

Caritas
Wir helfen.

Wir bilden
weiter.

**Weiterbildungsprogramm
für Menschen mit Behinderungen
Caritas der Diözese St. Pölten
2023**

Ihr habt wieder die Wahl!

Wir freuen uns auch in diesem Jahr zahlreiche Seminare anbieten zu können!

Viele Seminare aus den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, Selbstvertretung und Wissen sind schon bekannt.

Sie werden 2023 wieder angeboten.

Neu sind Seminare zu den Themen

Soziale Medien, Internet und Handynutzung.

Auch das Thema Gewalt und Mobbing ist ein wichtiges Thema.

Wir haben uns ein Seminar dazu überlegt.

Besonders danken möchte ich allen Trainer*innen!

Sie gestalten die Seminare

mit viel Begeisterung und Freude.

In den Seminaren wird Wissen weitergegeben.

Es ist auch Platz für Spaß und gemeinsam Lachen.

Die Teilnehmer*innen können Fragen stellen

und anderen von ihren Gedanken erzählen.

Die Trainer*innen entwickeln auch immer

neue Seminare.

Herzlichen Dank an das Trainer*innen-Team!

Christoph Stieber

Wir freuen uns auf eure Wahl!

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
Entspannung mit 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
Die Natur erleben	Seite 15

Persönlichkeit

Mein Körper spricht zu mir und zu anderen Menschen	Seite 16
FRAU sein und sich als FRAU wohl fühlen	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
Zeichnen – malen – drucken	Seite 29
Mutig und sicher – Verkaufen leicht gemacht!	Seite 30
Wunder Erde	Seite 31
Nachhaltigkeit geht uns alle an	Seite 32
Verhalten im Straßenverkehr	Seite 33
Klimaschutz und ich	Seite 34
Wohin mit dem Müll	Seite 35

Workshops

Die Caritas hilft in Afrika!	Seite 36
Kirche, Religion, Glaube	Seite 37
Ich als Frau – der weibliche Körper und Sexualität	Seite 38
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	Seite 39
Über Sexualität reden – Sexualität gehört zum Leben von allen Menschen	Seite 40
Der Wald in Bildern	Seite 41
Das Wasser	Seite 42
Kaffeehaus erleben	Seite 43
Bewegung am Arbeitsplatz	Seite 44
Entspannung mit Klangschalen	Seite 45
Soziale Medien und Internet	Seite 46
Süchtig nach Handy/Internet	Seite 47
Gewalt und Mobbing	Seite 48

Exkursionen

Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim	Seite 49
KZ-Gedenkstätte Mauthausen	Seite 50

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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

2 Stunden



Keine Kosten

Der Spaziergang
ist kostenlos



Wer kann teilnehmen?

3 bis 4 Teilnehmer*innen

Entspannung mit Klangschalen

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



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Stunde

Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



Kosten

€ 20,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

2 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl und Kurt Wimmer

2-tägiges Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

10 Teilnehmer*innen

Die Natur erleben

- Frühlingswandern, Sommergenuss, Herbstzauber oder Winterwandern.
- Miteinander reden.
- In ein Thema eintauchen.



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
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 Kalteis
Eveline Helm



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

FRAU sein und sich als FRAU wohl fühlen

- 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
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15.00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Freundschaft, Partnerschaft und Liebe

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



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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
Birgit Janker



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl und Kurt Wimmer



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 Kalteis und Eveline Helm
mit Selbst-Vertreter*innen



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 Kalteis



Wann?

1 Tag
von 9:30 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 Kalteis



Wann?

1 Tag
von 9:30 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Zeichnen – malen – drucken

- Wir zeichnen auf Karton, Moosgummi oder andere Materialien
- Wir machen unsere eigene Druckplatte
- Jeder gestaltet sein eigenes Kunstwerk



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer

2-tägiges
Seminar



Wann?

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



Kosten

€ 32,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Auch als
Webinar!

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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

8 Teilnehmer*innen

Klimaschutz und ich

- Welche Auswirkungen hat die Erderwärmung?
- Wo ist die Klimaerwärmung sichtbar?
- Was kann ich für das Klima tun?



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Tag
von 9:00 bis 15:00 Uhr



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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.
- Lukas Steinwendtner erzählt von seiner Arbeit in Afrika.



Trainerin und Trainer

Lukas Steinwendtner
und Angela Kohlberger bzw.
Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden

inklusives
Seminar



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer*innen auch
mit Betreuer*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

inklusives
Seminar



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer*innen auch
mit Betreuer*innen

Ich als Frau – der weibliche Körper und Sexualität

- Was heißt Frau sein?
- Was heißt Sexualität?
- Meine Gefühle und mein Körper.



Trainerin
Renate Kalteis

**Auch als
Webinar!**



Wann?
2,5 Stunden
Folge-Workshops möglich.



Kosten
€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?
3 bis 6 Frauen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

- Meine Gefühle zu einem Bild.
- Kann ich aus Bildern lernen?
- Wir hören eine Geschichte und malen ein Bild dazu.



Trainerin und Trainer
Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer

**Auch als
Webinar!**



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



Kosten
€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 Kalteis



Wann?

2,5 Stunden
Folgeworkshops möglich



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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?

Auch als
Webinar!



Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

2,5 Stunden
Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



Kosten

€ 10,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



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 / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wo?

am Arbeitsplatz



Wann?

1,5 Stunden



Kosten

Der Workshop ist kostenlos.



Wer kann teilnehmen?

alle Mitarbeiter*innen einer Abteilung

Entspannung mit Klangschalen

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



Trainerin

Angela Kohlberger / Birgit Steindl
und Kurt Wimmer



Wann?

1 Stunde
Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



Kosten

€ 20,- pro Person
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

5 Teilnehmer*innen

Soziale Medien und Internet

- Wie kann ich Soziale Medien (z.B. WhatsApp, Facebook) sicher nutzen?
- Fotos ins Internet hochladen: worauf achten?
- Kommentare im Internet posten: worauf achten?
- Was sind „Hass-Postings“?



Trainerin
Birgit Janker



Wo?
am Arbeitsplatz



Wann?
1,5 Stunden



Kosten
Der Workshop ist kostenlos.



Wer kann teilnehmen?
3 bis 6 Teilnehmer*innen

Süchtig nach Handy/Internet?

- Wofür und wie oft nutze ich das Internet / das Handy?
- Woran bemerkt man eine Handy-Sucht?
- Warum kann man süchtig werden?



Trainerin
Birgit Janker



Wo?
am Arbeitsplatz



Wann?
1,5 Stunden



Kosten
Der Workshop ist kostenlos.



Wer kann teilnehmen?
3 bis 6 Teilnehmer*innen

Gewalt und Mobbing

- Was ist Gewalt?
- Was ist Mobbing?
- Was kann ich dagegen tun?



Trainerin
Birgit Janker



Wo?
am Arbeitsplatz



Wann?
1,5 Stunden



Kosten
Der Workshop ist kostenlos.



Wer kann teilnehmen?
3 bis 6 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 Kalteis 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
Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?
8 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 Kalteis und Eveline Helm

Es gibt ein Treffen zur Vorbereitung.



Wo?

Mauthausen Gedenkstätte,
Oberösterreich



Wann?

Die Exkursion ist ganztägig.



Kosten

€ 28,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas
Einrichtung übernommen.



Wer kann teilnehmen?

10 Teilnehmer*innen

Information und Anmeldung

Brigitte Altenriederer

Mobil 0676 83 844 406

brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at