

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**

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 und fühle mich gut dabei	Seite 29

Wissen

Woher bekomme ich mein Geld?	Seite 30
Niederösterreich und Österreich 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 im Straßenverkehr?	Seite 35
Wohin mit dem Müll?	Seite 36

Workshops

Ich als Frau – 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



Wann?

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

**2-tägiges
Seminar**



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

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
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?

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

2-tägiges
Seminar



Kosten

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



Wer kann teilnehmen?

5 bis 8 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?
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 Bucheker
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