

**Caritas**  
Wir helfen.

Wir bilden  
weiter.

**Weiterbildungsprogramm  
für Menschen mit Behinderungen  
Caritas der Diözese St. Pölten  
2026**



Brigitte  
Altenriederer

**Anmeldungen und Informationen bei  
Brigitte Altenriederer**

**Tel.: 02742 / 406 oder 0676 / 83 844 406  
[brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at](mailto:brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at)**

# Herzlich willkommen im Jahr 2026!

Wir freuen uns das neue Weiterbildungsprogramm vorstellen zu können. Auch 2026 haben wir wieder viele interessante Seminare dabei. Gemeinsam Erfahrungen machen und gemeinsam lernen ist unser Motto.

## **Gemeinsam vielleicht auch was Neues ausprobieren!**

Wir freuen uns dann auch auf eure Rückmeldungen. Um das Angebot weiter entwickeln zu können. Auch wir lernen jedes Jahr dazu. Wir passen Weiterbildungsangebote an und überlegen uns neue Seminare.

## **Wir, das sind die Kolleg\*innen der Fachstellen.**

## **Wir wünschen euch viel Freude beim Aussuchen und Besuchen der Seminare!**



Andrea  
Pavlidou



Christoph  
Stieber



Michael  
Buchecker



Birgit Janker



Renate  
Kalteis



Theresa  
Parzer



Kurt  
Wimmer



Angela  
Kohlberger

# Inhaltsverzeichnis

## Erhöhter Unterstützungsbedarf

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Bewegung und Entspannung             | Seite 6  |
| Tanzen macht Freude                  | Seite 7  |
| Raus in die Natur                    | Seite 8  |
| Entspannung mit Klangschalen         | Seite 9  |
| Wir entdecken unsere Sinne           | Seite 10 |
| Geschichten rund um`s Jahr           | Seite 11 |
| Einfache und lustige Bewegungsspiele | Seite 12 |
| Musik hören und spüren               | Seite 13 |

## Gesundheit

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Unsere Ernährung?       | Seite 14 |
| Tanzen nach Herzenslust | Seite 15 |

## Persönlichkeit

|  |          |
|--|----------|
| Mit Spiel und Spaß durch den Tag                                       | Seite 16 |
| Ich schau auf mich   | Seite 17 |
| Tauche ein in die Welt faszinierender Geschichten                      | Seite 18 |
| FRAU sein und sich als FRAU wohl fühlen                                | Seite 19 |
| Ich erzähle aus meinem Leben   | Seite 20 |
| Freundschaft, Partnerschaft und Liebe                                  | Seite 21 |
| Umgang mit Konflikten  | Seite 22 |
| Abschied nehmen  | Seite 23 |
| Musik-Erlebnis   | Seite 24 |
| Mit anderen zusammen arbeiten  | Seite 25 |
| Über Sexualität reden – Sexualität gehört zum Leben von allen Menschen | Seite 26 |

## **Interessenvertretung**

|   |          |
|---|----------|
| Politik in meinem Alltag                            | Seite 27 |
| Mit-bestimmen und selbst-bestimmen                  | Seite 28 |
| Ich spreche vor anderen<br>und fühle mich gut dabei | Seite 29 |

## **Wissen**

|   |          |
|---|----------|
| Woher bekomme ich mein Geld?                            | Seite 30 |
| Niederösterreich und Österreich<br>besser kennen lernen | Seite 31 |
| Zeichnen – malen – drucken                              | Seite 32 |
| So achte ich auf meine Umwelt                           | Seite 33 |
| Wunder Erde   | Seite 34 |
| Wie bewege ich mich sicher<br>im Straßenverkehr?        | Seite 35 |
| Wohin mit dem Müll?                                     | Seite 36 |

## **Workshops**

|   |          |
|---|----------|
| Ich als Frau –<br>der weibliche Körper und Sexualität | Seite 37 |
| Ich spreche über meine Gefühle                        | Seite 38 |
| Glaube und Religion                                   | Seite 39 |
| Künstliche Intelligenz                                | Seite 40 |
| Kaffeehaus erleben                                    | Seite 41 |
| Gesund am Arbeitsplatz                                | Seite 42 |
| Klangschalen erleben                                  | Seite 43 |
| Soziale Medien und Internet                           | Seite 44 |
| Süchtig nach Handy/Internet?                          | Seite 45 |
| Gewalt und Mobbing                                    | Seite 46 |
| Die Natur erleben                                     | Seite 47 |

## **Exkursionen**

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Parlament in Wien          | Seite 48 |
| KZ-Gedenkstätte Mauthausen | Seite 49 |

## **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 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

# 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  
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.
  - Kleidung der Witterung entsprechend
  - Trinkflasche
  - Bei Schlechtwetter Alternativprogramm.
- Nur mit Unterstützung der Einrichtung möglich.



### Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



### Wann?

2 Stunden

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



### Keine Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### 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  
und Kurt Wimmer



## **Wann?**

1 Stunde

Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



## **Kosten**

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## **Wer kann teilnehmen?**

3 bis 5 Teilnehmer\*innen

# Wir entdecken unsere Sinne

- Alltagsgegenstände ertasten.
- Gerüche – Düfte erkennen.
- Wir fühlen mit der Haut.
- Schmeckt alles lecker?
- Sehen wir was wir hören?



## **Trainerin und Trainer**

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



## **Wann?**

1,5 Stunden

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



## **Kosten**

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## **Wer kann teilnehmen?**

3 bis 4 Teilnehmer\*innen

# **Geschichten rund um`s Jahr**

- Wir hören spannende Geschichten und Musik.
- Wir beobachten, wie sich das anfühlt.



## **Trainerin und Trainer**

Angela Kohlberger  
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

# Einfache und lustige Bewegungsspiele

- Gemeinsame Zeit verbringen mit Spaß und Spiel.
- Lustige Gruppenspiele.
- Ballspiele – Bälle in Bewegung.



## **Trainerin und Trainer**

Angela Kohlberger  
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

# 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

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer\*innen

# Unsere Ernährung?

- Welche Lebensmittel gibt es?
- Regionale, biologische, saisonale Lebensmittel
- 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



## Wann?

2 Tage

jeweils von 9:00 bis 15:00 Uhr

**2-tägiges  
Seminar**



## 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  
und Kurt Wimmer



## Wann?

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

2-tägiges  
Seminar



## Kosten

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



## Wer kann teilnehmen?

6 bis 10 Teilnehmer\*innen

# Mit Spiel und Spaß durch den Tag

- Ein Tag mit Spiel und Spaß.
- Gruppenspiele, Brettspiele und Ballspiele.
- Miteinander in Bewegung sein.



### Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
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



# Ich schau auf mich!

- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Was macht es schwer, auf mich zu schauen?.
- Gemeinsam überlegen – voneinander lernen.



## Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger 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

# Tauche ein in die Welt faszinierender Geschichten

- Wir hören spannende Geschichten.
- Welche Gefühle erwecken sie in dir?
- In der Gruppe erfinden wir gemeinsam eine Geschichte.



### Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger 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

# 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.
- Schminken – Frisieren – mich ausprobieren



## Trainerinnen

Angela Kohlberger und  
Theresa Parzer



## 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

# Ich erzähle aus meinem Leben

- Das möchte ich aus meinem Leben erzählen.
- Jeder erzählt das, was er erzählen möchte.
- 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  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 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  
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

## Umgang mit Konflikten

- Wie kann ich Streit vermeiden?
- Ursachen erkennen.
- Möglichkeiten erarbeiten  
um mit Konflikten gut umzugehen.
- 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  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 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?
- Was brauche ich?
- Wie kann ich andere Menschen unterstützen bei ihrer Trauer?



## Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
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

## Musik-Erlebnis

- 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  
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  
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?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

**2-tägiges  
Seminar**

# 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?

1 Tag

von 9:30 bis 15:00 Uhr



### Kosten

€ 20,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

2 bis 6 Teilnehmer\*innen

## Politik in meinem Alltag

- Was verstehe ich unter Politik?
- Was in meinem Leben hat mit Politik zu tun?
- Wie kann ich Politik mit-gestalten?



### Trainerinnen

Renate Kalteis und  
Theresa Parzer



### Wann?

1 Tag  
von 9:30 bis 14:30 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

# Mit-bestimmen und selbst-bestimmen

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



### Trainerinnen

Renate Kalteis und Birgit Janker  
bzw. Theresa Parzer



### 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.
- Wie kann ich meine Körper-Sprache gut einsetzen?



### Trainerinnen

Renate Kalteis und Birgit Janker  
bzw. Theresa Parzer



### 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

## Woher bekomme ich mein Geld?

- Wofür gebe ich Geld aus?
- Woher bekomme ich Geld, wenn ich keine Arbeit am freien Arbeitsmarkt habe?
- Woher bekomme ich Pflegegeld oder andere Sozial-Leistungen?



### Trainerinnen

Birgit Janker  
und Renate Kalteis



### Wann?

1 Tag  
von 9:30 bis 14:30 Uhr



### Kosten

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



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

# 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?

**2-tägiges  
Seminar**



## Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



## Wann?

2 Tage  
von 9:00 bis 15:00 Uhr



## Kosten

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



## Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

## Zeichnen – malen – drucken

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

**2-tägiges  
Seminar**



### Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



### Wann?

2 Tage

von 9:00 bis 15:00 Uhr



### Kosten

€ 32,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

maximal 6 Teilnehmer\*innen



# So achte ich auf meine Umwelt

- 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  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

5 bis 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.

**2-tägiges  
Seminar**



### Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



### Wann?

2 Tage  
von 9:00 bis 15:00 Uhr



### Kosten

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



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

# Wie bewege ich mich sicher 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  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

5 bis 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  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

# Ich als Frau – der weibliche Körper und Sexualität

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



## Trainerin

Renate Kalteis



## 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 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 oder  
Birgit Janker



### Wann?

2,5 Stunden



### Kosten

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



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 Teilnehmer\*innen

# Glaube und Religion

- Das Seminar ist offen für Fragen rund um Glaube und Religion
- 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

# Künstliche Intelligenz

- Was ist das eigentlich?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unser Leben?
- Wobei kann uns Künstliche Intelligenz hilfreich sein?



### Trainer

Michael Buchecker  
und Christoph Stieber

inklusives  
Seminar



### Wann?

1,5 Stunden



### Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

5 bis 7 Teilnehmer\*innen  
auch mit Betreuer\*innen



# Kaffeehaus erleben

- Was gehört zu einem Kaffeehausbesuch?
- Wie verhalte ich mich im Kaffeehaus?
- Wir plaudern und genießen
- Wenn möglich Kaffeehausbesuch!



## Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



## Wann?

2,5 Stunden

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



## Kosten

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

3 bis 5 Teilnehmer\*innen

# Gesund 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

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



### Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

alle Klient\*innen einer Abteilung

# Klangschalen erleben

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



## Trainerin

Angela Kohlberger  
und Kurt Wimmer



## Wann?

1 Stunde

Pro Tag sind 3 Einheiten möglich.



## Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

2 bis 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“?



### Trainer

Michael Buchecker



### Wo?

am Arbeitsplatz



### Wann?

1,5 Stunden

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



### Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

3 bis 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?



## Trainer

Michael Buchecker



## Wo?

am Arbeitsplatz



## Wann?

1,5 Stunden

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



## Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



## Wer kann teilnehmen?

3 bis 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

Pro Tag sind 2 Einheiten möglich.



### Kosten

€ 10,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

3 bis 6 Teilnehmer\*innen

# Die Natur erleben

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



## Trainerin und Trainer

Angela Kohlberger  
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 8 Teilnehmer\*innen

## Parlament in Wien

- Das Parlament in Wien ist ein altes und wichtiges Gebäude für die Politik in Österreich.
- Es wird eine Führung in Leichter Sprache angeboten. Über die Geschichte und die Aufgaben vom Parlament.



### Trainerin und Trainer

Renate Kalteis und  
Kurt Wimmer

**inklusives  
Seminar**



### Wo?

Parlament Wien  
Dr. Karl Renner Ring 3, 1017 Wien



### Wann?

Die Fahrten und der Ablauf werden  
nach Bedarf geplant.



### Kosten

€ 28,- pro Person  
Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

6 Teilnehmer\*innen  
Betreuungs-Personen können teilnehmen.



## 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 Theresa Parzer  
Es gibt ein Treffen zur Vorbereitung.



### Wo?

Mauthausen Gedenkstätte,  
Oberösterreich



### Wann?

Die Exkursion  
ist ganztägig.

**inklusives  
Seminar**



### Kosten

€ 28,- pro Person

Die Kosten werden von der Caritas  
Einrichtung übernommen.



### Wer kann teilnehmen?

6 Teilnehmer\*innen

Betreuungs-Personen können teilnehmen.

**Information und Anmeldung**

**Brigitte Altenriederer**

**Mobil 0676 83 844 406**

**[brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at](mailto:brigitte.altenriederer@caritas-stpoelten.at)**