Mails, Chat und sozialen Netzwerken.
- Praktische Übungen mit Sprachnachrichten, Chat und Videoanrufen.
- Tipps für sichere und respektvolle Online-Kommunikation.
- Vorstellung von Online-Gruppen speziell für Menschen mit SHT.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Teil III Digital dabei

Digitale Helfer im Alltag – KI & Tools einfach nutzen

Digitale Technik kann den Alltag leichter machen – gerade nach einem Schädelhirntrauma. Doch oft wirkt alles kompliziert: Apps, Sprachassistenten, künstliche

Intelligenz. In diesem Seminar entdeckst Du, wie digitale Helfer Dich unterstützen können – Schritt für Schritt und ohne Vorwissen.

Das erwartet Dich

- Einfache Apps für Alltag, Struktur und Erinnerungen kennenlernen.
- Digitale Assistenten wie Siri oder Alexa praktisch erleben.
- KI wie ChatGPT ausprobieren – Texte vereinfachen, Einkaufslisten erstellen u. v. m.
- Tipps für Datenschutz und den sicheren Umgang mit digitalen Helfern.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de



Teil IV Digital dabei

Digital dabei: Gelassen bleiben mit Entlastung & Selbstfürsorge



Der digitale Alltag kann entlasten – oder auch stressen. Nach einem Schädelhirntrauma ist es besonders wichtig, eigene Kräfte einzuteilen und gut für sich zu sorgen. In diesem Seminar entdeckst Du, wie digitale Angebote Deinen Alltag leichter machen und gleichzeitig für mehr Ruhe sorgen können.

Das erwartet Dich

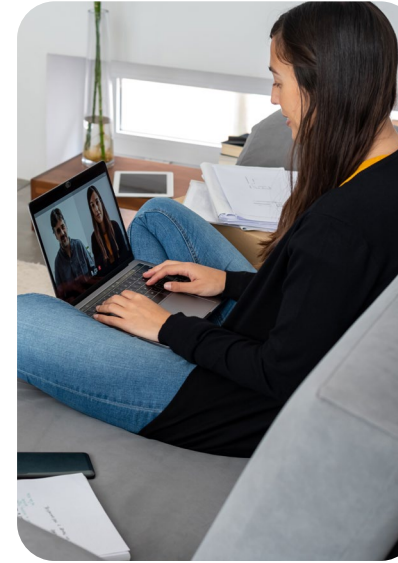
- Austausch über digitale Selbsthilfegruppen und Online-Treffs.
- Apps für Organisation, Struktur und Erinnerungen kennenlernen.
- Entspannungsübungen und Wohlfühl-Angebote online ausprobieren.
- Strategien gegen digitalen Stress entwickeln.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

ZNS-Online-Treff

Informationen – Austausch – Aktion



Unsere regelmäßigen Online-Treffen bringen frischen Input in Deinen Alltag – flexibel und ohne Anreise. Im Mittelpunkt steht der Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Du erhältst verständliches Wissen zum Schädelhirntrauma und lernst praktische Übungen kennen, die Dir im Alltag helfen – von Atemtechniken bis zu sanften Bewegungen.

Das erwartet Dich

- Du tauschst Dich mit anderen Betroffenen aus.
- Du bekommst kompaktes Wissen rund um das Schädelhirntrauma.
- Du lernst einfache Übungen für den Alltag.
- Du knüpfst Kontakte und baust Dein Netzwerk aus.

Eckdaten

-  **Ort**
online
-  **Termine**
regelmäßig
-  **Preis**
kostenfrei
-  **Anmeldung**
www.zns-akademie.de

Hier ist Platz für Notizen



Spenden und helfen!

Unsere Angebote für Betroffene mit Schädelhirntrauma und ihre Angehörigen – wie etwa die vorliegende Broschüre, aber auch unser umfangreiches persönliches Beratungsangebot – sind kostenfrei. Möglich ist dies dank der großzügigen Spenden von Privatpersonen, Förderstiftungen und Unternehmenspartnern.

Unterstützen auch Sie die Arbeit der ZNS-Stiftung mit einer Spende. So können wir auch zukünftig die Lebensqualität schädelhirnverletzter Menschen verbessern, die Prävention von Kopfverletzungen fördern und Betroffenen sowie ihren Familien gezielt helfen.

So können Sie spenden:

Per Banküberweisung:

ZNS-Stiftung
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00
BIC: COLSDE33



Online spenden:

Per SEPA-Lastschrift, PayPal oder Kreditkarte unter www.zns-stiftung.de.

Ihre Spende können Sie steuerlich geltend machen. Für Rückfragen steht Ihnen die ZNS-Stiftung gerne zur Verfügung (Tel. 0228 97845-0, E-Mail: info@zns-stiftung.de).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

ZNS-Stiftung – Hilfe für Menschen mit Schädelhirntrauma

initiiert von Hannelore Kohl

Jährlich erfahren rund 270.000 Menschen in Deutschland ein Schädelhirntrauma. Etwa 45.000 von ihnen müssen nach dem Unfall mit dauerhaften körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen weiterleben. Rund eine Million Menschen sind dauerhaft auf die Unterstützung von Pflegekräften oder Angehörigen angewiesen.

Ziel der ZNS-Stiftung ist es, die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern und ihnen umfassende Teilhabe zu ermöglichen. Sie erreicht dies durch ihre Beratungs- und Informationsangebote, über Schulungen, Forschungsförderung, politische Lobbyarbeit und die Verbesserung der Versorgung. Durch Aufklärung und präventive Maßnahmen trägt die ZNS-Stiftung dazu bei, die Unfallzahlen zu senken und die Schwere von Kopfverletzungen zu reduzieren.

Mehr über die Arbeit der ZNS-Stiftung erfahren Sie auf der Website: www.zns-stiftung.de.

Folgen Sie uns auf LinkedIn, Facebook und Instagram.



[linkedin.com/company/zns-stiftung-bonn](https://www.linkedin.com/company/zns-stiftung-bonn)



www.facebook.com/zns.hannelore.kohl.stiftung



www.instagram.com/zns_stiftung