



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL



ZEIT- ZEICHEN

2022/23



DIÖZESE
INNSBRUCK

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Redaktion: Heinzle Monika | Margit Kofler, MSc | Chiara Marketz, BA | Mag. Norbert Spangler
Mag. Zdenko Stevinovic | Mag.^a Regina Stock | Eva Tollinger | Karin Ziegner

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Zdenko Stevinovic
Umschlagbild: ©istockphoto.com/infuture
Fotos: wenn nicht anders angegeben © Katholisches Bildungswerk Tirol

Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T. 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at | www.bildung-tirol.at



2022/23

ZEITZEICHEN

Gesellschaft & Soziales	6
Glaube & Spiritualität	8
Persönlichkeitsbildung	10
Elternbildung	14
Seniorenbildung	18

BILDUNG IST DIE MÄCHTIGSTE WAFFE, DIE DU VERWENDEN KANNST, UM DIE WELT ZU VERÄNDERN

NELSON MANDELA



Von dieser Referentin, diesem Referenten gibt es ein Video auf www.bildung-tirol.at.



Tournee: Hier gibt es bereits fixe Termine, die direkt bei uns gebucht werden können.



Dieses Angebot ist auch online möglich



Dank Förderung kostenlos



VORWORT

Nichts ist so beständig wie die Veränderung

Diese alte Lebensweisheit wird dem griechischen Philosophen Heraklit zugesprochen, der um 500 v. Chr. an der Westküste Kleinasiens lebte. Diese Beständigkeit des Wandels wird uns in fast allen Facetten des täglichen Lebens immer deutlicher. Aber hat sich in den letzten 2500 Jahren an dieser Wahrheit wirklich nichts geändert?

Abgesehen davon, dass das Tempo gestiegen ist, bleibt die Hypothese wohl unwiderlegt. Dies gilt umso mehr in einer Welt, in der die Geschwindigkeit der Innovationen, der Transaktionen und Interaktionen ständig weiter zunimmt. Mit entsprechenden Auswirkungen auf Umwelt, Gesellschaft und Mensch. Neben der Klimakrise erten wir inzwischen auch einen spirituellen Klimawandel, der in diesen Zeitzeichen zum Thema wird.

Eines von vielen neuen Themen und Referent*innen, die im nächsten Bildungsjahr hoffentlich stark in Anspruch genommen werden (können)!

Auch das Bildungswerk verändert sich laufend. Nach dem Leitungswechsel im vergangenen Jahr durften wir durch die Diözesanreform die Bibliotheken und damit unsere Kollegin Monika Heinzle im Team willkommen heißen. Dadurch erweitert sich auch die Zielgruppe der Leser*innen der Zeitzeichen. Wir hoffen, die Leiter*innen und Mitarbeiter*innen der Bibliotheken mit spannenden Themen zu begeistern und damit die Zusammenarbeit vor Ort zwischen Bildungswerken und Bibliotheken zu fördern.

Toi toi toi für den Start ins neue Bildungsjahr!

Mag. Norbert Spangler

GESELLSCHAFT & SOZIALES



Andreas Weiß

Ist die Politik am Ende?

Das Vertrauen der Menschen in die Politik sinkt rapide. Ob das ein langfristiger Trend ist und ob es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Parteienlandschaft kommt, ist ungewiss. Es zeigen sich jedoch interessante Parallelen zwischen USA und Europa, wie es etwa bei den Wahlen in den USA 2020 und Deutschland 2021 deutlich wurde.

Die vergangenen Krisenmonate zeigen, dass die aktuelle Lage in der Gesellschaft eine neue Form des Miteinanders erfordert. Es geht nicht mehr um die einfachen Kategorien von „Links“ und „Rechts“ oder „liberal“ und „konservativ“. Die aktuellen Corona-Demos zeigen: Die Teilnehmer*innen sind keiner bestimmten Gruppe mehr zuordenbar. Gleichzeitig stellen wir eine zunehmende Radikalisierung in verschiedenen Bereichen fest. Dies wird durch eine wachsende Anzahl von Fake News und Verschwörungstheorien noch verstärkt.





Prof. MMag. Peter Leitl

Ersatzreligion Nation?

Seit über 200 Jahren geht ein Gespenst in Europa und der Welt um - das Gespenst des Nationalismus. Grundlage ist der Glaube, dass es eine klar definierbare und unterscheidbare „Nation“ gibt. Politisch durch die Französische Revolution, philosophisch durch den deutschen Idealisten Fichte, wurde um 1800 der Glaube an die „eigene“ Nation zu einem bestimmenden Denken des Westens und ersetzte dabei vielfach die Religion als Identifikationsmerkmal und stellte die Kirchen vor zusätzliche Herausforderungen.

Täter? Opfer? Oder beides?

Die katholische Kirche und der spanische Bürgerkrieg

2007 wurden in der zahlenmäßig bisher größten Seligsprechung fast 500 katholische Geistliche, Priester, Mönche und Nonnen seliggesprochen. Begründung: ihr „Martyrertod“ während des Spanischen Bürgerkriegs. Diese Aktion löste weltweite Kritik aus, da Benedikt XVI unkritisch franquistische Ideologie übernahm. In dem Vortrag soll die Rolle der Kirche vor, während und nach dem Spanischen Bürgerkrieg beleuchtet werden.



Dr. Doris Ohnesorge

Emotionale Balance

Den Stress abfließen lassen

Was passiert bei Emotionen im Gehirn und welche Folgen hat ein dauerhaft erhöhtes Stressniveau? Äußere Veränderungen sind bei privatem oder beruflichem Stress nicht immer die Lösung, denn es kann sein, dass man dieses Paket "versehentlich" mitnimmt. Deshalb erkunden wir, warum Emotionen wichtig sind und wie es gelingen kann, eine emotionale Balance (wieder) herzustellen. Wir lernen eine praktische wingwave® Technik zur Stressregulation und Entspannung zur praktischen Anwendung.

Werteorientierte und wirkungsvolle Kommunikation

Praktische Tools zur Anwendung

Im privaten wie beruflichen Alltag spiegeln wir im Spannungsfeld unterschiedlicher Interessensgruppen unbewusst die eigenen Werte und erwarten dann von unserem Gegenüber die oft fehlende Anerkennung und Wertschätzung. Welche Strukturen sind für das Gelingen von achtsamer und daher gesundheitsfördernder Kommunikation mit sich selbst und anderen wichtig?



Christine Maria Abenthung

Raus aus dem negativen Gedankenkarussell!

Unsere Gedanken begleiten uns immer und überall, beruflich wie privat! Manchmal stecken wir fest in einem negativen Gedankenkarussell, welches uns den Schlaf raubt oder es fehlt uns dadurch die Konzentration. Wie in einem Hamsterrad stressen uns daher meist dieselben Situationen: Ein bestimmtes Gespräch, eine Person oder eine bevorstehende Erledigung löst Unbehagen und Stress aus, weil unsere Gedanken und Glaubenssätze uns immer in die gewohnte Richtung lenken. Indem wir unsere Gedanken - unsere innere Stimme - bewusst wahrnehmen, werden wir negative Gedanken verändern. Mit bewährten Techniken lernen wir, wie wir unsere Gedanken verändern und dadurch das Potenzial unserer mentalen Stärke für mehr Selbstbewusstsein im Berufs- und Privatleben nutzen können.

Kurs mit mindestens 5 Einheiten á 2 Std. im 1 bzw. 2 Wochenrhythmus, weil es Übung für die Veränderung braucht.

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

8



Dr. Johannes Hoff

Auswege aus der spirituellen Klimakrise

Noch vor 20 Jahren hätte niemand vorausgeahnt, wohin uns die digitale Revolution führen würde: Wir sind in eine ruhe- und schlaflose 24/7 Gesellschaft katapultiert worden, in der man 24 Stunden 7 Tage die Woche online ist, und haben die Gabe verlernt, zu träumen. Was sind die Ursachen für diesen spirituellen Klimawandel und wie kann eine mögliche Antwort auf diese Herausforderung aussehen?

Wie wir der geistigen Klimakrise der Gegenwart mit spirituellen Traditionen der Menschheit begegnen können.

Was ich schon immer über das Christentum wissen wollte und mich nicht zu fragen traute.

Diese Veranstaltung zielt darauf ab, kirchenferne und kirchennahe Menschen in die Tradition christlichen Denkens und Lebens einzuführen und mit ihrer Bedeutung für die spirituellen und geistigen Herausforderungen der Gegenwart vertraut zu machen. Es gibt keine vorgegebene Themenauswahl, sondern es geht darum, Menschen zu ermutigen Fragen an das Christentum und die Katholische Kirche zu stellen, die sie sich sonst nicht zu stellen trauen würden.



MMag. Dr. Michael Plank

Ist gut - tut gut!

Heilsames aus der christlichen „Schatztruhe“

Religiosität bedeutet, dass der Glaube an einen durch Gott gegebenen Sinn im Zusammenhang mit Eigenverantwortlichkeit und aktiven Bewältigungsstrategien als Schutzfaktor dient. Positive Emotionen und soziale Unterstützung wirken hierbei zusätzlich protektiv. Gedanken, Anregungen und Texte aus Bibel und Kirchengeschichte werden unter diesem Aspekt betrachtet und mit den Anwesenden diskutiert.

Wo bist du Gott - wo bist du Mensch? Glauben zwischen Unglauben und Aberglauben

Nichts ist selbstverständlich, Vieles unbeständig: auch unsere Überzeugungen vom Sinn des Daseins. Zweifel, Übertreibung und Ablehnung kennt nicht nur ein christlich gelebter Alltag, und doch müssen sie keine endgültigen Entscheidungen sein. Ein Gespräch soll der Orientierung dienen.



Mag. Dr. Andreas Vonach

Höhen und Tiefen des christlich-jüdischen Verhältnisses unter den letzten drei Päpsten

Die Pontifikate von Johannes Paul II, Benedikt XVI und Franziskus haben den Dialog des Christentums, vor allem der röm. kath. Kirche, mit dem Judentum jeweils auf eigene Art geprägt und weiter geführt, und tun dies nach wie vor.

Zunehmend sind aber auch die Fragen nach der Verhältnisbestimmung zwischen Jüdischer Religion, Judentum als Volk und dem modernen Staat Israel auf der einen Seite, sowie nach der Stellung der palästinensischen und orientalischen Christinnen und Christen auf der anderen Seite mit zu bestimmenden Faktoren dieses Dialoges geworden.

Der Referent versucht eine Standortbestimmung des jüdisch-christlichen, aber auch des europäisch-israelischen Verhältnisses auf dieser Basis vorzunehmen.



DDr. Mathias Moosbrugger

Gibt es einen gerechten Krieg?

Christlicher Glaube und politische Vernunft

Schon früh hat sich die Kirche darum bemüht, Kriterien zu benennen, wann ein Krieg gerecht ist - und wann nicht. Die Herausforderung der militärischen Logik ist mit dem atomaren Zeitalter noch weit komplexer geworden, für die Kirche und die Gesellschaft insgesamt.

Dieser Vortrag nimmt ein uraltes Thema in den Blick - das heute aktueller denn je ist. Kann der christliche Glaube hier neue Perspektiven eröffnen?

PERSÖNLICH- KEITSBILDUNG



Johanna Moser

Was den einen nährt, schadet dem anderen. Die Lehre von den Stoffwechselltypen

Vegan? Low carb? Ketogen oder doch gesunde Mischkost? Was tut mir wirklich gut? Im Überfluss stehen viele von uns tagtäglich ratlos vor einem enormen Angebot. In diesem Vortrag stelle ich Ihnen die Lehre von den Stoffwechselltypen vor: Je nach Grundkonstitution brauchen wir eine unterschiedliche Zusammensetzung der Nahrung, um gut leben zu können. Während der eine gut mit pflanzlicher Nahrung zurechtkommt, ist der andere auf eine regelmäßige Zufuhr von tierischem Eiweiß oder größeren Mengen an Fett angewiesen. Nach einem Impulsteil gibt es Raum für Fragen.





Bettina Lungkofler

Natürlich Sauber

Ökologische Putz- und Waschmittel selber machen!

Der nächste Frühjahrsputz kommt bestimmt! Unter diesem Motto stellen wir ein Flüssigwaschmittel her und lernen natürliche und äußerst effektive Reinigungsmittel kennen - und das Sauberste daran, diese schaden weder Ihnen noch der Umwelt! Sie werden staunen, wie einfach und kostengünstig man mit simplen Zutaten effektive und verlässliche Reinigungsmittel herstellen kann!

10,- Materialkosten

Erkältungscreme und Hustenkräutersaft selbst gemacht

Husten, Schnupfen und Erkältungen schleichen sich in der kalten Jahreszeit an. Bestimmte ätherische Öle und selbstgemachte Erkältungscremen können hilfreich sein, Halsschmerzen und Heiserkeit ganz natürlich entgegenwirken. Aus den Heilkräutern stellen wir auch einen natürlichen Hustenkräutersaft her.

Die Informationen im Kurs ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

15,- Materialkosten



Oliver Schumann

Fermentieren

Lebensmittel für den Darm

Bei diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt auf dem Fermentieren. Mit den Teilnehmer*innen legen wir Gemüse ein, das dann im Laufe der Zeit von selbst fermentiert. Verwendet werden Kohl, Karotten, Rote Beete, Lauch, Zwiebeln, Alles was gerade vorhanden ist. Ich erzähle wie das Fermentieren abläuft und was dazu alles benötigt wird. Nebenbei erfahren die Teilnehmer*innen auch noch, welche Lebensmittel für unseren Darm und damit auch für unsere Gesundheit wichtig sind.

Es fallen Materialkosten an.

Gesundes Immunsystem

Allergien natürlich bekämpfen

Ein intaktes Immunsystem wird in der Regel spielend mit krankmachenden Bakterien und Viren fertig. Doch wie so vieles im Leben, tut unserem Immunsystem regelmäßige Pflege und Unterstützung gut. Was kann ich tun, damit mein Immunsystem in Top-Form bleibt?



Dr. Doris Ohnesorge

Aktive Balance - mitten im Leben.

Ressourcenorientierte Selbstmotivation

Speziell in Leistungs- und Stresssituationen, zur Erreichung persönlicher und privater Ziele, ist es wichtig, Zugang zu unseren Kräften zu erhalten und unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu mobilisieren. In dieser Veranstaltung wollen wir schnell wirkende Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip® anwenden lernen. Selbstcoaching-Techniken richtig angewendet ermöglichen uns, unter Druck, belastenden Situationen und Stress handlungsfähig zu bleiben. Erst dann ist es möglich, richtige Entscheidungen und Lösungen zu finden. Die Veranstaltung beinhaltet praktische Übungen zur aktiven Balance.





Alfred J. Mühlbacher

Gib der Seele eine Chance
Der Glaube versetzt Berge

Stellen wir uns - während einer geistig-mental REISE ZU UNS SELBST - die Frage, wie es uns gelingen kann, unser wahres Potential im SINNE DES GANZEN zur Entfaltung zu bringen. Schöpfen wir daraus die Kraft, um zum Wohle der Mitmenschen hilfreich zu sein. Erweitern wir unseren geistig-mental Horizont, so dürfen wir erkennen:

„IN UNS IST EIN GRENZENLOSES POTENTIAL - WIR SELBST BESTIMMEN UNSER LIMIT“

... sensibilisieren wir uns und unser Umfeld für die kleinen Wunder des Lebens ...



Marion Pfennig

Doppelter Genuss

Höflicher Umgang miteinander ist mehr als wichtig, verändert sich aber auch im Laufe der Zeit. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, kulinarischen und kulturellen Genuss bei einem moderierten Dinner zu erleben - von Knigge bis zur modernen Tischetikette.

(Auch bei Kaffee und Kuchen möglich)

Körpersprache

Der Körper ist niemals stumm. Wenn Menschen zusammenkommen, reden sie miteinander - sogar wenn sie nicht sprechen. Die vorgereckte Brust ist ebenso eine Botschaft wie die kleine Veränderung der Sitzhaltung, die geöffnete Handfläche, aber auch die Farbe der Krawatte oder das dezente Parfüm.



Sonja Tanzer

9 Kräuter für die Gesundheit

Viele Menschen denken, dass man möglichst viele Kräuter kennen muss, damit man sich und seiner Familie Gutes tun kann. Das ist nur teilweise richtig. Im Grunde braucht man nicht mehr als 7- 9 Kräuter, diese sollte man dafür gut kennen.

In diesem Vortrag erkläre ich anhand von einigen bekannten Kräutern, wie man gut durch den Alltag kommt, kleinere Wehwechen selber auskurieren kann und ganz nebenbei noch für sein eigenes und das Wohlbefinden der Familie sorgt.

Unkraut? Gibt ´s nicht!

Ach ist das manchmal lästig mit dem Giersch! Und was ist denn das eigentlich? Das stinkt ja wie ein alter Bock! Ganz ehrlich: wer weiß denn schon ganz genau, welches Grünzeug gerade vor der Haustür oder im eigenen Garten wächst? Und noch viel mehr: wozu man die grünen Schätze so verwenden kann? Wer übermäßig viel Klee im Garten hat ist wahrlich gesegnet - warum? Das erzähle ich unter anderem in diesem Vortrag.



MMag. Dr. Michael Plank

Deine Lebensbücher erinnern an so viel Gutes

Auf Lebenszusagen hinhorchen

Bücher begleiten unser Leben, ob wir sie lesen oder nicht. Begegnungen in materieller und geistiger Form bieten Chancen zu Orientierung, Kraft und Zuversicht. Wir entdecken Gutes durch Dinge und Ereignisse, die uns daran erinnern. So sind wir zugleich Mit-Autor*innen und Mit-Leser*innen der Lebensgeschichte von uns selbst und von Anderen.

Tierisch menschlich - menschlich tierisch

Erlebnisse zweier besonderer Spezies der Schöpfung

Humorvoller und ernsthafter Austausch von Erfahrungen zwischen Mensch und Tier und Überlegungen zum Wert einer solchen Gemeinschaft.



Mag. Eberhard Steiner

Augen auf!

Ein Naturspaziergang

Bei einer einfachen Wanderung im Stadtgebiet oder am Ortsrand halten wir die Augen offen für die unerwartete Vielfalt an Pflanzen und Tieren, die quasi vor unserer Haustüre zu finden ist - wenn auch oft erst auf den zweiten Blick.

Lassen wir uns überraschen, wie viele Plätze in unserer Stadt zu jeder Tages- und Jahreszeit immer wieder faszinierende und neue Beobachtungen ermöglichen.



Mag. Aneta Smoter

Stress und Verspannungen einfach abschütteln

TRE (Tension Release Exercises) ist eine von David Berzeli entwickelte Methode, die darin besteht, den Körper durch eine Abfolge von Übungen mit natürlichen Schwingungen zu aktivieren, um Stress und Traumata loszulassen. Die Übungen sind einfach und können von jedem durchgeführt werden, auch von Kindern. Die Anspannung im Körper wird reduziert, Das Nervensystem beruhigt und regeneriert sich.



Sabine Schäffer

**Kraft schöpfen -
Motivation stärken - Auftanken**

Eltern zu begleiten und Kinder zu unterstützen ist eine wunderbare Aufgabe, die sehr viel Herzblut, Zeit und Energie erfordert. Das Eltern-Sein an sich ist beglückend und herausfordernd zugleich, manchmal bringt es uns jedoch auch an unsere Grenzen. Damit wir immer wieder auftanken können, ist es wichtig drei Dinge zu beachten:

Was sind unsere individuellen Grundbedürfnisse und wie gelingt es, diese achtsam in den Familienalltag zu integrieren?

Welche Kraftquellen haben wir zur Verfügung und wie können wir gezielt daraus schöpfen?

Wie können wir die eigene Motivation immer wieder neu finden und stärken?

Attraktiv und abwechslungsreich, Tagesseminar, das über fit for family kostengünstig gebucht werden kann. Eine Anrechnung lt. § 29a TKKG ist möglich.



**Mag. Claudia
Neuwirth-Lechleitner**

**MINTasie-Snacks
Kein Versuch ohne Buch!**

Naturwissenschaften und Literatur bilden eine Einheit, Wirklichkeit und Fantasie gehören zusammen, insbesondere für Kinder und andere Genies. Unter dem Begriff „MINTasie“ erarbeitet das Österreichische Bibliothekswerk Konzepte, in denen naturwissenschaftlicher Forschergeist mit Kreativität, Kunst und Fantasie verbunden wird und die dazu einladen, die Welt als ein großes Geheimnis neu zu lesen, ... Spielen und Lernen mit allen Sinnen!

Der Workshop stellt den Ansatz vor und zeigt in einfachen und leicht umsetzbaren Versuchen, wie „MINTasie“ zu einem festen Bestandteil im Abenteurerraum Bibliothek und auch in Kindergärten und Volksschulen werden kann. MINT-Materialien, Bücher und Buchtipps mit MINT-Merkmalen, Spiele, Erzählschiene und Kamishibai, Reime und Lieder u.v.a.m.

Über fit for family auch als kostenlose Workshops zu buchen, Dauer ca. 90 min.





Thomas Weninger

GANZ OHR

Vorlesen für Kinder

„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“ Helen Hayes

Möchten auch Sie regelmäßig Kindern vorlesen, in der örtlichen Bibliothek, im Kindergarten oder in der Spielgruppe? Gemeinsam werden Geschichten erzählt und erlebt. Dabei werden die Kinder in die Geschichte miteingebunden und aufgefordert nachzufragen oder eigene Erlebnisse zu erzählen. So entsteht eine Atmosphäre, in der Kinder aktiv teilnehmen, und Vorlesen wird zu einem erlebbaren Dialog. Erfahren Sie mehr über

- die Kunst des Vorlesens und Erzählens
- zielgruppengerechte Buchauswahl
- Tipps für die praktische Arbeit mit Texten u.v.a.m.

Über fit for family als Tagesseminar und Weiterbildung mit Anrechnung lt. § 29a TKKG kostengünstig buchbar.



Anna Bachmair

Bewegung und Spiel sind Nahrung für das Gehirn

Bereits im Mutterleib entwickeln sich beim Baby die sogenannten Basissinne. Sie ermöglichen, den eigenen Körper gut zu kennen, damit wir uns wohl fühlen, selbstbewusst werden und uns so auf Lern- und andere Anforderungen der Umwelt konzentrieren können.

Der Workshop besteht aus einer Kombination aus Theorie und praktischen Übungen, erlebnisorientiert und spielerisch zu den Bereichen

- Bewegung und Wahrnehmung
- Spiel und Spielformen sowie
- Erfahrungen und Lernen

Attraktiv und abwechslungsreich, über fit for family als Tagesseminar und Weiterbildung mit Anrechnung lt. § 29a TKKG kostengünstig buchbar!



Mag. Barbara Rampl, BA

Damit Gespräche gelingen

Sie wünschen sich Gespräche, die auf Augenhöhe geführt werden? Aus denen Sie mit dem Eindruck heraus gehen, dass sowohl Sie als auch Ihr Gegenüber zufrieden sind, verstanden wurden und bekommen, was Sie brauchen? Sie möchten Konfliktsituationen entschärfen und durch Ihr Verhalten dem Gegenüber die Möglichkeit bieten können, auch Ihre Sicht der Dinge zu hören?

Sie wollen die Fähigkeit besitzen, anderen Menschen Verständnis entgegen zu bringen, auch wenn Sie mit deren Meinung nicht einverstanden sind und sich selbst dabei treu bleiben?

Erfahren Sie in diesem Seminar Die Do's & Don'ts erfolgreicher Gesprächsführung

- Die vier zentralen Schritte, um gehört zu werden
- Merkmale des konstruktiven Feedbacks
- Tipps für ein zufriedenes & glückliches Miteinander

Erleben Sie einen Tag gespickt mit kreativen Methoden, praxisorientierten Beispielen und erstaunlichen Erkenntnissen.

Über fit for family kostengünstig buchbar!





Anna-Lena Kriner

Einatmen, Ausatmen - Eltern sein! Kraftquellen im Alltag

Der elterliche Alltag ist oft durch Hektik, Stress und Druck geprägt. Die eigenen Bedürfnisse rücken dabei weit in den Hintergrund und werden oft nicht bewusst wahrgenommen. Dabei sind besonders für Eltern Kraftquellen so wichtig, um neue Energie für den Alltag als Familie zu sammeln.

- Was passiert, wenn Eltern im Kreislauf voller Hektik, Stress und Druck stecken bleiben?
- Warum sind Kraftquellen gerade für Eltern und andere Erziehungspersonen so wichtig?
- Welche Kraftquellen gibt es und wie können diese im Alltag konkret umgesetzt werden?



Johanna Moser

Zufüttern

Über die erste Nahrung nach dem Stillen/der Flaschenmahlzeit kursieren die unterschiedlichsten Theorien. In diesem Vortrag mit anschließender Frageunde besprechen wir eine sowohl in der Praxis bewährte Herangehensweise, die sich auch mit medizinischen Erkenntnissen deckt.

Ernährung im Kleinkindalter aus Sicht der TCM

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Verdauungstrakt eines Kindes erst mit ca. 6 Jahren ausgereift. Bekommt es vorher zu schwer verdauliche Nahrung, steigt die Anfälligkeit für die für das Alter typischen Infekte im Verdauungstrakt (Darm) und Respirationstrakt (Nase, Ohren, Bronchien). In diesem Vortrag werden - nach einem kurzen Exkurs in die Sichtweise der TCM - die praktische Umsetzung im Alltag sowie die wichtigsten Vitamine für diesen Lebensabschnitt erläutert.



Bettina Lungkofler

Baby- & Kinderpflege - natürlich selbst gemacht!

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und sie ist bei Babys und Kleinkindern 5mal dünner als bei Erwachsenen. Daher benötigt sie auch eine besondere Pflege. Da in konventionellen Babypflegeprodukten weiterhin bedenkliche Inhaltsstoffe (auch mit dem Vermerk „ohne Konservierungsstoffe“) enthalten sind, machen wir uns aus rein natürlichen Zutaten ein Reinigungsfluid, eine Creme und einen Balsam bei Blähungen selbst.

18,- Materialkosten





Dipl. Päd. Ulrike Roitzheim

Wilde Mädchen? Sensible Buben?

Geschlechtssensible Erziehung ab dem Kleinkindalter. "Typisch Mädchen!" - "A richtiger Bua!" Wie schnell ordnen wir Verhaltensweisen dem Geschlecht unserer Kinder zu.

- Was ist wirklich dran an diesen Zuschreibungen?
- Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Entwicklung unserer Kinder und auf ihre Lebensgestaltung als Erwachsene?
- Wie können wir unsere Kinder in der Entwicklung ihrer weiblichen und männlichen Identität gut begleiten?



Martina Sagmeister BSc

Grünes Essen mag ich nicht!

Eine gesunde Ernährung ist nicht immer einfach. Alles richtig machen zu wollen ist fast schon eine richtige Wissenschaft. Noch dazu kommt, dass Kleinkinder bei der gesunden Ernährung nicht immer mitspielen wollen. „Nein, das mag ich nicht!“ ist vielen Müttern bekannt.

Welche Möglichkeiten gib es, Kinder vielleicht doch zu gesunden Lebensmitteln zu motivieren? Tipps und Tricks für die Umsetzung bewusster Ernährung mit Kindern.



Anna Bachmair

Zipp und Zapp, Windel ab

Das Sauberwerden ist eine eigenständige Entwicklungsleistung des Kindes. Durch achtsames Wahrnehmen der kindlichen Bedürfnisse können Eltern dieses "Abenteuer" hilfreich begleiten und ihrem Kind liebevoll zur Seite stehen.

- In welchem Alter können Kinder trocken und sauber werden?
- Welche Signale senden Kinder um zu zeigen, dass sie für dieses Abenteuer bereit sind?
- Wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen?



SELBA SENIORENBILDUNG



**Alfred J. Mühlbacher
Ursula Keen DI (FH)**

Entspannte Augen sehen besser
Das zeitgemäße Sehverhalten im
Umgang mit Computer, Handy & Co.

Mit einem professionell erstelltem „Augen-Fit-Programm“ können die Teilnehmer*innen dieses Fortbildungsvortrags präventives, richtiges Sehverhalten erlernen, um im Umgang mit Computer, Handy & Co. bestmöglich die Sehkraft zu erhalten bzw. diese zu stärken. Die Teilnehmer*innen erwarten dabei einfache Übungen, um eigenständig auf den Erhalt bzw. die Stärkung der Sehkraft einwirken zu können.





Doris Juen

**"Ich bin es Papa, deine Tochter!
- Ich kenne SIE nicht!"**
Betroffenheit als Stolperstein

Kurze Einleitung zum Thema Demenz.

- Was ist Validation?
- Wie geht es mir dabei, wenn ich einen nahen Angehörigen mit Demenz betreue?
- Wie verhalte ich mich in verschiedenen Situationen?

Die Referentin stellt Praxisbeispiele vor.



Rosmarie Obojes

**Mit Qi Gong Körper, Geist
und Seele in Einklang bringen**

Qi Gong Übungen stärken auf sanfte Weise den gesamten Bewegungsapparat und fördern die Beweglichkeit von Körper und Geist. Muskeln, Sehnen und Gelenke sind einbezogen in das Spiel von Dehnung und Entspannung. Die Bewegungs- und Atemübungen verbessern die Koordinationsfähigkeit, Kreislauf und Stoffwechsel und stärken das Immunsystem. Ihre Muskeln werden besser durchblutet, die Wirbelsäule sanft massiert und Ihre Konzentrationsfähigkeit geschärft. Qi Gong zur Lebenspflege ist für jedes Alter geeignet und individuell an die persönliche Befindlichkeit anpassbar. Die Bewegungen werden im Stehen und Sitzen ausgeführt.



Astrid Wittrock

Kneippen

Mit Wasser, Kräutern & Co. zu einem besseren Wohlbefinden

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit brauchen.“ (Sebastian Kneipp)
Kneippen ist oft ganz einfach und hilft uns nachweislich, dem Körper etwas Gutes zu tun.
Die Kneipplehre beinhaltet 5 Säulen: Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und nicht zu vergessen die Lebensordnung. Pfarrer Kneipp hat geschrieben: „Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“
Ein Streifzug durch die kneippische Lehre und hilfreiche Tipps für unseren Alltag können unser Wohlbefinden erheblich verbessern





Mag. Karin Bayer-Ortner

Perlen meines Lebens

Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz (Mt 6,21)

Vieles zu wissen, voller Erfahrungen zu sein, auf viele besondere Erlebnisse zurückzublicken - das alles macht uns reich, oft auch dankbar. Die Kunst besteht darin, all dies in unserem Inneren zusammen fließen zu lassen, um zu einer gelassenen und versöhnten inneren Haltung zu gelangen: Vom Wissen zur Weisheit.

Wir können aktiv an dieser inneren Wandlung mitwirken. Gleich Schatzsuchern entdecken und würdigen wir die Perlen auf unserem Lebensweg.

Wir üben uns ein im Danken und Wertschätzen froher Erinnerungen, Stunden des Glücks- unserer „guten Zeiten“. Auch das Annehmen, Versöhnen und Loslassen wollen wir gemeinsam in den Blick nehmen.

Der Weg der inneren Reifung, der inneren Wandlung dauert unser Leben lang. Unser Handlungsspielraum ist immer der gegenwärtige Augenblick. Diesen gut zu leben ist der Anfang aller Weisheit. Wir üben gemeinsam dieses Verweilen in der Gegenwart.



Claudia Winkler

Goldene Früchte

Eine Märchenerzählung

Viele Geschichten habe ich in mir und möchte sie mit euch teilen: Erzählen von Merkwürdigem und Erstaunlichem, von dem, was geschah, was vielleicht geschah oder vielleicht geschehen wird, Märchen und Fabeln von Tieren und Pflanzen, von gewitzten Handwerkern und klugen Mädchen.

Wie Früchte werfe ich euch meine Geschichten zu, dass ihr sie haltet und hütet, während ich meine Bücher öffne und meine Erzählungen mit euch teile; und wenn alles berichtet und vernommen wurde, gebt sie mir zurück, und ich werde sie als wertvollen Schatz verwahren.

Denn durch euer Zuhören werden sie mir goldene Früchte geworden sein.



Mag. Sabine Schenk, MAS

Stark und standhaft bis ins

hohe Alter. Fit und selbstständig bleiben - Stürze vermeiden!

Verletzungen durch Stürze bedrohen ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit und stellen ein großes Gesundheitsrisiko dar.

Laut wissenschaftlichen Untersuchungen liegt es vor allem an mangelnder Muskelkraft und nachlassendem Gleichgewichtsgefühl, dass ältere Menschen stürzen.

Erfahren Sie in diesem Workshop wie ein gezieltes Training für Muskeln und Balance stark und standhaft macht, damit Sie auch noch in ein paar Jahren den Alltag sicher meistern können.

Das Programm ist für alle ab 60 gedacht und richtet sich auch an Menschen die bisher keinen Sport betrieben haben.

Es ist nie zu spät, mit einem Sturzprophylaxe Training zu beginnen, egal wie alt oder wie fit Sie sind!





Diverse Trainer*innen

SMART & FIT AM HANDY

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele Senior*innen besitzen bereits ein eigenes Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys gibt es die Möglichkeit an einem dreiteiligen Smartphonekurs teilzunehmen. Berührungsgängste werden abgebaut und ein erweiterter Zugang zur neuen Alltagstechnologie geschaffen.

Ein Einblick in den Smartphonekurs:

- Für was kann ich mein Smartphone noch verwenden außer für's Telefonieren?
- Whats App - was ist das und was kann es?
- Wie kann ich Apps wieder löschen, die ich gar nicht haben will?
- Was machen Apps und wie kann ich das kontrollieren?
- Wo speichere ich meine Fotos? - Wie finde ich sie wieder?



Diverse Trainer*innen

Denkspaziergang

Fit von Kopf bis Fuß

Der Denkspaziergang verbindet körperliches Training mit Gedächtnisübungen in freier Natur. Dabei werden sowohl Geist als auch Körper so richtig in Schwung gebracht. Wer seinem Gehirn immer wieder etwas Neues, Unerwartetes bietet, hält es fit.

Haben Sie schon einmal versucht, durch den Wald zu spazieren und dabei das ABC rückwärts aufzusagen? Oder sich die verschiedenen Blumen am Wegesrand zu merken, während Sie den Fuß bewusst von der Ferse bis zu den Zehen abrollen?

NEU ist der DenkSportWeg in Innsbruck, dort kann entlang von mehreren Stationen in Begleitung von TrainerInnen das Gedächtnis im Gehen trainiert werden.



Josef Pfurtscheller Klaus Kannenberg

Soforthilfe auf Knopfdruck & die Pflege daheim

Ein Sturz über den Teppich oder eine akute Verschlechterung des Gesundheitszustandes - für alleinlebende, ältere und kranke Menschen oder Personen mit Beeinträchtigungen können solche Situationen im eigenen Zuhause gefährlich werden. Mit dem Hausnotruf Tirol des Roten Kreuzes genügt ein Knopfdruck und professionelle Hilfe ist sofort unterwegs! Bereits mehr als 6.000 Teilnehmer*innen in ganz Tirol nutzen diesen Service, der auch als mobile Variante für draußen angeboten wird.

Alles für die optimale Pflege daheim: Höchste Qualitätsstandards sind auch bei der Medi Trans Service GmbH garantiert. Diese bietet eine große Auswahl an qualitativ hochwertigen Pflegehilfsmitteln, die Betroffenen das Leben erleichtern und pflegende Angehörige bei der Betreuung unterstützen. Die Pflegehilfsmittel können unkompliziert ausgeliehen oder gekauft werden.



Kooperationspartner

- Alter Widum Landeck alterwidum.at
- Bibelpastoral dibk.at/Media/Organisationen/Bibelpastoral
- Bildungshaus Osttirol bildungshaus-osttirol.jimdo.com
- Bildungshaus St. Michael st.michael.dibk.at
- Caritas, Diözese Innsbruck caritas-tirol.at
- Computerias computerias-tirol.at
- Exerzitien im Alltag dibk.at/Media/Organisationen/Exerzitien-im-Alltag
- Familienreferat dibk.at/Media/Organisationen/Familienreferat
- Haus der Begegnung hdb.dibk.at/Startseite
- Katholischer Familienverband Tirol familie.at
- Katholische Frauenbewegung Tirol kfb.at
- Kuratorium für Verkehrssicherheit kfv.at
- Marke Katholische Elternbildung elternbildung.or.at
- Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirol eltern-kind-zentren-tirols.at
- Safer Internet saferinternet.at
- Verein Erwachsenenbildung Tirol erwachsenenbildung-tirol.at

Alle Veranstaltungen werden aus Mitteln der Bundesministerien, des Bundeskanzleramtes sowie der Tiroler Landesregierung und der Stadt Innsbruck gefördert.

Ein besonderer Dank gilt allen Kirchenbeitragszahler*innen!
Die Arbeit des Katholischen Bildungswerkes Tirol wird erst durch Ihren Kirchenbeitrag möglich.

Gefördert von:



Ansprechpartner*innen Landesstelle



Glaube & Weltanschauung

Mag. Zdenko Stevinovic
Leitung KBW

Telefon: 0512 2230 4800
zdenko.stevinovic@bildung-tirol.at



fit for family - Elternbildung

Margit Kofler MSc
Seminare & Lehrgänge

Telefon: 0512 2230 4805
fit-for-family@bildung-tirol.at



Persönlichkeit & Gesellschaft

Mag. Norbert Spangler
Bildungsmanagement

Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at



fit for family - Elternbildung

Marketz Chiara BA
Elternbildungsveranstaltungen

Telefon: 0512 2230 4805
eltern@bildung-tirol.at



Veranstaltungen Bibliotheken

Monika Heinzle
Bibliotheksreferat

Telefon: 0512 2230 4405
monika.heinzle@bildung-tirol.at



fit for family - Elternbildung

Mag.ª Regina Stock
Werbemittel und Pressemeldung

Telefon: 0512 2230 4805
eltern@bildung-tirol.at



Smartphone & Tabletkurse

Eva Tollinger
Koordination

Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at



SelbA-Seniorenbildung

Karin Ziegner
Seniorenbildungsveranstaltungen

Telefon: 0512 2230 4804
selba@bildung-tirol.at



Ausgelesen. Weiter lesen.

ERWACHSENENBILDUNG TIROL



**Nichts für Ungut, aber das Leben hat noch mehrere Seiten.
Ziehen Sie neue auf. Lernen Sie sie kennen.**

Verein Erwachsenenbildung Tirol | www.erwachsenenbildung-tirol.at

Diözese Innsbruck
Katholisches Bildungswerk Tirol
6020 Innsbruck
Riedgasse 9
T. 0512 2230 4801

kbw@bildung-tirol.at
www.bildung-tirol.at

**INNS'
BRUCK**



**LAND
TIROL**

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 Bundeskanzleramt

FÖRUM
Katholischer
Erwachsenenbildung