

Caritas & Wir bilden weiter.

**Weiterbildungsprogramm
für Menschen mit Behinderungen
Caritas der Diözese St. Pölten
Jänner bis Dezember 2022**

Bildung findet statt!

Im kommenden Jahr 2022 können wir euch wieder viele Seminare und Workshops anbieten.

Auch wenn die Umstände auf Grund der Corona-Pandemie schwierig sind, finden wir, dass Fortbildungen stattfinden sollen und können.

Auch ein Spaziergang mit Gesprächen ist eine wertvolle Erfahrung und bringt uns auf neue Ideen oder Gedanken.

Manche Seminare werden auch wieder per zoom angeboten.

Dazu braucht es natürlich die gemeinsame Planung und Unterstützung vor Ort.

Das haben wir in den letzten Monaten gut gelöst.

*Danke an dieser Stelle für die Unterstützung durch die Leiter*innen und Mitarbeiter*innen vor Ort!*

Damit erfüllen wir gemeinsam unseren Auftrag Bildung für alle anzubieten!

Wir können natürlich auch Seminare und Rahmenbedingungen an eure Wünsche und Bedürfnisse anpassen!

Wählt Seminare aus! Ruft uns gerne an!

Wir freuen uns auch trotz der momentanen Einschränkungen sagen zu können:

Bildung findet statt!

Christoph Stieber und das Team Fachstellen

**Anmeldungen und Informationen bei
Brigitte Altenriederer**

Tel.: 02742 / 406 oder 0676 / 83 844 406

Fax.: 02742 / 844181

brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at

Inhaltsverzeichnis

Erhöhter Unterstützungsbedarf

| | |
|----------------------------------|----------|
| Bewegung und Entspannung | Seite 6 |
| Tanzen macht Freude | Seite 7 |
| Raus in die Natur | Seite 8 |
| Workshop Tibetische Klangschalen | Seite 9 |
| Musik hören und spüren | Seite 10 |

Gesundheit

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| Bewegung und Entspannung | Seite 11 |
| Gute Lebensmittel biologisch, regional, saisonal – was ist das? | Seite 12 |
| Was ist gesunde Ernährung? | Seite 13 |
| Tanzen nach Herzenslust | Seite 14 |
| Spaziergang mit Tiefgang | Seite 15 |

Persönlichkeit

| | |
|-------------------------------------------------------|----------|
| Mein Körper spricht zu mir und zu anderen Menschen | Seite 16 |
| Beauty, Trends und neuer Look | Seite 17 |
| Ich erzähle aus meinem Leben | Seite 18 |
| Freundschaft, Partnerschaft und Liebe | Seite 19 |
| Ich spreche über meine Gefühle | Seite 20 |
| Abschied nehmen | Seite 21 |
| Musik hören, spüren und erleben | Seite 22 |
| Mit anderen zusammenleben | Seite 23 |
| Es nervt – was soll ich tun? | Seite 24 |
| Erfahrungen und Umgang mit Benachteiligungen | Seite 25 |

Selbstvertretung

| | |
|-----------------------------------------------------|----------|
| Mit bestimmen und selbst bestimmen | Seite 26 |
| Ich spreche vor anderen und fühle mich gut dabei | Seite 27 |

Wissen

| | |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Niederösterreich und Österreich besser kennenlernen | Seite 28 |
| Der Kunst auf der Spur | Seite 29 |
| Mutig und sicher – Verkaufen leicht gemacht! | Seite 30 |
| Das Wasser | Seite 31 |
| Wunder Erde | Seite 32 |
| Geheimnisvoller Wald | Seite 33 |
| Nachhaltigkeit geht uns alle an | Seite 34 |
| Verhalten im Straßenverkehr | Seite 35 |
| Unser Klima verändert sich | Seite 36 |
| Wohin mit dem Müll? | Seite 37 |

Workshops

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| Die Caritas hilft in Afrika! | Seite 38 |
| Kirche, Religion, Glaube | Seite 39 |
| Der Seelenvogel | Seite 40 |
| Ein Bild sagt mehr als tausend Worte | Seite 41 |
| Über Sexualität reden – Sexualität gehört zum Leben von allen Menschen | Seite 42 |
| Der Wald in Bildern | Seite 43 |
| Das Wasser | Seite 44 |
| Kaffeehaus erleben | Seite 45 |
| Wir besuchen ein Geschäft | Seite 46 |
| Telefonieren ist leicht | Seite 47 |
| Bewegung am Arbeitsplatz | Seite 48 |
| Tibetische Klangschalen | Seite 49 |

Exkursionen

| | |
|--------------------------------------|----------|
| KZ-Gedenkstätte Mauthausen | Seite 50 |
| Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim | Seite 51 |

Bewegung und Entspannung

- Spaß und Freude an der Bewegung.
- Entspannung bei Musik.
- Hinhorchen auf den eigenen Körper.
- Motivation zu mehr Bewegung und Entspannung im Alltag.



Trainerin und Trainer
Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?
2 Tage
jeweils 2 Stunden
(2 Gruppen pro Einrichtung möglich.)



Kosten
€ 10,- pro Person



Wer kann teilnehmen?
3 bis 5 Teilnehmer*innen

Tanzen macht Freude

- Verschiedene Musik hören.
- Spielerisch tanzen!
- Neue Bewegungen ausprobieren!
- Tanzen kann auch entspannend sein.



Trainerin und Trainer
Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?
2 Tage
jeweils 2 Stunden
(2 Gruppen pro Einrichtung möglich.)



Kosten
€ 10,- pro Person



Wer kann teilnehmen?
3 bis 5 Teilnehmer*innen

Raus in die Natur

- Frühlingswandern, Sommergenuss, Herbstzauber oder Winterwandern – einfach die Natur erleben.

Nur mit Unterstützung der Einrichtung möglich.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2 Stunden



Keine Kosten

Der Spaziergang
ist kostenlos!!



Wer kann teilnehmen?

3 bis 4 Teilnehmer*innen

Workshop Tibetische Klangschaln

- Kennenlernen der Klangschaln.
- So klingen Klangschaln.
- Ich kann den Klang spüren auf meiner Hand, auf meinem Bauch oder Rücken.



Trainerin

Maria Blauensteiner



Wann?

1 Stunde

Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Musik hören und spüren

- Verschiedene Instrumente ausprobieren.
- Klangschalen, Regenrohr, Triangel, Xylophon, ...
- Verschiedene Musikrichtungen hören.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Bewegung und Entspannung

- Spaß und Freude an der Bewegung.
- Entspannung bei Musik.
- Hinhorchen auf den eigenen Körper.
- Motivation zu mehr Bewegung und Entspannung im Alltag.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

2-tägiges
Seminar

Gute Lebensmittel biologisch, regional, saisonal – was ist das?

- Lebensmittel aus unserer Umgebung.
- Welche Lebensmittel gibt es zu den 4 Jahreszeiten?
- Lebensmittel richtig lagern.
- Wenn möglich, gehen wir in ein nahegelegenes Geschäft!



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Was ist gesunde Ernährung?

- Welche Lebensmittel gibt es?
- Was schmeckt mir?
- Gesund und trotzdem gut!
- Zucker und Fette in Lebensmitteln entdecken.
- Regelmäßig und in Ruhe essen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Tanzen nach Herzenslust

- Verschiedene Musikrichtungen kennenlernen:
Walzer, Blues und KÜchentanz ...
- Neue Bewegungen ausprobieren.
- Den Rhythmus spüren.
- Tanzen kann auch entspannend sein.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

10 Teilnehmer*innen

Spaziergang mit Tiefgang

- Frühlingswandern, Sommergenuss, Herbstzauber
oder Winterwandern – einfach die Natur erleben.
- Gemeinsam in der Natur in ein Thema eintauchen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

Der Spaziergang
ist kostenlos!!



Wer kann teilnehmen?

3 bis 8 Teilnehmer*innen

Mein Körper spricht zu mir und zu anderen Menschen

- Was ist Körper-Sprache?
- Wie kann mein Körper sprechen?
- Was sagt meine Körper-Sprache den anderen?
- Wie kann ich meine Körper-Sprache gut einsetzen?



Trainerinnen

Renate Baier
Eveline Helm



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Beauty, Trends und neuer Look

- Ich bin eine Frau und was bedeutet das in meinem Leben?
- Ich bin als Frau wertvoll.
- Sich als Frau wohl fühlen.
- Schminktipp.



Trainerinnen

Angela Kohlberger und
Eveline Helm



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Ich erzähle aus meinem Leben

- Erlebnisse meiner Kindheit.
- Das möchte ich aus meinem Leben noch erzählen.
- Das macht mich aus.
- Gemeinsam gestalten wir ein Plakat.
- Bitte bring Fotos mit.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15.00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Freundschaft, Partnerschaft und Liebe

- Wo liegt der Unterschied?
- Freunde finden – Freundschaften erhalten.
- Welche Beziehungen gibt es?
- Was macht eine gute Partnerschaft aus?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Ich spreche über meine Gefühle

- Welche Gefühle kenne ich?
- Wie kann ich meine Gefühle zeigen?
- Wir probieren miteinander aus, über unsere Gefühle zu reden.



Trainerinnen

Andrea Pavlidou und Elisabeth Hubegger



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Abschied nehmen

**Ein Tag zum Thema Abschied, Trennung und Verlust.
Ein Tag zum Erzählen und Reden.**

- Wie geht es mir, wenn ich mich verabschieden muss?
- Die 4 Phasen der Trauer.
- Was kann ich tun, damit es mir besser geht?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Musik hören, spüren und erleben

- Verschiedene Instrumente ausprobieren.
- Klangschalen, Regenrohr, Triangel, Xylophon,.....
- Verschiedene Musikrichtungen hören.
- Du kannst auch Musik (Instrumente) mitbringen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer*innen

Mit anderen zusammenarbeiten

- Wie reden wir miteinander?
- Verschiedene Arten der Kommunikation.
- Arbeiten im Team / in der Gruppe.
- Ist Kritik immer schlecht?
- Was ist noch wichtig?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

2-tägiges Seminar

Es nervt – was soll ich tun?

- Was nervt mich: Arbeitskollegen, Freunde, Chef, ...
- Rollenspiele.
- Lösungen suchen.
- Respektvoller Umgang und Wertschätzung.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Erfahrung und Umgang mit Benachteiligung

- Wo habe ich mich benachteiligt gefühlt?
Ist das Diskriminierung?
- Was kann ich tun, wenn ich diskriminiert werde?
- Was stärkt mich?
- Wohin kann ich mich wenden, wenn ich diskriminiert werde?



Trainerin und Trainer

Renate Baier und Eveline Helm
mit Selbst-Vertreter*innen



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 10 Teilnehmer*innen

Mit bestimmen und selbst bestimmen

- Was heißt das und wo liegt der Unterschied?
- Was kann ich selbst bestimmen?
- Wo kann ich mitbestimmen?
- Wie kann es gut gelingen?



Trainerinnen

Birgit Janker und
Renate Baier



Wann?

1 Tag
von 9:30 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer*innen
Werkstatt- und Wohnhaus-
Vertreter*innen, Selbst-Vertreter*innen
und alle Interessierten

Ich spreche vor anderen und fühle mich gut dabei

- Wie kann mir das gut gelingen?
- Gemeinsames Ausprobieren und Üben
- Wir geben uns gegenseitig Rückmeldungen und Tipps



Trainerinnen

Birgit Janker und
Renate Baier



Wann?

1 Tag
von 9:30 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer*innen
Werkstatt- und Wohnhaus-
Vertreter*innen, Selbst-Vertreter*innen
und alle Interessierten

Niederösterreich und Österreich besser kennen lernen

- Wir tauchen in die Geschichte und Kultur ein.
- Wie ist Österreich aufgeteilt: Regionen, Viertel, Bundesländer und Hauptstädte.
- Was ist typisch für unser Land?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Der Kunst auf der Spur

- Bei angenehmer Atmosphäre experimentieren wir mit unterschiedlichen Materialien und Techniken.
- Meine kreativen Seiten erkennen und ausleben.
- Ich erstelle mein Kunstwerk – drucken oder malen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

maximal 8 Teilnehmer*innen

Mutig und sicher – Verkaufen leicht gemacht!

- Kommunikation mit Kundinnen und Kunden.
- Sicheres Auftreten im Umgang mit Kundinnen und Kunden.
- Wie gehe ich mit Kritik um?
- Gepflegtes Aussehen und äußeres Erscheinungsbild.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Das Wasser

- Woher kommt das Wasser?
- Wofür wir es verwenden!
- Wofür und wieviel Wasser verbrauchen wir?
- Wohin fließt es?
- Experimente mit Wasser.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Auch als
Webinar!

Wunder Erde

- Wie sieht unsere Erde aus?
- Wir lernen geheimnisvolle Orte kennen.
- Meisterwerke der Natur – faszinierende Orte.
- Wir schauen uns gemeinsam einen Film an.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer

Auch als Webinar!



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Geheimnisvoller Wald

- Was gibt es vom Waldboden bis zu den Baumkronen zu bewundern?
- Pflanzen, Tiere, Pilze....
- Warum ist der Wald so wichtig?
- Welche Wälder gibt es?
- Waldbesichtigung und Sammeln (wenn 2-tägig).



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 oder 2 Tage
jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- Euro pro Person bei einem Tag
€ 32,- Euro pro Person bei zwei Tagen
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Nachhaltigkeit geht uns alle an

- Meine Verantwortung gegenüber der Natur.
- Umweltbewusst handeln.
- Umweltverschmutzung im eigenen Bereich vermeiden.
- Auch kleine Dinge haben große Auswirkungen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Verhalten im Straßenverkehr

- Verkehrszeichen kennen und bestimmen.
- Gefahrenzonen in der Umgebung.
- Richtiges Verhalten im Straßenverkehr.
- Wir sehen uns Verkehrszeichen im Ort an.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Unser Klima verändert sich

- Hitze – Stürme – Überschwemmungen.
- Welche Auswirkungen hat die Erderwärmung?
- Wo ist die Klimaerwärmung sichtbar?
- Was sind Treibhausgase?
- Experimentieren und erfahren.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Wohin mit dem Müll

- Müll vermeiden – Tipps zur alltäglichen Müllvermeidung.
- Müll entsorgen – oder doch nicht?
- Gemeinsam Müll sammeln und richtig trennen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Die Caritas hilft in Afrika!

- Senegal ist ein schönes Land in Afrika, viele Menschen leben aber unter schwierigen Verhältnissen.
- Das hat mit klimatischen Veränderungen, mit Dürren und mit Überschwemmungen zu tun.
- Die Caritas St. Pölten hilft diesen Menschen vor Ort.



Trainerin und Trainer

Lukas Steinwendtner
und Angela Kohlberger bzw.
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden



Kosten

€ 10,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Kirche, Religion, Glaube

- Das Seminar ist offen für alle Fragen rund um „Kirche, Religion und Glaube“
z.B.: Was ist eigentlich Kirche?
Was bedeutet „römisch-katholisch“?
Was heißt „glauben“? Woran ich glaube! ...
- Fragen können, Erzählen können, Diskussion



Trainerin und Trainer

Veronika Prüller-Jagenteufel
(Theologische Referentin der Caritas)
und Angela Kohlberger bzw.
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden



Kosten

€ 10,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

6 Teilnehmer*innen

Der Seelenvogel

- Geschichte aus dem Buch „Der Seelenvogel“ von Michael Snunit.
- Gemeinsam die Geschichte des Seelenvogels erleben.
- Wir malen unseren eigenen Seelenvogel.



Trainerin und Trainer
Angela Kohlberger oder
Kurt Wimmer

Auch als
Webinar!



Wann?
2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten
€ 10,- pro Person



Wer kann teilnehmen?
3 bis 5 Teilnehmer*innen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

- Ich kann nur malen was mich interessiert.
und was mich interessiert kann ich auch malen.
- Kann ich aus Bildern lernen?
- Wir hören eine Geschichte und malen ein Bild dazu.



Trainerin und Trainer
Angela Kohlberger oder
Kurt Wimmer



Wann?
2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten
€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?
3 bis 5 Teilnehmer*innen

Über Sexualität reden – Sexualität gehört zum Leben von allen Menschen

- Was ist mit Sexualität gemeint?
- Was weiß ich über dieses Thema?
- Was interessiert mich an dem Thema?



Trainerin

Renate Baier



Wann?

2,5 Stunden
Folgeworkshops möglich



Kosten

€ 20,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 6 Teilnehmer*innen

Der Wald in Bildern

- Den Wald sichtbar machen.
- Pflanzen, Tiere, Pilze....
- Mit Film, Bildern und Karten den Wald sichtbar machen.

Auch als
Webinar!



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger oder
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Das Wasser

- Woher kommt das Wasser?
- Wofür wir es verwenden!
- Wofür und wieviel Wasser verbrauchen wir?
- Wohin fließt es?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger oder
Kurt Wimmer

Auch als
Webinar!



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Kaffeehaus erleben

- Was gehört zu einem Kaffeehausbesuch?
- Wie verhalte ich mich im Kaffeehaus.
- Wenn möglich Kaffeehausbesuch!



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Wir besuchen ein Geschäft

- Was fällt mir schwer beim Einkaufen?
- Benennen was ich möchte!
- Was ist wichtig beim Einkaufen?
- Wenn möglich Geschäftsbesuch!



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Telefonieren ist leicht!

- Welche Telefonate gibt es?
- Grundregeln beim Telefonieren.
- Praktische Übungen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
einschließlich Unterlagen



Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer*innen

Bewegung am Arbeitsplatz

- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz.
- Auflockerungsübungen für zwischendurch.
- Muskelverspannungen lösen.
- Tipps für den täglichen Arbeitsalltag.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger und
Kurt Wimmer



Wo?

am Arbeitsplatz



Wann?

1,5 Stunden



Kosten

Der Workshop ist kostenlos.



Wer kann teilnehmen?

alle Mitarbeiter*innen einer Abteilung

Tibetische Klangschalen

- Kennenlernen der Klangschalen.
- So klingen Klangschalen.
- Ich kann den Klang spüren: auf der Hand, dem Bauch oder dem Rücken.



Trainerin

Maria Blauensteiner



Wann?

1 Stunde
Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



Kosten

€ 20,- pro Person



Wer kann teilnehmen?

5 Teilnehmer*innen

KZ-Gedenkstätte Mauthausen

Die KZ-Gedenkstätte ist ein Ort der Erinnerung an die Zeit des National-Sozialismus. Tausende Menschen wurden getötet. Im Workshop in Mauthausen setzen wir uns mit der Zeit auseinander.



Organisation und Unterstützung
Renate Baier und Eveline Helm
Es gibt ein Treffen zur Vorbereitung.



Wo?
Mauthausen Gedenkstätte,
Oberösterreich



Wann?
Die Exkursion ist ganztägig.



Kosten
€ 28,- pro Person
mit Mittagessen und Führung



Wer kann teilnehmen?
10 Teilnehmer*innen

Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim

- Schloss Hartheim ist eine Tötungs-Anstalt im National-Sozialismus gewesen.
- Geführter Rundgang und die Ausstellung.



Organisation und Begleitung
Renate Baier und Eveline Helm
Es gibt ein Treffen zur Vorbereitung.



Wo?
Schloss Hartheim
Schlossstraße 1, 4072 Alkoven
Oberösterreich



Wann?
Die Exkursion ist ganztägig.
Die Termine werden vereinbart.



Kosten
€ 30,- pro Person
mit Mittagessen und Führung



Wer kann teilnehmen?
8 Teilnehmer*innen

Information und Anmeldung

Brigitte Altenriederer

Mobil 0676 83 844 406

brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at