KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

ZEIT-ZEICHEN

2025/26

DIÖZESE
INNSBRUCK

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Redaktion: Mag. Julia Eitzinger | Eleonora Haller MA | Martina Hörman MAS | MMag. Andrea KLotz Bsc
Marlene Möltner-Pfeiffer DI (FH) | Mag. Norbert Spangler | Mag. Regina Stock | Eva Tollinger
Für den Inhalt verantwortlich: Zdenko Stevinovic, Mag.
Umschlagbild: © iStock.com

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

2025/26
ZEITZEICHEN

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

Bildung ist mehr als das Ansammeln von Wissen – sie ist ein Prozess der persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Entwicklung. Sie befähigt Menschen dazu, die Welt zu verstehen, kritisch zu hinterfragen, Verantwortung zu übernehmen und das eigene Leben sowie das Gemeinwesen mitzugestalten.

In kurzen Worten:
Bildung ist die Entfaltung des Menschen in Denken, Fühlen und Handeln.

Sie umfasst kognitive Fähigkeiten (Wissen, Denken), aber auch Werte, Haltungen und soziale Kompetenzen. Bildung passiert in Schulen und Universitäten, aber genauso im Alltag, in Gesprächen, in Krisen, durch Kunst, Begegnung – ein lebenslanger Prozess.

Oder wie es der deutsche Philosoph Georg Picht einmal formulierte:

"Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn man alles vergessen hat, was man gelernt hat."

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

NUR ONLINE möglich

Dank Förderung kostenlos

SO GEHT'S

Vom Zeitzeichen zur erfolgreichen Veranstaltung

Die Meldung von Veranstaltungen, das Feedback und die Abrechnung sind online möglich.

- **Veranstaltung vereinbaren** Vorab braucht es drei Dinge: Raum, Uhrzeit und Zusage der Referentin, des Referenten. Für die Kontaktaufnahme gibt es eine eigene Broschüre, die wir aus Datenschutzgründen nur unseren Mitarbeiter:innen zur Verfügung stellen. Sie können aber auch direkt mit der Landesstelle Kontakt aufnehmen.

- **Meldung** Wenn Ort, Uhrzeit und Referent:in feststehen, muss die Veranstaltung gemeldet werden. So gelangt sie in den Presseverteiler (Tageszeitung, Bezirkszeitungen, Homepages, Veranstaltungsnewsletter, etc.) Es kann auch Werbematerial bei uns angefordert werden: pdf, Plakate A3 und A4, Flyer A5. Dies geht online: www.bildung-tirol.at/Download.
  Mit dem Handy geht das direkt über **diesen** QR-Code.

- **Durchführung** Ihre Rolle bei der Veranstaltung ist die Begrüßung von Teilnehmenden und Referent:in, eventuell die Leitung einer Anfragediskussion und der Abschluß der Veranstaltung.

- **Feedback & Abrechnung** Auch dies kann über das Handy oder online erfolgen. Grundsätzlich wird vor Ort abgerechnet. Sie zahlen das Honorar (90 Euro ab September 24), die Fahrtkosten (0.50/km) und die Weitenzulage (hin und zurück →100 km = 25 Euro, →150 km = 50 Euro). Die Fahrtkosten und die Weitenzulage werden von uns refundiert. Ausnahmen gibt es nur, wenn wir die Veranstaltung mit Fördergeber:innen abrechnen können (z.B. fit for family Elternbildung / Gesellschaft für politische Bildung). Sie erkennen das in den Zeitzeichen daran, dass das Angebot mit einem Sparschwein gekennzeichnet ist. Die Abrechnung erfolgt dann zur Gänze über uns, Sie brauchen nur noch ein Feedback abzugeben.
  Der Link steht unter www.bildung-tirol.at/Download.
  Mit dem Handy geht das direkt über **diesen** QR-Code.

Viel Erfolg bei Ihren Veranstaltungen!

Mag. Norbert Spangler

GESELLSCHAFT & SOZIALES

©pixabay.com/summa

Was hinter der Schokotafel steckt

Mag. Caroline Sommeregger
Innsbruck

Entdecken.Mitreden.Naschen
9 kg Schokolade werden in Österreich pro Jahr und Person vernascht – damit liegen wir im europäischen Spitzenfeld.
Aber wo und unter welchen Bedingungen wird Kakao – das Herzstück der Schokolade – eigentlich angebaut? Warum leben immer noch so viele Kakaobäuerinnen und -bauern in bitterer Armut? Und: Welche Handlungsmöglichkeiten haben wir als Konsumierende?

Mithilfe von Bildern und interaktiv-kulinarischen Methoden werden vielfältige Einblicke in die Welt des Kakaoanbaus und der Herstellung von Schokolade vermittelt. Auch die Globalgeschichte und historische Bedeutung von Kakao sowie Alternativen des ethischen Konsums werden diskutiert..

©pixabay.com/Blackout_Photography

Nachhaltig konsumieren - ohne Verzicht?

Alexandra Mairhofer
Innsbruck

Geht das? Warum geht uns dieses Thema alle an? Auf einem gemeinsamen Stadtrundgang durch Schwaz erfahren wir mehr über die globalen Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion, Textilindustrie und der IT Branche. Das Wo und Wie kauf ich ein - sind Themen, die uns täglich betreffen.
Wie ethischer, nachhaltiger Konsum gelingen kann, erfahren wir an zufunftsfähigen Projekten, die bereits in Schwaz verwirklicht worden sind. Vertreter dieser Standorte kommen zu Wort und beantworten auch gerne unsere Fragen

©pixabay.com/Ilona Burschl

Fujijama im Pyjama

Christoph Lukas Schwaiger
St. Veit im Pongau

Eine Reise nach Japan führt dich in die Zukunft und die Vergangenheit zugleich. Wenn politisch, kulturell und sozial so viele Kontraste auf uns zukommen, dann führt uns Österreicher diese Kabarettreise zum kleinen Japaner in uns selbst.
Von der Metropole Tokio mit den Schnellzügen nach Hiroshima, in Klöster, zu Geishas in Kyoto, ans „böse böse" Meer und schlussendlich zum heiligen Berg Fuji.
Freuen Sie sich auf einen lustigen Abend voller Tiefgang, Bildern und Geschichten, die verzaubern. Arigato kotsaimas.

Tournee finanziert aus Mitteln der Gesellschaft für politische Bildung.
Buchung kostenlos möglich:
September-Dezember 25

©pixabay.com/Engin Akyurt

Armut in Tirol

Bernd Pirker
Schwaz

Armut in Tirol ist selten sichtbar, und dennoch wissen wir aus Zahlen, dass sie da ist. In dieser Veranstaltung wird geklärt, wer in unseren Augen überhaupt arm ist, wie dieser Begriff definiert ist und welche Auswege es aus der Armutsfalle gibt.

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. So unvermittelt konfrontiert mit dieser Form der Einforderung von Solidarität kann Überforderung, aber auch 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, soll dazu beitragen den individuellen Umgang zu erleichtern.

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

©Pixabay/RyanMcGuire

Meinem Leben mehr Tage? Meinen Tagen mehr Leben!

Mag. Karin Bayer-Ortner
Innsbruck

Die fünf Säulen der Spiritualität für Senior:innen

Du fragst dich, was dein Leben im Alter noch für einen Sinn hat?

- Welchen Wert, wenn das Anpacken immer schwerer fällt.?
- Du suchst eine Alternative zum Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere?
- Dir genügen rein äußerliche Dinge nicht mehr und sind dir zu oberflächlich?

Entdecke die fünf Säulen der Spiritualität im Alter. Gewinn aus dem Lebensschatz deiner Erfahrungen ein weises Herz.
Impulse für ein Leben mit Tiefgang und Sinn.

©Pixabay/diefundgrube

Wo bist du Gott - wo bist du Mensch?

MMag. Dr. Michael Plank
Gnadenwald

Glauben zwischen Skepsis, Unglauben und Aberglauben.
Nichts ist selbstverständlich, vieles unbeständig: so auch unsere Überzeugungen vom Sinn des Daseins. Zweifel, Übertreibung und Ablehnung prägen das Leben der Menschen heute vielerorts – der christliche Glaube ist dabei keine Ausnahme. Dennoch müssen Sackgassen, Umwege und Sinnkrisen nicht endgültig sein, sondern können den Weg für Neues ermöglichen. In diesem Vortrag sollen persönliche Fragen und Erlebnisse ebenso Platz finden wie aktuelle theologische und philosophische Einordnungen.

Ist gut – tut gut!

Heilsames aus der christlichen „Schatztruhe"
Nehmen wir uns Zeit zu entdecken was uns innerlich gut tut! Mit Worten, Gegenständen, Lebewesen und Landschaften verbinden wir schöne Erinnerungen. Über diese „geistlichen Schätze" wollen wir miteinander ins Gespräch kommen.

©Pixabay/Myriams-Fotos

Entspannung im Zeitalter der digitalen Überforderung

Univ. Prof. Dr. Johannes Hoff
Innsbruck

Die Veranstaltung weist auf die technisch verursachte geistige Klimakrise der Gegenwart hin und zeigt auf dem Weg einer spirituellen Übung, 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?

©Pixabay.com/ptato graphic

Detektiv Daniel Krimis aus der Bibel?

Anna Kraml PhD
Mils

Krimis erfreuen sich seit jeher großer Beliebtheit – das zeigt schon ein Blick in das Hauptabendprogramm im Fernsehen. Dass sie aber bereits in der Bibel ihre Spuren hinterlassen haben, ist wesentlich weniger bekannt. Ein besonderes Beispiel dafür ist die biblische Figur der Daniels. Mit ihm gemeinsam werden wir an diesem Abend ein Verbrechen lösen, einer Verschwörung auf den Grund gehen und ein Rätsel in Geheimsprache entziffern. Fast so, wie wir es aus den modernen Krimis kennen.

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

©Pixabay

Atem
Ein wahres Kraftwerk

Rosa Bramböck
Rinn

Basisworkshop. Haben Sie sich jemals gefragt, wie viel Kraft in jedem Ihrer Atemzüge steckt? Unser Atem ist nicht nur Lebensquelle, sondern ein wahres Kraftwerk, der stärkt, aufrichtet und Wohlbefinden in unser Leben bringt. Stabilität, Sicherheit, gutes Körperempfinden wird spürbar.
In diesem Workshop können Sie die unerschöpfliche Energiequelle, die in Ihnen steckt entdecken.
Was erwartet Sie?

- Alltagstaugliche Praktische Übungen die Sie in Ihrer täglichen Routine nützen können um mehr Energie und Ausgeglichenheit zu erleben.
- Erfahren Sie, wie bewusste Atmung Ihre körperliche und geistige Vitalität steigern kann.

©Pixabay

Stärkende Bewegungen

Mag. Karin Bayer-Ortner
Innsbruck

Wir lernen Bewegungen kennen, die uns emotional stärken. Manchmal sind es die kleinen, aber gezielt wiederholten Microbewegungen, die unser Wohlbefinden langfristig steigern. Aber auch die großen Gesten dürfen erprobt werden. Körper und Geist hin zu einem stärkenden Ganzen zu verbinden, lässt Kraft schöpfen und fließen. Ein sorgsamer Umgang mit uns selbst ist Inspiration und Bereicherung für unsere Begegnungen mit anderen.

Resilienz - was macht mich stark?

Die Säulen der Widerstandkraft kennen und stärken.
Umgang mit Krisen, Strategien zur emotionalen Widerstandskraft, Selbstfürsorge und gesunde Abgrenzung.

Glück - Schicksal oder liegt es in meiner Hand?

Große und kleine Bausteine für mehr Glück im Leben.

©Pixabay/Mabel Amber

Wurzeln & Worte Zweige & Zeilen

Mag. Christine Fritz
Innsbruck

Natur schreiben - Natur spüren
Die Natur steckt voller – auch unserer – Geschichten: wir müssen nur genau hinsehen und reinspüren. In diesem Workshop verbinden wir Naturerfahrung mit spielerischem intuitivem Schreiben und lassen uns von Naturmaterialien inspirieren. Durch Achtsamkeitsübungen, sinnliche Wahrnehmung und ganz einfache Schreibimpulse entdecken wir die Natur und uns selbst ganz neu und individuell. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um freudvolles Entdecken, bewusst Wahrnehmen und Entspannen.

©Pixabay/Dvin Chanin

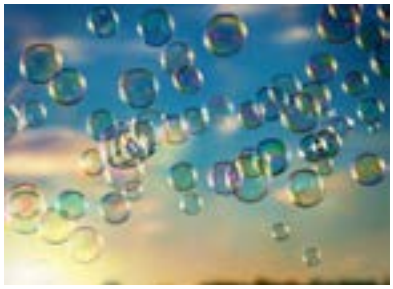
Grenzen selbst bestimmen

Anna Gutleben DSB
Innsbruck

Erkennen, vorbeugen und verhindern von Überschreitungen
Brechen wir die Tabuthemen und sprechen über unsere Grenzen:

- Was ist Selbstbestimmung und wo sind meine Grenzen?
- Was kann ich tun, um mich und andere zu schützen?
- Was ist Gewalt und wo beginnt sie? Es ist nicht zu spät aus der Gewaltsituation auszubrechen!
- Wie werde ich selbst aktiv?

Wir sehen uns an, wie wir in einengenden Situationen Handlungen setzen können.



©Pixabay.com/beasternchen

Damit Gespräche gelingen

Mag. Barabara Rampl BA
Wörgl

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.

©Pixabay.com/Nile

Zeitverschwendung Ärger

Mag. Elisabeth Unterluggauer
Innsbruck

Ärger ist ein Signal, 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.

©Pixabay.com

Emotionale Balance

Dr. Doris Ohnesorge
Schwaz

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.

©Pixabay.com/claudiafortgeblasen

Ich wage es nochmal!

Falk Sulek
Westendorf

Bewerbungstipps für erfahrene Berufstätige. Dieser Vortrag richtet sich an ältere Berufstätige, die den Mut fassen möchten, sich noch einmal beruflich zu verändern oder wieder in den Job einzusteigen. Er vermittelt praxisnahe Tipps für den gesamten Bewerbungsprozess und zeigt, wie die eigene Berufserfahrung und Kompetenzen am besten hervorgehoben werden können. Themen wie das Erstellen eines zeitgemäßen Lebenslaufs, die richtige Formulierung eines Bewerbungsschreibens und der Umgang mit Bewerbungsgesprächen werden anschaulich erklärt. Auch die Nutzung von Online-Plattformen und Netzwerken, um sich erfolgreich zu präsentieren, kommt zur Sprache. Der Vortrag gibt wertvolle Hinweise, wie sich ältere Bewerber*innen souverän auf dem Arbeitsmarkt positionieren und die Vorteile ihrer langjährigen Berufserfahrung in den Vordergrund stellen können.

©pixabay.com/Herzensweg

Wege durch den Schmerz

Dr. Katrin Gerger
Innsbruck

Abschiede gehören zum Leben, ob der Verlust eines geliebten Menschen, eines Lebensabschnitts oder einer vertrauten Rolle. Sie sind mit Gefühlen verbunden, für die uns Worte und Räume fehlen. Der Abend bietet Impulse zum Umgang mit der eigenen und der Trauer anderer und lädt dazu ein, einfühlsame Wege im Begleiten von Trauernden zu finden.
Einfühlsam. Ehrlich. Ermutigend.

Angebot zwischen Innsbruck und Schwaz buchbar.

.

©Pixabay.com/levent karaoglu

Vielvölker-Staat Israel Friede unmöglich?

Univ.-Prof. Dr. Andreas Vonach
Fritzens

Der Nahostkonflikt hat religiöse, historische, geographisch-klimatische, gesellschaftliche und politische Hintergründe. Diese verschiedenen Komponenten werden dargestellt und analysiert. Ziel der Veranstaltung ist, die Vielschichtigkeit und Komplexität des Problems bewusst zu machen.

Lebens- und Denkweisen des jüdischen Volkes

In diesem Vortrag geht der Referent den zentralen Forderungen der Tora nach und zeichnet deren Umsetzung durch die Geschichte bis heute nach. Dabei werden auch teils verhängnisvoll gewordene Fragen berührt:

- Wie sieht sich Israel im Verhältnis mit anderen Völkern?
- Welche Hintergründe haben diverse Speiseverbote?

FIT FOR FAMILY

©iStock/Shironosov

Mobbingprävention

Antje Jähnig
Kramsach

Wie wir unsere Kinder stark machen

Mobbing betrifft sowohl Opfer als auch Täter:innen. Kinder und Jugendliche, die andere mobben, tragen oft selbst Belastungen mit sich.

- Warum mobben Kinder und welche Warnsignale helfen bei der Früherkennung (bei Täter:innen und Opfern)?
- Wie können wir als Familie unsere Kinder stärken – sowohl die, die betroffen sind, als auch die, die selbst mobben?
- Handlungsstrategien – Was tun, wenn mein Kind betroffen ist – als Opfer oder Täter:in?

©Freepik

Me-Time, We-Time, Happy-Time

Mag. Sophia Kofler MSc
Nur online möglich

Impulse für mehr Leichtigkeit im Familienalltag
Das Glück liegt in den kleinen Dingen: Gemeinsam pflücken wir einen bunten Strauß an einfach umzusetzenden Ideen für mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge im Familienalltag und füllen damit unsere Happy-Box.

- Warum ist ein selbstfürsorglicher Lebensstil so wichtig für unsere Glücks-Balance?
- Was tut mir gut und wie bekomme ich mehr davon in meinen Alltag?
- We-Time statt Me-Time: Glücks-Ideen für die ganze Familie

©Freepik

Heute Bub. Morgen Mann

Birgit Müller-Sigfrids
Nur online möglich

Wie wir unsere Söhne dabei unterstützen können, zu stabilen und liebevollen Männern heranzuwachsen.
Wie ist er, der stabile, liebevolle Mann? Seine Kontakte sind geprägt von Respekt und Offenheit, Gefühle sind ihm bekannt und willkommen, er vermag mit Konflikten konstruktiv umzugehen und er weiß, wer er ist und was ihn begeistert.

- Unterstützen wir doch unsere Söhne dabei, diese Fähigkeiten zu entwickeln!
- Denn: Jemand, dem es gut geht, muss niemanden verletzen, weder sich selbst noch andere. So einfach ist das. Und gleichzeitig so kompliziert.

Für Eltern und Großeltern von Jungs zwischen 0 und 10 Jahren

©iStock/Milorad Kravic

Care-Arbeit fair teilen - aber wie?

Daniel Knabl
Schwaz

Partnerschaftliche Gestaltung von Familienarbeit
Care-Arbeit, also unbezahlte Fürsorgearbeit, ist ein Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Und doch passiert diese Arbeit meist im Verborgenen, erfährt wenig Wertschätzung und wird zum Großteil von Frauen verrichtet. In dieser Veranstaltung widmen wir uns den Fragen

- wie Eltern die partnerschaftliche Aufteilung von Familienarbeit gut gestalten können?
- welche Chancen birgt dies für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, für unsere Kinder und darüber hinaus?
- welche Rolle eine achtsame Kommunikation in diesem Zusammenhang spielt ?

©Freepik

Natur tut gut! Macht fit und schlau!

Mag. Julia Gratzel
Hall in Tirol

Das Spielen, Bewegen und Erfahrungen sammeln in der Natur ist ein wahrer Booster für die kindliche Entwicklung. Warum verbringen trotzdem immer weniger Kinder eine immer kürzer werdende Zeit im Freien? Und wie können wir aktiv dagegen steuern?

- Erfahrungen in der Natur als Motor der kindlichen Entwicklung auf allen Ebenen!
- Warum halten sich immer weniger Kinder im Freien auf?
- Wie können Eltern aktiv dazu beitragen, ihren Kindern die Möglichkeit des Entwicklungsboosters Natur zu bieten?

©Freepik

Lernschwierigkeiten erkennen und überwinden

Theresa Felsner
Mühlbichl

„Jedes Kind kann lernen – nur nicht zur selben Zeit und auf dieselbe Art und Weise." (G. Evans)

- Doch wie finde ich die für mein Kind geeignete Art zu lernen?
- Was kann ich tun, wenn der Lernalltag bereits Schwierigkeiten mit sich bringt?

©Freepik

Gefühlschaos in der Jugend

Antje Jähnig
Kramsach

So bleibst du liebevoll in Verbindung mit deinem Kind
Plötzlich ist alles anders! Dein Kind verändert sich, zieht sich zurück oder reagiert plötzlich emotionaler als je zuvor? Keine Sorge – das ist normal! In der Jugend spielen die Gefühle verrückt, weil sich körperlich und geistig einfach alles verändert.

- Was passiert da eigentlich und warum ist dein Kind plötzlich so anders?
- Wie kannst du dein Kind in dieser intensiven Phase begleiten, ohne dass es zu ständigen Konflikten kommt?
- Wie bleibt ihr in Verbindung und findet eine gute Balance zwischen Nähe und Freiraum?

©Freepik

Raus aus der Rosa-Hellblau-Falle

Falk Sulek
Westendorf

Geschlechtersensible Erziehung
Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die geschlechtssensible Erziehung im Alltag und wie sich Geschlechterstereotypen aufbrechen lassen.

- Wie werden Geschlechterrollen sozial konstruiert?
- Welche Strategien zur Förderung von Vielfalt und Individualität gibt es?
- Wie kann geschlechtergerechte Sprache und Erziehung gelebt werden?

KI generiert

Von Ameisenautos bis Zauberziegen

Sylvia Mayer-Leitinger BA
Vomp

Lebendige Literaturvermittlung
Lebendige Literaturvermittlung ist ein wertvolles Werkzeug, um die Liebe zur Sprache und zum Lesen zu fördern. Sie legt den Grundstein für lebenslanges Lernen und eröffnet Kindern neue Perspektiven und Möglichkeiten in ihrer Entwicklung. Im Eltern-Kind-Workshop...

- erleben wir aufregende Abenteuer, indem wir beim (Vor)Lesen Aktivität und Kreativität einsetzen und die Kinder somit zum Mitmachen und Nachdenken anregen.
- ermutigen wir die Kinder dazu, sich auf Geschichten einzulassen, die Welt der Bücher zu erkunden und ihre Fantasie zu entfalten.
- sammeln wir auf spielerisch-leichte und unterhaltsame Art und Weise viele bunte Momente zum mit nach Hause nehmen.

©Freepik

Eltern und KI

Daniel Knabl
Schwaz

Bildung und Begleitung im digitalen Zeitalter
KI – Künstliche Intelligenz – ist in aller Munde. Scheinbar ist sie die Antwort auf alles, was wir bislang nicht selbst lösen konnten. Die Verlockung ist groß, diese „allmächtige" KI für unsere Zwecke einzusetzen und zugleich konsumieren wir, gewollt oder ungewollt, KI-generierte Inhalte - von Videos mit singenden Katzen bis hin zu DeepFakes.

- Wie gehen Eltern mit den damit verbundenen Chancen und Herausforderungen um?
- Was haben uns Kinder und Jugendliche im Umgang mit KI voraus?
- Wie begleiten Eltern ihre Kinder im Umgang mit dieser Technologie, die gekommen ist, um zu bleiben?

Für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

SELBA SENIORENBILDUNG

©PixabayAgastha

Zeit mit Menschen mit Demenz...

Anna Gutleben DSB
Innsbruck

... ist abwechslungsreich, gegenseitig bereichernd und individuell gestaltbar! Einen Menschen mit Demenz zu umsorgen ist schwerer als gedacht. Wie kommuniziere oder beschäftige ich mich mit einem Menschen mit Demenz? Wie kann ich mit herausforderndem Verhalten umgehen, oder kann ich es verhindern? Sich in die Welt des Menschen mit Demenz einzufühlen und die Krankheit zu verstehen hilft uns, unser Tun individuell anzupassen. Mit neuen Ideen und neuem Mut auf Menschen mit Demenz zugehen - das erarbeiten wir gemeinsam.

©Pixabay/wini021

Demenz-Balance Modell nach Barbara Klee-Reiter

Melanie Albrecht DSB
Imst

Fühlen - Verstehen - Handeln. Das Demenz Balance-Modell©
Menschen mit Demenz sind auf Personen angewiesen, die sich in ihre Welt einfühlen können und die versuchen, ihre jeweils ganz eigene Art des Erlebens, Denkens und Fühlens zu verstehen. Dies zu vermitteln ist eine der zentralen Zielsetzungen des Demenz-Balance Modells nach Barbara Klee-Reiter: „Wer eine Vorstellung davon hat, was es heißt, die eigene Identität und somit das Wissen um sich selbst zu verlieren, entwickelt ein ganz anderes Verständnis und somit auch eine andere Haltung im Umgang mit Menschen mit Demenz."

©Pixabay/Congerdesign

Selbstfürsorge ...

Yvonne Harder
Innsbruck

... im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind.
Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema für jeden Menschen. Im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ist es besonders wichtig zentriert zu sein, geduldig und gelassen. Erkennen, was jetzt das Sinnvollste ist und kreative Problemlösungsstrategien mit musikalischen und theatralen Mitteln entwickeln. Durch Bilder und Gegenstände eine Brücke bauen zwischen Vergangenem und dem Ziel hinter der Barriere. Verantwortung übernehmen, Sinnhaftes zu wollen und Entscheidungen treffen, die nützlich sind. Dies sind einige Zielsetzungen, die wir gemeinsam mit Freude und Humor erarbeiten wollen.

©Pixabay/Asundermeier

Herz*zeit.Fokusworkshop

Rosa Bramböck
Rinn

Übungen aus der Atempädagogik können die Qualitäten unseres Herzens erfahrbar machen - dem Herzen mehr Raum geben und es körperlich und seelisch erleben.

Herz*zeit.Plus

In einem fortführenden Workshop wird, aufbauend auf den ersten, vertiefend eingegangen und kann auch zusammen in einem 3-stündigen Workshopformat gebucht werden.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."
Der Kleine Prinz

©Pixabay/Gugrus

Ein Stück vom Glück

Mag. Karin Bayer-Ortner
Innsbruck

Für Golden Girls und Silberlöwen
Glück hat kein Verfallsdatum! Wer aktiv bleibt, neugierig ist und sich kleine Abenteuer gönnt, sammelt Glücksmomente wie Schätze. Sich einsam oder deprimiert fühlen ist kein Schicksal, sondern veränderbar. Freundschaften pflegen, Neues lernen, sich bewegen – das hält jung und macht zufrieden. Dankbarkeit für das, was ist, statt Grübeln über das, was war. Lächeln, genießen, das Leben feiern – jeden Tag! Denn Glück ist keine Frage des Alters, sondern der Einstellung. Bereit für mehr Lebensfreude?

©Pixabay/Darkmoon Art

Worte, die wirken

Mag. Christine Fritz
Innsbruck

Mein Mantra für mehr Motivation und Selbstfürsorge. Wir machen uns auf die Suche nach Worten, die wirken. Nach kraftvollen Botschaften für mehr Motivation, Orientierung und Selbstfürsorge im Alltag. Welche Stärken und Werte möchte ich mehr leben, welche Ziele verfolgen? Wie kann ich diese als positive Affirmation formulieren und kreativ gestalten? Wie mache ich mein persönliches Mantra sichtbar und zu einer neuen, dienlichen Gewohnheit - als Anker für ein starkes Mindset in herausfordernden Momenten? Wir zeigen, wie man innere Haltung spielerisch und nachhaltig verändern kann. Für alle, die Selbstfürsorge einfach und wirksam in ihr Leben integrieren möchten.

©Pixabay/Kranich17

Heilsame Übungen für den Körper

Maria Holas
Aldrans

Aus der Praxis in den Alltag. In diesem Workshop können Kombinationen aus Aktivität, Bewegungen und Übungen, die sich gut im Alltag integrieren lassen, kennengelernt werden – eine erfahrene Physiotherapeutin motiviert und ermutigt zu regelmäßiger Bewegung und vermittelt auch gerne theoretische Inhalte, um Zusammenhänge im Körper zu erklären. Aufgrund des Workshopformats wird in erster Linie auf gruppenrelevante Fragestellungen eingegangen.

©Pixabay/Bruno

Strategien gegen Einsamkeit im Alter

Falk Sulek
Westendorf

Gemeinsam für uns. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen, wie Einsamkeit das Gehirn und die körperliche Gesundheit beeinflussen kann. Es werden soziale Faktoren und Herausforderungen untersucht, die zur Einsamkeit im Alter beitragen, wie beispielsweise der Verlust von sozialen Netzwerken oder Veränderungen im Lebensumfeld. Ziel ist es, konkrete Ansätze zu finden, um das Wohlbefinden im Alter zu verbessern und soziale Isolation zu vermeiden.

Die Jugend von heute – Generationen im Dialog

Ausgehend von der Erfahrung, dass ältere Generationen sich schon immer über die „Jugend von heute" echauffiert haben, beleuchtet der Vortrag, wie sich Werte und Lebensstile im Laufe der Zeit verändert haben. Dabei wird gezeigt, wie jede Generation ihre eigenen Herausforderungen und Stärken mitbringt. Im Anschluss gibt es eine Gesprächsrunde, in der eigene Erfahrungen und Perspektiven eingebracht werden können, um ein besseres Verständnis für die jüngeren Generationen zu fördern.

©Pixabay/StockSnap

Zuhause alt werden

Anna Gutleben DSB
Innsbruck

Lebens- und Wohnraumgestaltung. Was kann ich tun, um so lange wie möglich zuhause zu leben? Können Freunde, Vereine oder Freiwilligenarbeit mir dabei helfen? Was bedeutet Alter, Alt-Werden, welche Bilder habe ich vom eigenen Alt-Sein? Gemeinsam wollen wir Antworten auf Fragen zu alltäglichen Belastungen finden: Eigene Bedürfnisse erkennen, Ressourcen nutzen und den Mut zur Lücke finden.

©Pixabay/Daria Yakovleva

Was brauche ich & was tut mir gut?

Melanie Albrecht DSB
Imst

Selbstfürsorge betreuender & pflegender Angehöriger. Wie erleben Angehörige ihren Alltag in der Betreuung? Gemeinsam wollen wir Antworten auf Fragen zur alltäglichen Betreuung, Belastungssituationen und die Rolle der Angehörigen im Familiensystem finden. Eigene Bedürfnisse und Ressourcen werden erarbeitet, insbesondere im Hinblick auf das, was uns guttut und uns stärkt.

Kooperationspartner

• Alter Widum Landeck	alterwidum.at
• Bibelpastoral	dibk.at/Media/Organisationen/Bibelpastoral
• Bildungshaus Osttirol	https://bho.dibk.at/bildungshaus2
• Bildungshaus St. Michael	st.michael.dibk.at
• Caritas, Diözese Innsbruck	caritas-tirol.at
• Computerias	computerias-tirol.at
• Der Brunnen	der-brunnen.at
• Exerzitien im Alltag	dibk.at/Media/Organisationen/Exerzitien-im-Alltag
• Haus der Begegnung	hdb.dibk.at/Startseite
• Katholischer Familienverband Tirol	familie.at
• Katholische Frauenbewegung Tirol	kfb.at
• Kontakt & Co	kontaktco.at
• Kriminalprävention	polizei.gv.at/tirol/buergerservice/kriminalpraevention
• 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
• Tiroler Patitentenvertretung	tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/patientenvertretung
• Universität Innsbruck	www.uibk.ac.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.

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

Gefördert von:

LAND TIROL
Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung
Bundeskanzleramt
FORUM Katholischer Erwachsenenbildung
INNS' BRUCK

KONTAKT

Eva Tollinger
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Eleonora Haller, MA
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Mag. Regina Stock
fit for family
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4805
eltern@bildung-tirol.at

fit for family
ELTERNBILDUNG

SelbA

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

Mag. Norbert Spangler
Persönlichkeit, Gesellschaft & Politik
Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at

Mag. Julia Eitzinger
Ehrenamt & Bibliotheken
Telefon: 0676 8730 4803
julia.eitzinger@bildung-tirol.at

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

MMag. Andrea Klotz Bsc
Senior:innenenbildung
Telefon: 0512 2230 4804
selba@bildung-tirol.at

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

Kraft fürs Leben

TIROLER sonntag

Walter Hölbling

Matthäus Fellinger

Lydia Kaltenhauser

Jozef Niewiadomski

Gilbert Rosenkranz

Monika Slouk

Die Kirchenzeitung TIROLER SONNTAG begleitet im Glauben und im Leben. Mit Geschichten, die Hoffnung machen und die Zuversicht stärken.

Menschen, die dem Glauben ein Gesicht geben.

P. Lukas Agerer

Alice Hofer

Sr. M. Gerlinde Kätzler

Anna Kraml

Irmgard Klein

Maria Radziwon

Jetzt bestellen!

www.tirolersonntag.at/abo
Tel. 0512/2230-2212