KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

ZEIT-ZEICHEN

2023/24

DIÖZESE
INNSBRUCK

2023/24
ZEITZEICHEN

Gesellschaft & Soziales	6
Glaube & Spiritualität	8
Persönlichkeitsbildung	10
Lesungen	12
Elternbildung	14
Seniorenbildung	18

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Redaktion: Christian Forster | Monika Heinzle | Marlene Möltner-Pfeiffer | Mag. Norbert Spangler
Mag. Regina Stock | Eva Tollinger
Für den Inhalt verantwortlich: Zdenko Stevinovic, Mag.
Umschlagbild: ©pixabay.com/cocoparisienne
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**

BILDUNG IST NICHT AUF SCHULE BEGRENZT SIE GEHT UNERBITTLICH WEITER BIS ANS LEBENSENDE

PETER USTINOV

Unsere Uni vor Ort: gemeinsame Veranstaltung mit der Univeristät Innsbruck

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

©pixabay.com/cocoparisienne

VORWORT

Bildung als Möglichkeit, den Herausforderungen der Zeit zu begegnen

Wie kann uns Bildung helfen, auf Herausforderungen wie Klimawandel, künstliche Intelligenz oder globale Konflikte vorbereitet zu sein?

- **Umwelt** Bildung soll Umweltbewusstsein in der Gesellschaft verankern, damit möglichst viele über erneuerbare Energien und umweltfreundliche Technologien informiert und aufgeklärt werden. Damit leistet Bildung einen wesentlichen Beitrag und sensibilisiert für Themen der Nachhaltigkeit, der Umwelt und des Klima-, Natur- und Artenschutzes.
- **Digitalisierung** Digitale Bildung wird zunehmend Teil der Lehrpläne. Damit kommen Chancen und Herausforderungen auf die Gesellschaft zu. Erwachsenenbildung bietet die Möglichkeit, einen Diskurs über neue Technologien und ethische Fragestellungen, die damit verbunden sind, zu führen.
- **Interkulturelles** Konflikte und Kriege können oft auf kulturelle Unterschiede zurückgeführt werden. Bildung kann dabei helfen, Menschen für eine multikulturelle Welt zu sensibilisieren sowie Verständnis und Toleranz für andere Kulturen zu entwickeln.
- **Globales** Unsere globalisierte Welt setzt eine interdisziplinäre Bildung voraus. Sie dient als Wegweiser in einer sich immer schneller verändernden Welt.

Insgesamt kann Bildung uns helfen, die Komplexität und Herausforderungen der heutigen Welt zu verstehen und uns auf eine Zukunft vorzubereiten, in der unsere Fähigkeiten und Erkenntnisse entscheidend sind, um globale Probleme zu lösen.

Diese Ausgabe der Zeitzeichen möchte einen Beitrag dazu leisten!

Mag. Norbert Spangler

GESELLSCHAFT & SOZIALES

Johanna Nagiller, MA
Klimabündnis Tirol

Energiesparen im Haushalt

Sie interessieren sich für Nachhaltigkeit und Klimaschutz? Sie möchten wissen, wie in Haushalten versteckte Energiefresser aufgespürt werden können?
Dann wird es höchste Zeit, das Programm DoppelPlus kennen zu lernen. Diese Initiative vermittelt in Vorträgen und bei Hausbesuchen Know How zum Thema Energiesparen. Bei der Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen und einfache Tipps zum Energie- und Geldsparen.
Im Anschluss an die Veranstaltung kann ein (für Mieter kostenloses) Energie- & Klimachoaching für zu Hause vereinbart werden.

©pixabay.com/geralt

Ulrich Lobis MSc
Dr. Joseph Wang-Kathrein

Künstliche Intelligenz:
Chancen und Gefahren

Mit Hilfe von Mathematik und Computern können wir heute Algorithmen entwickeln, die in der Lage sind, selbständig von vorhandenen Daten zu lernen. Solche Algorithmen erlauben es Firmen, ihre Preise individuell für einzelne Benutzer:innen zu gestalten. Mit ihrer Hilfe können wir auch Chatbots kreieren, die im Gespräch ähnlich einem Menschen reagieren. Diese Möglichkeiten sind faszinierend und erschreckend zugleich. Nach der Vorstellung der Funktionsweisen von Algorithmen und Maschinellem Lernen wollen wir anhand zweier aktuellen Beispiele die Chancen und Gefahren des Einsatzes solcher Programme diskutieren.

Assoz. Univ. Prof. Mag. Dr.
Elena Taddei

Zwischen Selbstbestimmung und kollektiver Verantwortung:
Der Umgang mit Seuchen und Prävention aus medizinhistorischer Sicht am Beispiel Tirols

Die Geschichte des Impfens beginnt mit dem Kampf gegen die Pocken. Mit einem medizinhistorischen Blick betrachten wir die Lage im historischen Tirol des 19. Jahrhunderts. Dabei werden Erklärungsmodelle der Krankheitsentstehung, Körperdiskurse, Bekämpfungsmaßnahmen und gesellschaftliche Reaktionen sowohl auf die Einschränkungen zur Eindämmung der Infektionskrankheit als auch auf die erste Möglichkeit der Prävention durch eine Impfung vorgestellt. In den Argumenten und Debatten rund um die Impfung und die Frage nach Selbstbestimmung und kollektiver Verantwortung, zeigen sich Parallelen zur aktuellen Covid-19-Pandemie.

Die Referentin ist ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs

Mag. Isolde Erricher-König

Unsere Uni vor Ort
Wissenschaft in Vorträgen, Diskussionen und Gesprächen für alle Interessierten

Mit de, Angebot „Unsere Uni vor Ort" möchten wir mit Ihnen in Dialog treten. In verständlich aufbereiteten Vorträgen wollen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die interessierte Bevölkerung in die Welt ihrer Forschungen entführen und diskutieren. Im gemeinsamen Austausch werden neue Fragen gestellt, Perspektiven eröffnet und Fortschritt generiert. Seien Sie mit uns neugierig und stellen Sie sich den Fragen der Zeit.
Schwerpunkte:

- Alpen
- Klimawandel
- Kulturelle Begegnungen
- Wirkstoffe
- Physik
- Digitalisierung

Neugierig geworden?
Gerne vermitteln wir Ihnen Expertinnen und Experten zum gwünschten Thema.

QUALITÄT GLAUBE & SPIRITUALITÄT

Dr. Johannes Hoff

Entspannung im Zeitalter der digitalen Überforderung

Die Veranstaltung wird anhand eines Kurzvortrags in die technisch verursachte geistige Klimakrise der Gegenwart einführen und auf dem Weg einer spirituellen Übung zeigen, was wir heute von den spirituellen Traditionen der Menschheit lernen können. Noch vor 20 Jahren hätte niemand geahnt, 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?

Mag. Dr. Michaela Quast-Neulinger, MA

Hinter uns die Sintflut?

Impulse für ein nachhaltiges Leben aus der Enzyklika Laudato Si

Wirtschaftskrisen, Klimawandel, gewaltsame Auseinandersetzungen um immer knapper werdende Ressourcen – die Zeichen mehren sich, dass unsere bisherigen ökonomischen und politischen Wege die kommenden Generationen vor massive Herausforderungen stellen. In der Enzyklika Laudato Si spricht Papst Franziskus Klartext. Reiche leben auf Kosten der Armen, die heutige Generation auf Kosten jener von morgen. Menschen beuten die restliche Schöpfung bis ins Letzte aus. Aber was haben diese Probleme mit uns Christinnen und Christen zu tun? Uns geht's gut und hinter uns die Sintflut? Der Vortrag wird diese Mentalität auf die Probe stellen und Impulse zu einem nachhaltigen Leben aus christlicher Perspektive geben.

Ferdinand Treml

Der Pilgerweg nach Rom

Von Innsbruck über den Brenner nach Padua, Assisi und Rom

Der Autor Ferdinand Treml nimmt Sie in diesem Vortrag mit auf die 1200 km lange Fußpilgerschaft von Innsbruck nach Rom. Pilgern Sie mit ihm daher am Abt-Albert-von-Stade-Weg von Innsbruck bis nach Padua zum Grabmal des hl. Antonius, am Antoniusweg durch die Poebene vorbei an Ferrara und Bologna bis zur Einsiedelei Montepaolo in der Emilia Romagna, am Franziskusweg zuerst über den Apennin, dann zum franziskanischen Wallfahrtsort La Verna und über Gubbio nach Assisi, um schließlich im vierten Abschnitt auf der Via di Roma mit Höhepunkten wie Spoleto, Rieti und die sabinischen Hügeln das Pilgerziel, die Gräber der Apostelfürsten Petrus und Paulus, zu erreichen. Dazu erhalten Sie selbstverständlich auch praktische Tipps zu dieser Pilgerreise.

Referent:in auf Anfrage

Basisinfo Christentum

Informiert über das, was Christen glauben

Um sich eine fundierte Meinung über das Christentum bilden zu können, braucht es Wissen um seine Geschichte, die zentralen Inhalte, die Botschaft und die gelebte Praxis.
Dies wird in drei Modulen zu jeweils 4 Einheiten vermittelt, die von den Theologischen Kursen der Österreichischen Bischofskonferenz entwickelt wurden.
Im ersten Modul geht es von der Frage nach Gott über die Bibel und Jesus bis zur Frage, wofür Jesus nach christlichem Glauben gestorben ist und wie Erlösung „funktioniert".
Im zweiten Modul wird die Frage gestellt, wieso Christ:innen die Kirche brauchen und wieso Gemeinschaft für den christlichen Glauben unverzichtbar ist. Im abschließenden dritten Modul geht es dann um die entscheidenden zentralen Fragen:

- Woher kommen wir?
- Wohin gehen wir?
- Was ist der Sinn des Lebens?

Das Angebot kann auf die Bedürnisse in der Pfarre abgestimmt werden.

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

Mag. Elisabeth Unterluggauer

Zeitverschwendung ÄRGER

Ärger ist ein Signal dafür, dass sich ein wichtiges Bedürfnis gerade nicht erfüllt. Wir üben mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation den konstruktiven Umgang mit unserem Ärger, nehmen die eigenen Bedürfnisse wahr und entdecken neue Reaktionsweisen auf "alte" Situationen.

Jedes NEIN ist ein JA zu mir selbst

Warum tun Menschen, was andere wollen? NEIN sagen mit gutem Gewissen! Hinter jedem Nein steht ein Ja zu etwas anderem. Mit der Methode der 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg binden wir das Ja zu uns selbst in unseren Alltag ein.

em. Univ. Prof. Dr. Nikolaus Romani

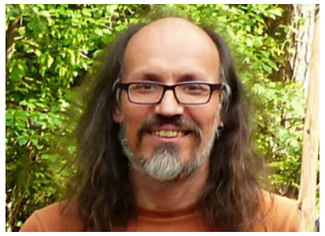
Immunsystem gegen Krebs:
Fortschritte in der immunologischen Krebstherapie

Warum können Krebszellen unserer Immunabwehr entkommen? Hat das Immunsystem bei Krebspatienten versagt? Diese Fragen stellen sich nicht nur Betroffene. Sie beschäftigen auch viele Krebsforscher und Ärzte. Heute weiß man: Unser Immunsystem ist nicht grundsätzlich machtlos gegenüber Krebszellen. Es kann sie durchaus erkennen und vernichten. Tumorzellen entwickeln allerdings Mechanismen, um sich dieser Abwehr zu entziehen. Eine einfache "Stärkung" des Immunsystems reicht daher zum Schutz vor Krebs und zur Krebsbekämpfung nicht aus. Doch Wissenschaftler verstehen die Wechselwirkungen zwischen Immunsystem und Krebsentstehung immer besser.

Dr. Angelika Hörmann

Green, Fair & Well
Reisen in Zeiten des Klimawandels

Ökonomische Zwänge, Ratlosigkeit, Rastlosigkeit, „veraltetes" Wissen über den Gast, zu wenig Wahrnehmung ökologischer Veränderungsprozesse und zu wenig Freude an Impulsen von außen ließen den Tourismus in den letzten 20 Jahren nicht nur in Tirol an seine Grenzen stoßen. Darüber und über unsere Möglichkeiten, Tourismus neu, bewusst, generationen-erhaltend, ökonomisch und ökologisch sinnvoll zu gestalten, unterhalten wir uns einen Abend lang im Rahmen des Schwerpunktes „Nachhaltig reisen".



Bernd Pirker

Bettelnde Menschen
Vorbeigehen oder Geld geben?

Bettelnde Menschen begegnen uns auf Straßen, vor Geschäften und manchmal sprechen sie uns an, wenn wir gar nicht mit ihnen rechnen. Plötzlich, und direkt konfrontiert mit dieser Form der Einforderung von Solidarität kann Überforderung, manchmal sogar Wut oder Unverständnis entstehen. Mediale Berichte tragen zur Verunsicherung bei, ob man es mit einer mafiösen Organisation zu tun hat oder tatsächlich mit einer Spende etwas bewirkt. Fragen tauchen auf, ob man Brot spenden soll oder doch besser Geld oder am Besten gar nichts? Wieso arbeiten diese Menschen nicht einfach? Der Vortrag, entstanden aus langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit bettelnden Menschen, und die offene Diskussion sollen dazu beitragen sich ein objektives Bild zu machen, welches den individuellen Umgang erleichtert.

LESUNGEN

Mag. Gilbert Rosenkranz

zwischen den zeilen

Lesung aus dem Buch „zwischen den zeilen". Texte, die vom Suchen und Sehnen nach einem greifbaren Gott zeugen. Wo ist er? Was hat er mit meinem Leben zu tun? Was hat mein Leben mit ihm zu tun?
Die Lesung will zum Innehalten animieren, einen Impuls geben, in allem Gott zu suchen und zu finden. Musikalisch unterstützt wird dieses Anliegen durch feine Zither-Musik.

für Osttirol

Mag. Maria Radziwon

Sr. Barbara Flad

Im Licht der Liebe
Gebete, die den Himmel berühren

In ihrem Vortrag „Im Licht der Liebe" spricht sie über ihr Leben aus dem Glauben, am Krankenbett, im Kloster, im Ringen mit Gott.

Ausdruck davon sind Gebete und Gedanken, die sie nun erstmals in einer neuen Publikation präsentiert. In Zusammenarbeit mit dem Tiroler Sonntag.

Sr. Barbara Flad verlangt kein Honorar, sondern erbittet Spenden für die Barmherzigen Schwestern in Peru.

Annemarie Regensburger

Lyrik – verdichtetes Leben

Zur Sprache bringen, was so sonst ungesagt bleibt, ist das Schreibmotto der Tiroler Autorin Annemarie Regensburger.
Wie ein roter Faden ziehen sich seit mehr als 30 Jahren die Themen Identität/Selbstachtung/Ausgrenzung/Gewalt/Heimat/Fremde/Gleichwertigkeit und Gleichstellung zwischen Mann und Frau/Liebe/Lebensbejahung und spiritueller Halt durch ihr Schreiben.

Die Sanduhr rinnt und rinnt

Wie ist das mit dem Altwerden?

- Wenn lieb gewordene Tätigkeiten nicht mehr machbar sind,
- wenn das Hirn nicht mehr so schnell schaltet,
- wenn man die begrenzte Zeit wirklich fühlt?

Mit Geschichten und Gedichten der Autorin, mit Erfahrungen der TeilnehmerInnen, wollen wir uns dem dritten Lebensabschnitt annähern.

©Pixabay.com/Imo_Flow

Claudia Winkler
Brigitte Schneider

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.

FIT FOR FAMILY

©iStock.com/fizkes

Dipl.Päd. Ulrike Roitzheim

Kinderschutzpaket

für pädagogische Einrichtungen, Pfarren & Menschen, die mit Kindern arbeiten

Immer wieder berichten Medien von Missbrauchsfällen in pädagogischen Einrichtungen oder Vereinen. Ziel dieser Fortbildung ist es, die anvertrauten Kinder vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Dabei ist es nötig, das Verhalten von Kindern und Jugendlichen in Bezug auf Sexualität zu verstehen und mehr Sicherheit im Umgang mit und beim Sprechen über Sexualität zu gewinnen. Die Fortbildung vermittelt ein einschlägiges Wissen über sexualisierte Gewalt, Täter:innen-Strategien und unterstützt dabei, problematisches Verhalten von Kolleg:innen besser zu erkennen. Außerdem werden gezielte Handlungsstrategien vorgestellt, ab wann man Hilfe in Anspruch nehmen sollte und wo man sie erhält.

Das Fortbildungsangebot ist für alle Personen, die mit Kindern haupt- und ehrenamtlich arbeiten konzipiert und über fit for family kostengünstig als Seminar buchbar. Eine Anrechnung lt. § 29a TKKG ist möglich.

©iStock.com/skynesher

Michèle Liussi, M.Sc.

Meine Werkzeugkiste

Gut gerüstet gegen mütterliche Erschöpfung, Mama-Burnout & Co.

Der Workshop richtet sich vor allem an frischgebackene Mütter und Eltern, die Selbstaufopferung und Erschöpfung vorbeugen möchten oder bereits spüren, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen.

- Du fühlst dich gestresst und überfordert und möchtest dein Stressmanagement verbessern?
- Deine me-time und Selbstfürsorge kommt im Elternalltag zu kurz und das möchtest du ändern?
- Du wünscht dir einen anderen Umgang mit „negativen" Gefühlen wie Wut und Schuld?

©pixabay.com/Retyi

Theresa Felsner

Kleine Schritte, große Wirkung

Entwicklungsschritte aus Sicht der Evolutionspädagogik

Wenn ein Kleinkind beginnt zu robben, zu krabbeln und sich aufzurichten, entwickelt es nicht nur mehr Bewegungssicherheit, es trainiert „ganz nebenbei" auch sein Gehirn und seine Emotionen. Die Zusammenhänge zwischen Bewegungs- und Gehirnentwicklung lassen uns die Wichtigkeit der kindlichen Entwicklungsschritte besser verstehen und bieten uns Fördermöglichkeiten in vielen alltäglichen Situationen.

- Warum trotzt mein Kind und wie kann ich ihm helfen mit seinen Emotionen umzugehen?
- Wo hemmt Angst die Entdeckerfreude meines Kindes – und wann kann sie hilfreich sein?
- Wie kann ich wichtige Entwicklungsschritte meines Kindes im Alltag unterstützen?

©Shutterstock.com

Sebastian Holzknecht, MA
Sandra Bergmann, MSc
Ing. Harald Reinisch

Sichere Internet- und Smartphonenutzung

Smartphone und Internet sind in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Längst hat die digitale Welt auch die Kinder und Jugendlichen erreicht und birgt Faszination und Risiko gleichermaßen.

- Wie können Eltern verantwortungsvoll damit umgehen?
- In der Veranstaltung erhalten Sie Unterstützung und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder bei der sicheren Verwendung von Internet, Handy & Co. kompetent unterstützen können.
- Sie erfahren, wie Sie bei Problemen (z.B. Cyber-Mobbing, Urheberrechtsverletzung, Zugang zu nicht jugendfreien Inhalten, ...) richtig reagieren.

©pixabay.com/Sonja Rieck

Mag. Julia Gratzel
Mag. Sandra Taurer, Bakk

Natur erleben

Die Natur als Entwicklungsraum bietet Kindern eine Vielzahl von Möglichkeiten auf Entdeckungsreise zu gehen: Forschen, spielen und gestalten macht Spaß und ganz nebenbei wird die kindliche Entwicklung auf ganz natürliche Weise gefördert. „Natur erleben" wird in 4 Formaten angeboten:

- Der Natur auf der Spur: Wir sammeln Naturmaterialien und werden damit kreativ.
- Natur mit allen Sinnen erleben: Gemeinsam wollen wir mit all unseren Sinnen am Weg sein, suchen und finden, genau hinsehen und hinhören, ertasten uvm.
- Abenteuer „Wald": Wir entdecken den Wald mit waldpädagogischen Angeboten.
- Wildkräuterwanderung: Bei einer Wanderung wollen wir Zusammenhänge in der Natur kennenlernen und einfache Dinge aus Kräutern herstellen.

Die Natur erleben - Angebote werden mit einem Umfang von 3 Stunden plus Pause angeboten. Es besteht die Möglichkeit, dass die Referentin die örtlichen Gegebenheiten im Vorfeld besichtigt.

©pixabay.com/Pezibear

Mag. Julia Gratzel

Bewegung macht schlau

Das Schulkind wird mit der Hausaufgabe nicht fertig, das Kindergartenkind wird immer lauter und unruhiger, das Kleinkind ist ungeschickt und unsicher. Selbst ist man müde... Bewegung? Heute nicht...

- Dabei hilft BEWEGUNG sich zu konzentrieren, ruhiger zu werden, sicherer zu werden und steigert nebenbei die Intelligenz.
- BEWEGUNG entspannt den familiären Alltag und unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung.
- BEWEGUNG - das Tor zum Lernen und Leben! Alltagsintegriert, einfach, lustvoll! Mach mit!

©pixabay.com/gabdullinayuka

Michèle Liussi, MSc

Euer Start ins Familienleben
Dein Wochenbettvorbereitungskurs

Der Workshop richtet sich an schwangere Frauen mit oder ohne Partnerperson, die gut vorbereitet ins Wochenbett starten wollen. Viele Geburtsvorbereitungskurse enden an der Klinikür, dieser Kurs hingegen nimmt die Organisation der kommenden 8-12 Wochen in den Blick.

- Warum ist das Wochenbett eine wichtige Zeit der Erholung und des ersten Kennenlernens?
- Wie baut man sich das sprichwörtliche „Dorf" auf, das es bekanntermaßen braucht um ein Kind zu erziehen?
- Wie lernt man „nein sagen" und welche Herausforderungen hält das Wochenbett noch bereit? (Baby Blues, Wochenbettdepression,...)

©iStock.com/fizkes

Simone Ringler, MSc

Der Familienrat
Kommunikation und Mitverantwortung in der Familie

Der Familienrat ist eine regelmäßige „Besprechung" in der Familie, in der die Gleich-WERT-igkeit aller Familienmitglieder im Vordergrund steht.

- Durch den Familienrat wird das Zusammenleben in der Familie erleichtert und die Reifeentwicklung vor allem der Kinder unterstützt.
- Die Förderung von Kommunikationsfähigkeit und Mitverantwortung stärkt die Kinder für die Zukunft.
- Wie läuft ein Familienrat ab und was muss ich beachten, wenn ich in meiner Familie einen installieren möchte?

©pixabay.com/Alicja

Karin Hofbauer
Julia Gratzel

Aktuelle Entwicklungsschritte begleiten

Diese Veranstaltung wird im Rahmen einer Eltern-Kind-Gruppe angeboten um die aktuellen Entwicklungsschritte der Kinder und Bedürfnisse der Eltern zu begleiten. Wir behandeln Themen, die die Teilnehmer:innen momentan beschäftigen, wie etwa:

- Mein Kind hat schon 2 Monate „durchgeschlafen", doch seit einer Woche wacht es wieder jede Nacht mehrere Male auf.
- Ich bin ratlos! Mein Kind beißt und ist der Schrecken in der Spielgruppe.
- Mein Kind lässt sich seine Zähne nicht putzen. Was steckt dahinter und was kann ich tun?

©iStock.com/ia_64

Karin Hofbauer

Meinst du das jetzt wirklich ernst Mama/Papa?
Anregungen für eine klare und wertschätzende Kommunikation

Mein Kind hört mir nicht zu und ich muss alles mehrmals sagen. Mein Kind hält sich nicht an die Regeln, die in unserer Familie gelten, und wenn ich schimpfe beginnt es zu lachen.

- Was will mein Kind mit seinem Verhalten signalisieren und erreichen?
- Wie können Eltern wertschätzend kommunizieren und trotzdem gehört werden?
- Wie stelle ich sinnvolle Regeln auf und setze sie konsequent durch?

BILDUNG SELBA SENIOREN

Barbara Stöckl

walk & talk

Bewegung und Beweglichkeit tun uns gut, körperlich und geistig. Im Gehen eröffnen sich uns neue Perspektiven, wir gewinnen einen frischen Blick auf die Anliegen die uns beschäftigen. Walk ´n talk ist ein Coaching-Format, das mentale Anregungen ermöglicht und körperliches und seelisches Wohlbefinden miteinander verbindet. So können sich innere Blockaden lösen und die Dinge wieder in Fluss kommen, für mehr Tatkraft und Energie, wenn Sie mit kundiger Begleitung Ihre eigenen Lösungen entwickeln.

Univ. Prof. Mag. Dr. Andreas Vonach

Muslime und Christen
Gegner oder Partner?

Was wissen wir über die Religion der vielen muslimischen Gastarbeiter, den Islam als religiöses Phänomen, seine Entstehung, die Grundansichten, sowie die rituellen Gebräuche? Ist ein Dialog zwischen Islam und Christentum möglich?

Liane Steiger

Mobile Senior:innen
Informationen – Ticketautomaten - Ticket-App

Damit Bahnreisen auch im Alter so entspannt wie möglich genossen werden kann, sollten Barrieren und Unsicherheiten abgebaut werden.
Darum geht es:

- Informationen zum Reisen mit der Bahn
- Wissen, wie man zu einem Ticket kommt
- Die gewünschte Verkehrsverbindung im Internet finden
- Den Ticketautomaten bedienen zu können
- Bahnkarten über eine App oder online kaufen

Die ÖBB Senior:in Mobil Beraterin steht auch gerne für Fragen zur Verfügung. Auch kann die Benützung eines Ticketautomatens oder der ÖBB App geübt werden.

Lisa Noggler

Heimatmuseum
Spaziergang durch die Gemeinde

Die Heimatmuseen Tirols bieten eine Führung im Museum an. Um die Heimatgemeinde besser kennen zu lernen, bieten sie auch Spaziergänge durch die Heimatgemeinde an. Interessant ist diese Veranstaltung nicht nur für Kulturinteressierte, sondern auch für Familien, die in eine neue Ortschaft übersiedelt sind oder für Menschen, die mehr über die Geschichte der Gemeinde erfahren möchten und Neues bei einem Spaziergang durchs Dorf entdecken möchten. Generationsübergreifend buchbar.

Lisa van Wahlsen

Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

.Zu den Patientenrechten zählt vor allem die Möglichkeit über die eigenen medizinischen Behandlungen zu entscheiden.
Für den Fall, dass man die Entscheidungsfähigkeit verliert, gibt es verschiedene Vorsorgemaßnahmen: Die Patientenverfügung, die Erwachsenenvertretung und auch die Vorsorgevollmacht. Damit kann man heute eine medizinische Entscheidung für morgen treffen oder diese Entscheidung an eine andere Person übertragen. Die Patientenvertretung berät Sie zu Ihren Rechten als Patient und errichtet auch mit Ihnen verbindliche Patientenverfügungen..

Simone Ringler, MSc

Großeltern werden

Wenn die eigenen Kinder zu Mama und Papa werden, bekommen alle Beteiligten im Umfeld neue Rollen. Damit verbunden sind Erwartungen und Vorstellungen, mit denen behutsam umzugehen ist, damit die Idee „Großfamilie" gelingen kann. Bei dieser Veranstaltung reflektieren wir gemeinsam, was hilfreich ist, damit alle mit Freude ihre Rolle einnehmen und an den Aufgaben wachsen können.

... und plötzlich ist niemand mehr im Nest

Wenn Kinder von zuhause ausziehen, verändert sich der Fokus im Familienleben und manchmal hinterlässt dies eine Leere. Die Partnerschaft gewinnt wieder mehr an Bedeutung, doch haben sich vielleicht über die Zeit Veränderungen ergeben, die im Familienalltag gar nicht bewusst wahrgenommen werden konnten. Die aktive Beschäftigung mit den Veränderungen und Möglichkeiten dieser neuen Lebensphase soll dem Gefühl der Leere vorbeugen und Ideen liefern, diesen Lebensabschnitt freudig zu erwarten.

Ullrike Eigentler

Mit allen Sinnen die Natur erleben

Ob groß oder klein, alt oder jung, alleine, als Familie oder Gruppe – egal ob Schmecker, Hörer, Riecher, Fühler, Seher: in meinen Veranstaltungen wird Natur mit allen Sinnen erlebt.

©iStock.com/Mailson Pignata

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. Berührungsängste werden abgebaut und ein erweiterter Zugang zur neuen Alltagstechnologie geschaffen.
Ein Einblick in den Smartphonekurs:

- Für was kann ich mein Smartphone noch verwenden außer fürs 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.

Stefan Strappler

Fablab
In der Werkstatt gestalten wir Schatullen

Wir führen unser Fablab als offene, demokratische High-Tech-Werkstatt mit dem Ziel, Privatpersonen mehrere industrielle Produktionsverfahren für Einzelstücke zur Verfügung zu stellen. Das Lasercut Verfahren fasziniert Jung & Alt und kann dank seiner schnellen Arbeitsweise in kurzer Zeit eine große Anzahl an Geometrien aus diversen Materialien herstellen. Die Erstellung der Dateien ist mittlerweile auch dank einfacher Softwarelösungen sehr benutzerfreundlich geworden. Somit kann in einem 3-stündigen Workshop der gesamte Workflow von Dateierstellung über die Produktion mit dem Lasercutter bis hin zum fertigen Objekt alles abgedeckt werden. Mit den TeilnehmerInnen werden Holzschatullen aus Vollholz mittels Lasercut hergestellt. Die Verbindung der Holzteile erfolgt über geleimte Fingerzink-Verbindungen, die eine sehr traditionelle und bewährte Technik darstellen und mit dem Lasercutter sehr effizient umgesetzt werden können. Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen wird die Gestaltung der Deckelfläche am PC vorgenommen und somit erhalten die Schatullen eine individuelle und einzigartige Optik.

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 Beitrag möglich.

Gefördert von:

LAND TIROL · Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung · Bundeskanzleramt · FORUM Katholischer Erwachsenenbildung · INNSBRUCK

DAS TEAM

Zdenko Stevinovic, Mag.
Leitung
Telefon: 0512 2230 4800
zdenko.stevinovic@bildung-tirol.at

Mag. Norbert Spangler
Regionalbegleitung
Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at

Martina Pfandler
Regionalbegleitung Landeck
Telefon: 05442 68688
bildung@alterwidum.at

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

DI (FH) Marlene Möltner-Pfeiffer
Seminare und Lehrgänge
Telefon: 0512 2230 4806
fit-for-family@bildung-tirol.at

Mag.a Regina Stock
Werbemittel und Pressemeldung
Telefon: 0512 2230 4805
eltern@bildung-tirol.at

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

Anita Klocker
Regionalbegleitung Osttirol
Telefon: 04852 65133 14
anita.klocker@bildungshaus.info

Eva Tollinger
Sekretariat, Organisation, Werbung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Natalie Azodo
Sekretariat, Organisation, Werbung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Martina Hörmann MAS
Digitale Bildung & DenkSportWeg
Telefon: 0676 8730 4812
martina.hoermann@bildung-tirol.at

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

FORUM
Katholischer
Erwachsenenbildung