



Weiterbildungen und Angebote
für Freiwillige

Jänner bis Dezember 2024

Ohne Sie wäre vieles nicht möglich!



Hannes Ziselsberger

Für Ihren bisherigen freiwilligen Einsatz möchte ich mich auch auf diesem Weg sehr herzlich bedanken!

Als Caritas sind wir nur so stark wie die vielen Hauptamtlichen und Freiwilligen, die unsere Arbeit, unsere Werte und unsere Anliegen mittragen und leben. Und wir haben das ganz große Glück auf viele Freiwillige – wie Sie – in den unterschiedlichsten Angeboten bauen zu können. Nächstenliebe, Bereitschaft zur Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität – Themen, die wir auch in speziellen Weiterbildungsangeboten für freiwillige Mitarbeiter*innen thematisieren.

Für Ihre bisherige Zeitspende möchte ich mich herzlich im Namen jener bedanken, die auf unsere Hilfe und Unterstützung angewiesen sind.

Ihr

Hannes Ziselsberger

Direktor der Caritas
Diözese St. Pölten

Ein Dankeschön für Sie!



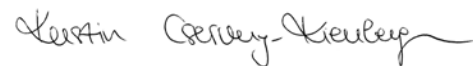
Kerstin Cserveny-Kienberger

Mit diesem vielseitigen Bildungsprogramm möchte ich mich wieder bei Ihnen für Ihren herzlichen und engagierten Einsatz in der Caritas der Diözese St. Pölten bedanken!

In diesem Weiterbildungsheft möchte ich Ihnen viele interessante Angebote zur Wissenserweiterung bieten. Gerne möchten wir Sie mit unserem Angebot in Ihrer freiwilligen Tätigkeit unterstützen und uns so auch bei Ihnen sehr herzlich bedanken.

Viel Vergnügen beim Schmökern!
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme bei den Angeboten.

Ohne Sie wäre vieles nicht möglich!



Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
Servicestelle Freiwilligenarbeit

Anmeldung und Kontakt

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist, um eine reibungslose organisatorische Abwicklung zu ermöglichen.

**Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
freiwillig@caritas-stpoelten.at**

Kosten

Als Dankeschön und Anerkennung für Ihre freiwillige Tätigkeit sind alle (außer gekennzeichnete) Weiterbildungen und Angebote für Sie kostenlos.

Absage

Bei einer zu geringen Teilnehmer*innenanzahl behalten wir uns vor, die Veranstaltung zeitgerecht abzusagen.

Fragen & Anregungen

Sie finden kein passendes Angebot in der vorliegenden Broschüre? Wenn Sie Interesse an bestimmten Themen haben, melden Sie sich bei mir. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Allgemeine Informationen

Unfall- und Haftpflichtversicherung

Die Caritas haftet für all jene Schäden, die der/die Freiwillige im Rahmen ihres/seines Engagements erleidet oder verursacht, sofern diese Schäden nicht durch ein fahrlässiges, mutwilliges oder böswilliges Verhalten ihrerseits/seinerseits verursacht worden sind und diese Schäden nicht durch eine anderweitige Versicherung gedeckt sind.

Nachweis

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne einen Nachweis über Ihr geleistetes Engagement aus.

Homepage

Weiterführende Informationen rund um das Thema „Freiwilliges Engagement in der Caritas“ finden Sie auch auf der Homepage: caritas-freiwillig.at

Offene Achtsamkeits-Übungsabende

Termin:

- **Do 11. Jänner 2024**
- **Do 1. Februar 2024**
- **Do 7. März 2024**
- **Do 4. April 2024**
- **Do 2. Mai 2024**
- **Do 6. Juni 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 18:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: € 20,- pro Abend
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Diese Abende sind für all jene Menschen gedacht, die mehr über Achtsamkeit und Mitgefühl lernen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen wollen. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens in automatischen Reaktionsmustern, sowie in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft. Achtsamkeit ist die Fähigkeit bewusst und wohlwollend mit der momentanen Erfahrung in Beziehung zu gehen. An jedem Abend gibt es meditative Übungen zu verschiedenen Themen, einen kurzen theoretischen Input und Zeit für Austausch. So soll dieses Angebot Impulse geben, um sich auf eine neue und mitfühlende Art und Weise dem Leben und dem gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden. Weiters wird das Gefühl der Verbundenheit durch die gemeinsame Praxis gestärkt.

Referent*innen:

Kathrin Andrusko

Achtsamkeitslehrerin und Imago
Facilitator, Masterlehrgang
„Achtsamkeit in Bildung, Beratung und
Gesundheitswesen“

www.herzbetont.at

Peter Gabis

MBSR-Lehrer, Univ.-Prof. an der Jam
Music Lab Privatuniversität, Seminarleiter,
Musiker

petergabis.com



Hot & Flott

Die Veränderungen der Wechseljahre als Chance

Termin:

– **Di 20. Februar 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 100,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Die Menopause ist eine bedeutende Phase im Leben jeder Frau, die mit hormonellen Veränderungen und emotionalen Herausforderungen einhergeht. Herausfordernde Zeiten, wie die nach wie vor tabuisierten Wechseljahre, erfordern daher ein spezielles Augenmerk.

Dieses Seminar bietet einen umfassenden Einblick in die Wechseljahre, deren Auswirkungen auf den Körper und die Psyche sowie Möglichkeiten, diese Lebensphase aktiv und gesund zu gestalten. Es fördert ein besseres Verständnis dieser wichtigen Lebensphase und vermittelt praktische Ansätze, um die Wechseljahre aktiv und gesund zu bewältigen.

- Hormonelle Umstellungen: Östrogen, Progesteron und ihre Auswirkungen

- Was bedeuten die Veränderungen der Wechseljahre?
- Wie kann kontinuierliche Selbstfürsorge gelingen?
- Familien- und Arbeitsumfeld: Umgang mit Veränderungen und Erwartungen

Methoden: Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Theorie-Impulse, fachlich-medizinische Ansätze

Referentin:

Regina Schöringhuemer, MSc

Coach, psychosoziale Beraterin,
Lebens- und Sozialberaterin, Autorin

www.wechselundpunkt.com



Die Kraft in unseren Händen

Mudras und Heilströmen

Termin:

– **Sa 24. Februar 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: € 95,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Ein Wohlfühltag rund um das Thema Aktivierung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte – ein Tag, um sich etwas Gutes zu tun!

Indische Mudras sind Fingerhaltungen, mit denen gezielt auf unterschiedlichste Gesundheitsaspekte gewirkt werden kann. Beim japanischen Heilströmen handelt es sich um ein ähnliches Prinzip, nur werden dazu nicht die Fingerspitzen, sondern bestimmte Körperstellen (sogenannte Tore) energetisch verbunden, um harmonisierend auf die körperliche und feinere Ebenen Einfluss zu nehmen. Beide Methoden sind über Jahrtausende erfolgreich angewendet und überliefert worden.

Diese leicht umsetzbaren Techniken dienen dazu, (wieder) in die eigene Kraft bzw. Mitte zu kommen und die eigene Lebensenergie neu zu entfachen. Ziel ist es, diese Übungen im Alltag als wirksame Kraftquellen und Revitalisierung nutzen zu können.

Referent:

Mag. Dr. Michael Waidhofer

Soziologe, Mediator, Trainer, Coach,
Lehrbeauftragter, langjährige Erfahrungen
in der Vermittlung von Gesundheits- und
Kommunikationsthemen



Die Werte aus der Sicht der Psychologie

Von Achtsamkeit über Toleranz zu Zivilcourage

Termine:

– **Mi 3. April 2024**

Hotel Seeland,
St. Pölten-Waitzendorf

Seminarzeiten:

von 9:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 130,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Lebenskrisen sind auch immer mit Wertedilemmata verbunden. In der Pubertät stellt sich der junge Mensch (unbewusst) die Frage, wer er ist und in Zukunft sein will. In der Midlifekrise werden Werte nochmals überprüft und meist sind sich Menschen ab dem 60. Lebensjahr ihrer inneren Werte haltung treu. In der Menschheitsgeschichte kann man einige allgemeine, zeitlos anerkannte Werte finden.

Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass die 5 Weltreligionen sehr ähnliche Grundwerte vertreten.

Dieses Seminar soll die Möglichkeit schaffen, die Mehrdimensionalität von Werten und deren Bedeutung für uns in den verschiedenen Lebensbereichen kennen zu lernen und damit auch Wertedilemmata zu entdecken, die meist als Belastung erlebt werden.

Methoden: visualisierter Vortrag, Austausch in der Gruppe

Referentin:

Dr. Gitti Tegl

klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin

Wenn einfühlsames Verstehen schwer fällt ...

Brücken zum Du im Spannungsfeld von (Selbst-)Empathie und Aggression

Termin:

– **Do 11. April 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Einfühlsames Verstehen (Empathie) ist für das Begleiten von Menschen wie auch als ganz normale Lebenspraxis eine unabdingbare Haltung mit vielen positiven Auswirkungen. Und natürlich drängt sich die Frage auf: Wenn die Welt eine bessere wäre, wenn wir alle (selbst-) empathisch handeln würden, warum tun wir es dann manchmal nicht bzw. warum wollen wir es manchmal auch nicht? Empathie, die Grenzen einfühlsamen Verstehens und die praktischen Brücken zum Du, die auch bei Aggression Empathie fördern, stehen im Mittelpunkt dieses Seminars mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Die Teilnehmer*innen profitieren von:

- Reflexion der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Wissenswerten und Praxisbeispielen zum Thema Aggression

- (Selbst-)Empathie als bereichernde Grundhaltung
- Vertiefung des eigenen Empathie-Potenzials
- Auslotung der eigenen Grenzen für einfühlsames Verstehen
- Erkennen und Ändern von pseudo-empathischen Kommunikationsmustern
- Brücken zum Du in herausfordernden Situationen
- Einüben einfühlsamer Gesprächsführung
- Heiter-entspannender Körperarbeit

Referent:

Dr. Sepp Fennes

Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation, ehrenamtlicher Sterbe- und Demenzbegleiter im CS Hospiz Wien, Supervisor

*Dieses Seminar ist
besonders abgestimmt
auf die wertvolle
Tätigkeit
von Freiwilligen!*

Termin:

– **Fr 7. Juni 2024**

Caritas
Beratungszentrum
Schulgasse 10
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: übernimmt als
Dank & Anerkennung die
Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Resilienztraining und Burn-Out-Prophylaxe

Gemeinsam wollen wir bei dem Workshop reflektieren, ob bei allem Engagement, welches Sie leisten auch die eigenen Grenzen wahrgenommen werden sowie Ihre eigenen Ressourcen regelmäßig „aufgetankt“ werden.

Inhalt:

- Theorieinputs zu Stress, Burn-Out und Resilienz
- Burn-Out-Anzeichen bei sich selbst erkennen und entsprechende Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten definieren
- Das individuelle Burn-Out-Risiko abschätzen lernen, um erste Schritte für einen gesünderen Umgang mit Stress und hohen Herausforderungen zu entwickeln
- Möglichkeiten zu sinnvollen und effizienten Gegenstrategien aus der „Stressfalle“ kennenlernen

- Auch in herausfordernden Zeiten die private Lebensfreude nachhaltig bewahren können
- Eigene Kraftquellen und Grenzen erkennen und stärken, um zu mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, Effizienz und Lebensqualität zu gelangen
- Kennenlernen der 5 Säulen der „persönlichen Resilienz“ – Informationen zu gesundheits- und leistungsförderlichem Lebensstil

Referentin:

Mag.^a Elisabeth Haas

Studium der Wirtschaftswissenschaften, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie), Coaching, Familien- und Organisationsaufstellung, Entspannungstrainerin

„Gedankeninventur“

Raus aus der Grübelspirale!

Termine:

– **Di 11. Juni 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-
(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

In unseren Köpfen laufen viele innere Dialoge ab. Manchmal bewegen wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell. Da kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich zwischen unseren Ohren den ganzen Tag so abspielt. Sie erhalten viele Denk-Anstöße, die wieder zu konstruktivem Denken helfen, um den Trubel des Alltags, ob privat oder beruflich, gut zu meistern. Mit Hilfe der praxisnahen Impulse können Sie Ihr Leben nachhaltig verändern. Das Ziel ist wieder mehr Lebensfreude und Genuss, mehr Entspannung und Gelassenheit, mehr Klarheit und Mut, sowie Leichtigkeit und Frieden.

- Wie funktioniert das Denken?
- Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein?
- Wie stelle ich störende Grübel-Gewohnheiten ab?
- Wie stoppe ich negative Gedanken?
- Wie löse ich innere Unruhe und Angst?

Methoden:

Theorie-Input, Gruppenarbeit

Referentin:

Christine Binder, MSc

Dipl. psychologische Beratung,
Stressmanagement/Burnout-Prävention,
Logotherapie/Existenzanalyse

www.christinabinder.com

Depression „auf der Überholspur“

Termin:

– **Do 24. Oktober 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 13:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: übernimmt als
Dank & Anerkennung die
Caritas

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Depressive Störungen sind hinsichtlich der Schwere und Häufigkeit die am meisten unterschätzte Erkrankung. Bereits 28% der Bevölkerung ab 14 Jahren waren 2022 in Österreich davon betroffen. Symptome, wie Traurigkeit, Verzweiflung, Erschöpfung und Schlaflosigkeit sowie die Häufigkeit von Suiziden zeigen die Dringlichkeit zu handeln. Oft bleiben Depressionen jedoch lange unbemerkt und damit auch unbehandelt. Die gute Nachricht ist, es gibt ausgezeichnete Behandlungsmöglichkeiten, sobald die Erkrankung erkannt wurde. Im Rahmen des NÖ „Bündnis gegen Depression“ veranstaltet der PSD diesen Workshop. Teilnehmende lernen Anzeichen einer Erkrankung kennen, Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit Betroffenen.

Methoden: Dialogischer Workshop mit Theorie- und Praxis-Teil und der Möglichkeit des Austauschs mit einer helfenden Fachkraft und einem Menschen mit Depressionserfahrung.

Referentin:

DSA Anna Entenfellner

Gesamtleitung PSD und Club Aktiv



Bewegung – ein Schlüssel zu Gesundheit und Achtsamkeit

Termine:

– **So 10. März 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 14:30 Uhr

Kosten: € 77,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Leichte, angenehme Bewegungen
– diese Methode hilft, eingefahrene
Verhaltensmuster zu erkennen und zu
ändern. In der Geborgenheit der Gruppe
lernen Sie sich neu zu bewegen –
langsamer, schonender, achtsamer.

Ihr Nutzen:

- Neue Freude an Bewegung
- Größere Leichtigkeit und Klarheit
- Weniger Schmerzen und Spannungen
- Stressabbau
- Mehr Kraft und Selbstvertrauen
- Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

*„Wenn du weißt was du tust,
kannst du tun was du willst!“*

Dr. M. Feldenkrais, Physiker (1904-1984)

Für alle die offen sind, sich auf neue
Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene
Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

Bitte bringen Sie bequeme, warme
Alltagskleidung, warme Socken, eine
Decke und einen Polster mit.

Referentin:

Christine L. Goulden

Dipl. Feldenkraislehrerin,
Feldenkrais-Training München



Zeit für mich

Yoga und Achtsamkeit

Termin:

– **Mi 10. April 2024**

Bildungshaus
St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: € 40,-

(übernimmt als Dank &
Anerkennung die Caritas)

Anmeldung:

6 Wochen vor
Seminarbeginn

Inhalt:

Hier noch schnell den Einkauf tätigen, dort noch eine wichtige Info der Arbeitskollegin sagen. Morgen muss ich endlich mein Rad reparieren und für das Wochenende habe ich meine Familie eingeladen. Ach ja, und da war noch der tolle Tipp von meinem Nachbarn, ich soll mir doch endlich Zeit für mich selbst nehmen.

Zeit für mich?

Genau das machen wir an diesem Tag. Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam einen entspannten und erfüllten Tag zu verbringen.

Mit Achtsamkeitsübungen gehen wir in die Stille und Entspannung. Mit Yoga-Asanas bewegen wir uns bewusst im Rhythmus unseres Atems. Dies fördert unsere Wachsamkeit und Ausgeglichenheit. Wir lernen Atemübungen kennen und kommen so immer mehr bei uns selbst

an. So versuchen wir, in unsere Mitte zu kommen und erlauben der Außenwelt, sich eine Weile ohne uns weiterzudrehen.

Methoden: praktische Übungen, Gespräche in der Gruppe

Referentin:

Maria Zederbauer
Personal- und Organisationsentwicklerin
Caritas St. Pölten, Yoga-Lehrerin,
Spiraldynamik® Basic Move



Wandern mit Tiefgang

mit spirituellen Impulsen

Termine:

- **Do 16. Mai 2024**
Mostviertel
- **Mi 22. Mai 2024**
Zentralraum
Waldviertel

Seminarzeiten:

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

übernimmt als Dank & Anerkennung die Caritas

Anmeldung:

bis Anfang Mai 2024

Inhalt:

Die Caritas Diözese St. Pölten lädt alle Mitarbeiter*innen zum Mitwandern ein. Nach dem gemeinsamen Gehen ist ein gemütlicher Abschluss geplant.

Am 16. Mai begleitet uns Pfarrer Peter Bösendorfer im Mostviertel auf einem Rundwanderweg.

Am 22. Mai begleitet uns Diakon Heinrich Schwertl unter dem Motto „Wandern mit Tiefgang“ im Waldviertel mit spirituellen Impulsen.

Die genauen Details werden in den Ausschreibungen Anfang 2024 bekannt gegeben.



Caritas-Reise nach Rumänien

zu Besuch bei unserer ältesten Partnerorganisation

Termin:

– **Fr 4. Oktober bis
So 13. Oktober 2024**

Anmeldeschluss:

Fr 31. Mai 2024

**Genaues Programm
mit Preis und
Anmeldeunterlagen
2024 online unter:**

www.weltanschauen.at

Informationen und Rückfragen:

Christoph Mülleder, Caritas
Internationale Hilfe und
Weltanschauen
[christoph.mueller@
weltanschauen.at](mailto:christoph.mueller@weltanschauen.at)

Inhalt:

Auch 2024 organisiert WELTANSCHAUEN wieder eine sozial-ökologische Reise für die Caritas. Rumänien ist ein Land der extremen Gegensätze – einsame Gegenden und pulsierende Städte, Armut und Reichtum, Lethargie und Aufbruch. Es ist aber auch ein Land der Vielfalt in landschaftlicher, kultureller und geschichtlicher Hinsicht. Ein großer Teil gehörte bis 1918 zum Königreich Ungarn und damit zur Donaumonarchie. Die Reise bietet Gelegenheit, Land und Leute, mittelalterliche Städte und Kirchenburgen sowie wunderschöne Naturlandschaften kennenzulernen. Wir begegnen den Volksgruppen der Deutschen, Ungarn, Roma und natürlich der Rumänen, bekommen Einblicke in die gesellschaftlichen Realitäten und erfahren natürlich viel über die soziale Lage in Rumänien.

Vor mittlerweile 34 Jahren begann 1990 nach dem Sturz des rumänischen Diktators Ceausescu die Zusammenarbeit zwischen der Caritas in Österreich und den neu gegründeten Caritasorganisationen in Rumänien. Was als Not- und Katastrophenhilfe anfang, ist ein Musterbeispiel für gelungene Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe. Partnerdiözese von Linz ist Alba Iulia und Caritas Alba Iulia ist heute mit über 600 Mitarbeiter:innen die größte NGO im Land. Caritas St. Pölten arbeitete über viele Jahre mit Caritas Oradea zusammen. Auf dieser Reise wird es viele Gelegenheiten zum Kennenlernen der Projekte und für Begegnungen geben.

Nachhaltig reisen, einfach reisen: Gemäß dem Nachhaltigkeitsschwerpunkt von Caritas und WELTANSCHAUEN reisen wir ökologisch und sozial verträglich und

angepasst. Bewusst wählen wir daher für An- und Rückreise nicht das Flugzeug, sondern den bequemen Schlafwagen der Bahn, damit wir keinen zu großem Fußabdruck hinterlassen und auch die Seele Zeit zum Ankommen hat. Auch eine Wanderung durch die wunderschöne siebenbürgische Landschaft steht am Programm. Das heißt auch: lokale Unterkünfte statt internationale Ketten, regionales Slow Food statt internationales Fast Food, Gehen statt Fahren, bio und fair statt Chemie und Ausbeutung. Mit der Reise unterstützen wir die Caritas und regionale nachhaltig wirtschaftende Klein- und Familienbetriebe und setzen einen Gegentrend zu den oft für Mensch und Natur zerstörerischen massentouristischen Auswüchsen.

Reiseleitung: Edith Bürgler-Scheubmayr (Mitglied des Vorstands der Caritas OÖ) und Christoph Mülleder (Caritas Internationale Hilfe und Weltanschauen)



In Kooperation mit Caritas Linz und

WELTANSCHAUEN
einfach reisen zu Land und Leuten

Adventtage im Stift Göttweig

Persönliche Zeit der Ruhe finden

Termin:

– **Do 5. bis**

Fr 6. Dezember 2024

Exerzitienhaus St. Altmann
im Stift Göttweig
Stift Göttweig 1
3511 Furth bei Göttweig

Zeit:

von Do 9:00 Uhr
bis Freitag mittags

Kosten:

ca. € 100,- für das Zimmer

Anmeldung:

freiwillig@
caritas-stpoelten.at

Begleitung:

PfarrCaritas der
Diözese St. Pölten

Inhalt:

Wir erleben gerade eine sehr fordernde Zeit, vieles ist im Umbruch und verändert sich, das macht uns unsicher. Tief in uns drinnen steckt die Sehnsucht nach Frieden, Sicherheit und der Beziehung zu Gott. In diesen Tagen wollen wir uns auf die Suche machen, unsere Gottesbeziehung wieder festigen. Wenn wir uns auf die Botschaft einlassen, abschalten können, still werden, Gemeinschaft erleben, dann können wir die Kraft und den Zuspruch Gottes spüren. So können wir uns wieder gestärkt und vertrauensvoll auf den Weg machen – auf Weihnachten hin, auf das Fest der Freude und des Friedens.

Referentin:

DPAss. Christa Herzberger

PfarrCaritas-Referentin



**Caritas
&Du
schenken
mit Sinn.**

**Schenken Sie
doch eine Ziege!**

www.schenkenmitsinn.at



Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Termine Grundkurs:

- **Fr 8. bis
Sa 9. März 2024**
- **Fr 5. bis
Sa 6. April 2024**
- **Fr 26. bis
Sa 27. April 2024**
- **Fr 7. bis
Sa 8. Juni 2024**
- **Fr 28. Juni
bis Sa 29. Juni 2024**
- **Fr 6. bis
Sa 7. September 2024**

Seminarzeiten:

von 9:00 bis 17:30 Uhr

Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

Der Grundkurs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung beinhaltet sechs Module mit insgesamt 80 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und erfüllt die Kriterien des Dachverbandes Hospiz Österreich zur Befähigung ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ehrenamtlich in einer Hospiz- oder Palliativeinrichtung mitarbeiten möchten, aber auch Personen, die sich mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer intensiver beschäftigen oder sich beruflich weiterbilden möchten. Der Kurs ist keine Berufsausbildung.

Die/der Referent*innen kommen aus den Bereichen Pflege, Medizin oder Sozialarbeit und verfügen über eine langjährige praktische Erfahrung in der Hospiz- und Trauerbegleitung.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiles-hospiz/bildung
oder

Christine Umgeher

Mobiler Hospizdienst
Schulgasse 10, 3100 St. Pölten
M 0676 838 446 35
hospiz@caritas-stpoelten.at

Kosten:

€ 600,-
Rückerstattung von € 480,-
(Förderung des LV Hospiz NÖ – Änderungen vorbehalten) bei ehrenamtlicher Tätigkeit in einem Hospizteam der Caritas der Diözese St. Pölten.

Einführungskurs und Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

Termine

Einführungskurs:

- **Sa 13. April 2024**
- **Fr 24. Mai 2024**
- **Sa 25. Mai 2024**
- **Sa 22. Juni 2024**

Bildungshaus St. Hippolyt

Kosten: € 320,-

Anmeldeschluss:

Di 13. Februar 2024

Termine

Aufbaulehrgang:

- **ab Fr 27. und
Sa 28. Sept. 2024
bis Sa 15. Februar 2025**

Bildungshaus St. Hippolyt

Kosten: € 880,-

Anmeldeschluss:

Fr 26. Juli 2024

Inhalt:

Menschen mit Verlusterfahrungen wünschen sich mitmenschliche Begleitung durch ihren Trauerprozess. Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Trauerbegleitung (BAT) hat ein Befähigungskonzept entwickelt, welches Ausbildungsmindeststandards für Trauerbegleiter*innen im Sinne einer Qualitätssicherung festlegt. Die Ausbildung zur Trauerbegleitung umfasst:

- Einführungskurs für Trauerbegleitung (32 UE) – der Einführungskurs kann entfallen, wenn alternativ ein Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung absolviert wurde.
- Lehrgang für Trauerbegleitung (80 UE)
Wir bieten ab sofort das gesamte Befähigungskonzept für Trauerbegleitung an.

Informationsabend: Di 16. Jänner 2024
19:00 bis 20:30 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten

Einführungskurs für Trauerbegleitung

Die Themen umfassen die Reflexion der eigenen Lebens- und Verlustgeschichte genauso wie Grundlagen von Trauertheorie, Haltung und Kommunikation in der Trauerbegleitung und der Kenntnis von unterschiedlichen psychosozialen Angeboten für Trauernde.

Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung

Die Themen umfassen Ausdrucksformen von Trauer, Trauer im System Familie, Trauma und Krise, Spiritualität, Trauerbegleitung konkret wie Gestalten eines Begleitprozesses.

Information und Anmeldung:

Christine Umgeher, M 0676 83 844 635
hospiz@caritas-stpoelten.at

Gesundheitsförderung



Wir laden Sie sehr herzlich ein, an unseren Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Balance“ teilzunehmen. Holen Sie sich bei den Vorträgen und Workshops Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.

Zeckenschutz- und Gripeschutz-Aktion

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet auch 2024 in ausgewählten Einrichtung die Zeckenschutzimpfung sowie die kostenlose Gripeschutzimpfung an.

Weitere Informationen erhalten Sie per Mail.

Noch nicht Ihre E-Mail-Adresse bekanntgegeben?

Dann bitte um ein kurzes Mail an freiwillig@caritas-stpoelten.at

Sonderkonditionen (Stand Ende Oktober 2023)

Sole-Felsen-Bad in Gmünd

- Tageskarte Erwachsene ohne Sauna
€ 22,00 statt € 27,50
- Tageskarte Erwachsene mit Sauna
€ 30,00 statt € 37,50
- Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) ohne Sauna
€ 14,80 statt € 18,50
- Tageskarte Jugendliche (6–15 Jahre) mit Sauna
€ 23,60 statt € 29,50

Tiergarten Schönbrunn

Ermäßigter Eintritt:

- Erwachsene € 22,00 statt € 26,00
- Kinder/Jugendliche (6–18 Jahre) € 12,00 statt € 15,00

Ab sofort können **Eintrittskarten für das Thayatal Vitalbad in Raabs** auf Vorbestellung auch für Freiwillige der Caritas St. Pölten vergünstigt erworben werden.

Mehr Infos bei der Servicestelle

Freiwilligenarbeit (Kontaktdaten siehe hinten).



füreinand'
da sein

Wir suchen
Dich!
Gleich anmelden auf
fureinand.at

füreinand'
Gemeinsam für Mitmenschlichkeit

Caritas der Diözese St. Pölten
Servicestelle Freiwilligenarbeit

Mag. Kerstin Cserveny-Kienberger, BA
M 0676-83 844 7303
kerstin.kienberger@caritas-stpoelten.at

Caritas
Wir helfen.

Impressum:

Caritas der Diözese St. Pölten
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten
Fotos: AdobeStock, Franz Gleiß, Caritas