

## Bildungsangebote Herbst 2019



## Bildungsangebote Herbst 2019 für ...

... freiwillige  
MitarbeiterInnen

... ehrenamtliche  
MitarbeiterInnen  
in den Pfarren

... Besuchs- und  
Begleitdienste

... pflegende  
Angehörige

... Casa  
Freiwillige

... Interessierte

## Inhalt

Vorwort	3	<b>Hilfreiche Kompetenzen in der Freiwilligenarbeit</b>	15
Das Bildungsangebot kurz erklärt	4	Die innere Stärke erkennen ...	15
Anmeldeinformation und		Krisenintervention	16
Organisatorisches	4	Deeskalation in der Sozialen Arbeit	16
Bildung on demand	5	Wertschätzende Kommunikation	16
		Vom Teufelskreis zum Wertequadrat	17
		Ethik-Café	17
<b>Gut beginnen</b>			
Freiwillig engagiert im			
Pflegewohnhaus			
Schulung für MitarbeiterInnen	6	<b>Computer &amp; digitale Kompetenzen</b>	
der Wärmestuben	6	Office-Kurs für freiwillige	
Le+O für Insider	6	MitarbeiterInnen	17
		Excel Grundkurs	18
		Excel Grundkurs plus	18
		Excel-Aufbaukurs	18
		Smartphone, WhatsApp & Co.	19
		Hol mehr aus deinem Smartphone	19
		raus	19
<b>Arbeit mit Zielgruppen</b>			
Basisbildung und Alphabetisierung	7	<b>Sprachkurse – offen für alle Freiwilligen</b>	
Tools für die Lernhilfe in Mathematik	7	Deutsch in der Freiwilligenarbeit	
Notfälle erkennen und richtig		& im Alltag	19
reagieren	7	Deutschkurse am Stand129	20
Sicherheit im Umgang mit dem		Persisch (Farsi) Expresskurs	20
Rollstuhl	8	Englisch für leicht Fortgeschrittene	
Überblick über Demenzerkrankungen	8	Englisch für Fortgeschrittene	20
Bewegte Brücken bauen		(Level B1-B2) – Konversation	21
zu Menschen mit Demenz	8		
Aktivierung und Beschäftigung	9	<b>Reflexion, Unterstützung &amp; Austausch</b>	
Kinästhetik Aufbaukurs	9	Reflexion – Was ist das und wozu?	21
„Ich bin noch immer ich – auch wenn		Umgang mit Ängsten	21
ich es nicht weiß ...“	9	Richtig zuhören	22
Demenz und Schmerz	10	Offener Beratungstag bei Konflikten	22
Deeskalationstraining – im		GeDANKen für das Jahr	22
Bereich Pflege	10		
Demenz-Kompetenz	10	<b>Ausgleich &amp; Gesundheit</b>	
Ressourcen und Grenzen des		Förderung der Gesundheits-	
Ehrenamts im Hospizbereich	11	kompetenz	23
Unheilbar krank	11	Das Leben tanzen – für Erwachsene	23
Musik in Palliativpflege und		Lach-Yoga Workshop	23
Demenzbegleitung		Körperkluges Rückentraining 3	24
Lehrgang Befähigung zur		Ganzheitliches Augen- & Sehtraining	24
Trauerbegleitung	12	Energiearbeit „Impuls-Strömen“	24
Case Management	13	Zen-Meditation	25
Psychische Erkrankungen	13	Kraft schöpfen aus der Ruhe	25
Umgang mit Menschen mit einer		Le+O kocht	25
depressiven Störung	13		
Sucht und Umgang mit		Seminare rund um Hospiz,	
konsumierenden Personen	14	Demenz und Spiritualität	26
Wie mit dem Verlust (m)eines		Seminare des Bereichs	
Kindes nach Spätabbruch,		Gesellschaft im Dialog	26
Fehl- und Totgeburt umgehen?	14	Anmeldeformular	27
Aufbaumodule zum Grundkurs			
PfarrCaritas	14		
Armut und Obdachlosigkeit in			
Österreich	15		

## Herzlichen Dank für Ihren Einsatz!

Als Caritas sind wir nur so stark wie die Menschen, die unsere Arbeit mittragen. Ohne Menschen wie dich, die sich freiwillig engagieren, wäre vieles nicht möglich. Und ohne Freiwillige gäbe es vor allem sehr viel weniger konkrete Nächstenhilfe.

Mitmenschlichkeit und Professionalität sind Grundhaltungen in der Caritas-Arbeit, die wir durch Weiterbildungsangebote auch für freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen und fördern wollen. All das im guten Zusammenspiel aller Beteiligten.

Für deinen bisherigen Einsatz möchten wir uns auf diesem Weg sehr herzlich bedanken! Die Caritas verfügt über viele „kleine Rettungsboote“ in Wien, in Niederösterreich und in ganz Österreich. Doch klar ist, der Motor dieser Rettungsboote sind die Menschen, die unsere tägliche Arbeit mittragen. Dafür sagen wir dir Danke! Mit der Zeit, die du schenkst, der Aufmerksamkeit, die du einbringst, dem Engagement, mit dem du vorangehst, setzt du lebendige und konkrete Zeichen der Solidarität und Nächstenliebe.



**Michael Landau**  
Präsident  
Caritas Österreich



**Detlef Scholz**  
Leiter Servicestelle  
Freiwilliges Engagement



**Barbara Filek**  
Operative Leitung  
PfarrCaritas und Nächstenhilfe

## Liebe freiwillige und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Deine Mitarbeit und dein großes Engagement in der Caritas und in den Pfarren sind für viele Menschen ein unverzichtbarer Beitrag!

In dieser Bildungsbroschüre bieten wir dir viele interessante Angebote zur Wissenserweiterung. Wir haben dabei auf eine vielfältige Auswahl geachtet und orientieren uns an den unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen unserer Freiwilligen. Wir freuen uns, dich bei dem einen oder anderen Workshop bzw. Vortrag zu begrüßen!

### Was gibt es Neues?

Wir haben uns entschieden, unseren Planungszeitraum auf Kalenderjahre zu ändern. Daher findest du in dieser Broschüre nur die Monate September – Dezember 2019. Ab 2020 werden die Bildungsangebote in einem neuen Format erscheinen.

Sofern nichts anderes in der Seminarbeschreibung angegeben ist, stehen die Seminare allen Freiwilligen der Caritas, PfarrCaritas und Casa offen.

Wir wünschen dir interessante oder entspannende Fortbildungsstunden, anregende Gespräche und Reflexionen, bereichernde Begegnungen und bedanken uns herzlich für dein Engagement!

*Deine Teams*  
*Freiwilliges Engagement und*  
*PfarrCaritas & Nächstenhilfe*

### Medieninhaberin & Herausgeberin:

Caritas der Erzdiözese Wien,  
Albrechtskreithgasse 19–21, 1160 Wien

Redaktion: Veronika Rothen,  
Kerstin Schultes

Titelbild: Sieglinde Drescher

Erscheinungsort: Wien,  
Verlagspostamt 1160 Wien

Druck: druck.at, August 2019

Die Besuchsdienstinitiative der Caritas wird von der NÖ Landesregierung mit öffentlichen Mitteln gefördert.

### Freiwilliges Engagement

Mommsengasse 35, 5.Stock  
1040 Wien  
Tel. 01-259 20 49  
[schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at)  
[www.zeitschenken.at](http://www.zeitschenken.at)

### PfarrCaritas und Nächstenhilfe

Stephansplatz 6  
1010 Wien  
Tel. 01-515 52-3646  
Fax 01-515 52-2677  
[pfarr-caritas@caritas-wien.at](mailto:pfarr-caritas@caritas-wien.at)

## Unser Bildungsangebot kurz erklärt

---

### Gut beginnen

Diese Angebote richten sich primär an Freiwillige, die ihr Engagement in der Caritas Wien neu beginnen.

### Arbeit mit Zielgruppen

Hier findest du spezielle Fortbildungsangebote, die die Zielgruppe mit der du arbeitest, betreffen. Du hast aber auch die Möglichkeit in ganz andere Tätigkeitsfelder des freiwilligen Engagements Einblick zu gewinnen und dich zu informieren.

### Hilfreiche Kompetenzen in der Freiwilligenarbeit

Hier findest du Bildungsangebote zu sozialen und persönlichen Kompetenzen, die in allen Tätigkeitsbereichen der Freiwilligenarbeit und natürlich auch für dich privat sehr hilfreich sein können.

### Computer & digitale Kompetenzen

Digitalisierung ist das Schlagwort unserer heutigen Zeit. Auch wir haben einige Angebote, die dir den Umgang mit Computer, Smartphone & Co erleichtern.

### Sprachkurse offen für alle Freiwilligen

Erweitere deine Sprachkenntnisse in Deutsch, Englisch oder aktuell in Persisch/Farsi. Die mehrteiligen Kurse sind auch eine gute Möglichkeit andere Freiwillige näher kennenzulernen.

### Reflexion & Austausch

Du willst dich über das Erlebte in der Freiwilligenarbeit mit anderen austauschen? Das ist unter anderem in unseren Reflexionsangeboten möglich.

### Ausgleich & Gesundheit

Hier findest du diverse Seminare, Workshops und Kurse, die dem Ausgleich, der Gesundheit und der Psychohygiene dienen. Unterschiedliche Methoden und Möglichkeiten stehen dir zur Auswahl!

## Anmeldeinformation und Organisatorisches

---

Die meisten Angebote stehen allen Freiwilligen der Caritas, PfarrCaritas und Casa zur Verfügung – es sei denn, es ist eine spezifische Zielgruppe angegeben.

Bitte richte deine Anmeldungen an die in den Seminarbeschreibungen angegebenen Stellen!

Der Wortlaut **Freiwillige der Caritas**, der bei einigen Seminaren als Kennwort bei der Anmeldung benötigt wird, **bezieht sich auf alle Freiwilligen der Caritas – auch der PfarrCaritas und Casa!**

### Anmeldefristen

Die Anmeldefristen entnimm bitte den Angaben in den Seminarbeschreibungen. Bitte beachte, dass die Anzahl der TeilnehmerInnen beschränkt und daher eine rasche Anmeldung wichtig ist. Die Anmeldung ist erst gültig, wenn du eine Bestätigung über die Anmeldung bekommen hast.

### Absage und Terminverschiebung durch uns

Wir behalten uns vor, bei einer zu geringen Anzahl der TeilnehmerInnen die Veranstaltung abzusagen oder in dringenden Fällen Termine zu verschieben.

### Absage durch dich

Wir stellen dir unsere Angebote größtenteils kostenlos zur Verfügung. Wir bitten dich, wenn du dich angemeldet hast und kurzfristig verhindert bist, uns verlässlich abzusagen! Es entstehen sonst unnötige Kosten. Außerdem führen wir Wartelisten und können so gegebenenfalls einen frei gewordenen Platz an eine interessierte Person weitergeben.

## Freiwillig für Freiwillige

---

In dieser Broschüre findest du immer wieder Veranstaltungen, die mit **Freiwillig für Freiwillige** gekennzeichnet sind. Diese Veranstaltungen werden von freiwilligen MitarbeiterInnen kostenlos angeboten. Wir sagen allen freiwilligen Vortragenden herzlichen Dank!

Hast auch du ein Angebot, das du gerne freiwilligen KollegInnen der Caritas zur Verfügung stellen willst? Dann setz dich bitte mit uns unter [schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at) in Verbindung.

## Fortbildungspass und Gewinnspiel

Die Teilnahme an den Bildungsangeboten bestätigen wir dir gerne im Fortbildungspass. Den Fortbildungspass erhältst Du bei deiner Freiwilligenkoordination oder bei den Bildungsveranstaltungen, die in der Mommsengasse stattfinden.

Du hast erfolgreich an drei Fortbildungen teilgenommen? Dann kannst du an unserem jährlichen Gewinnspiel teilnehmen. Schicke hierzu eine Kopie des ausgefüllten Passes (Vorder- und Rückseite) bis spätestens 31. Juli 2020 an [schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at)

Es gibt viele nette Preise zu gewinnen, wie z.B. eine Übernachtung in Unteralp oder Gutscheine!

## Bildung on demand

---

Dich interessiert ein bestimmtes Thema, das wir aktuell nicht anbieten? Sprich darüber mit deiner/m FreiwilligenkoordinatorIn. Ab einer MindestteilnehmerInnenzahl von 16 Personen werden wir die Veranstaltung möglichst in deiner Nähe organisieren. Veranstaltungen können sowohl für Wien als auch für Niederösterreich angefragt werden.

### Themenvorschläge

- Selbstfürsorge
- Umgang mit Konflikten
- Wertschätzende Kommunikation
- Umgang mit Stammtischparolen
- Umgang mit Medienberichterstattung
- Informationsveranstaltungen zu rechtlichen Fragen
- Legasthenie & Dyskalkulie
- Spielerische Methoden in der Lernhilfe
- Motivation in der Lernhilfe (Kinder oder Erwachsene)
- Sucht
- PHÄNOMENal radikal – Islam
- Umgang mit traumatisierten Menschen
- Ländervorträge (Somalia, Afghanistan, Syrien)
- Umgang mit Armut & bettelnden Menschen
- Depression
- Hospiz & Palliative Care
- Selbstbestimmtes Leben mit Behinderung
- Einführung in die Sonder- und Heilpädagogik

## Informationsplattform für Freiwillige

---

Kennst du schon die Informationsplattform für Freiwillige der Caritas Wien?

Wir haben hilfreiches Wissen zu rechtlichen Themen, Anlaufstellen und Materialien (z.B. für die Lernhilfe) innerhalb der Caritas zusammengestellt.

Ebenso findest du alle Zusendungen sowie Bildungsangebote und Fotos der letzten Veranstaltungen für Freiwillige unter

<https://wolke.caritas-wien.at/index.php/s/InfosArbeitmitKlientinnen>

## Kurzfristige Angebote

Wir bekommen laufend Bildungsangebote unserer KooperationspartnerInnen, wie MA17, Hilfswerk, VHS etc. übermittelt.

Auch diese Angebote findest du auf der Informationsplattform für Freiwillige der Caritas Wien unter

<https://wolke.caritas-wien.at/index.php/s/InfosArbeitmitKlientinnen?path=%2F7%20%20Weiterbildungen%20und%20Supervision%20f%C3%BCr%20Freiwillige%20und%20Ehrenamtliche>

## Kostenlos, aber nicht umsonst

---

Wir möchten unsere Angebote möglichst kostenlos für unsere Freiwilligen anbieten um euch Danke zu sagen. Bedenke jedoch, dass hinter jeder Veranstaltung einige Stunden Arbeitszeit mehrerer MitarbeiterInnen stecken.

Daher melde dich bitte nur an, wenn du auch wirklich vorhast zu kommen. Eine Anmeldung kurz vor Anmeldeschluss ist uns lieber als eine Abmeldung kurz vor der Veranstaltung.

## Du hast Fragen und Anregungen zu den Angeboten?

Schreibe unserer Fortbildungskoordination unter [schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at)

## Freiwillig engagiert im Pflegewohnhaus

### Das Lebensqualitätskonzept

Seit dem Herbst 2018 arbeiten wir mit dem Lebensqualitätskonzept im Bereich Pflege. Lebensqualität ist sehr persönlich, es geht nicht um Regeln, sondern um eine Haltung. In acht Bereichen, die eng miteinander verbunden sind, wird die Lebensqualität der BewohnerInnen und KundInnen gestärkt. Gerade Freiwillige tragen für unsere BewohnerInnen viel zu deren Lebensqualität bei. In dieser Einführung werden die acht Bereiche dieses Konzepts vorgestellt und gemeinsam mit euch erarbeitet, was ihr in eurer Tätigkeit zur Lebensqualität der BewohnerInnen beitragen könnt.

Nähere Informationen zum Konzept findet ihr unter: <http://caritas.eyepinnews.com/cYE2JPGHOWLwF5ln>

### Workshopleiterinnen:

Karin Hofbauer & Susanne Csengel, Mitarbeiterinnen und Trainerinnen im Bereich Pflege der Caritas Wien

**Zielgruppe:** Freiwillige der Caritas-Pflegewohnhäuser

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas und PfarrCaritas kostenlos

**Platzanzahl:** 20 Personen

**Termin:** Di, 26.11.2019, 17 – 20 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 12.11.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebot](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebot) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Schulung für MitarbeiterInnen der Wärmestuben

### Inhalt:

#### 1. Abend:

- Organisation und Durchführung in der Wärmestube
- Was braucht die Pfarre, was stellt die PfarrCaritas zur Verfügung?
- Abläufe in der Wärmestube
- Hausordnung
- Gästebetreuung

#### 2. Abend:

- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Kommunikation mit den Gästen
- Gewinnung von MitarbeiterInnen
- Spendenakquise

**Vortragende:** Maria Sofaly (Leiterin des Projekts Wärmestuben) und Kerstin Schultes (PfarrCaritas)

**Zielgruppe:** alle freiwilligen MitarbeiterInnen in den Wärmestuben, egal ob erstmals dabei oder schon mit Erfahrung in den Wärmestuben

**Kosten:** für Freiwillige der Wärmestuben kostenlos

**Platzanzahl:** max. 25 Personen

**Termine:** Mi, 2.10.2019 und Mi, 9.10.2019, 17.30 – 20.30 Uhr

**Ort:** Stephansplatz 6, 1010 Wien, 6. Stock, Stiege 1, Raum 604

**Anmeldung:** im Sekretariat PfarrCaritas und Nächstenhilfe, 01 51 552 3678, [pfar-caritas@caritas-wien.at](mailto:pfar-caritas@caritas-wien.at)

## Le+O für Insider

Du möchtest das Projekt Le+O noch besser kennenlernen? Dann werde Le+O-BotschafterIn. Als Le+O BotschafterIn arbeitest du nicht nur regelmäßig bei Le+O mit, sondern kannst auch auf Fragen zu diesem Projekt Interessierten sicher und richtig Auskunft geben.

### Themen:

- Die Hintergründe des Le+O-Konzepts, Struktur, Organisation, wichtige Einzelheiten und Konsequenzen für die Arbeit bei Le+O
- Lebenswirklichkeit unserer Gäste. Was bedeutet es in Österreich arm zu sein?
- Erläuterung zum Umgang mit unseren Gästen, Kommunikationsgrundlagen, Schaffung einer Atmosphäre des Respekts und der „Augenhöhe“, Abgrenzen bzw. „Nein“-Sagen, Ausnahmen, Umgang mit „schwierigen“ Gästen
- Die Freiwilligenkoordination der Caritas

**Vortragende:** MitarbeiterInnen des Projekts Le+O

**Zielgruppe:** alle MitarbeiterInnen von Le+O

**Kosten:** für Freiwillige des Projekts Le+O kostenlos

**Platzanzahl:** offen

**Termine:** Di, 12.11.2019 und Di, 19.11.2019, 18 – 21 Uhr

**Ort:** Pfarrsaal Meiselstraße 1, 1150 Wien

**Anmeldung:** bis 1.11.2019 bei deiner/deinem Le+O-KoordinatorIn, online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebot](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebot) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Basisbildung und Alphabetisierung

### Wie erkläre ich Deutsch?

Du betreust Personen, die Deutsch lernen möchten aber auch in ihrer Muttersprache nicht oder nur wenig alphabetisiert sind? An diesem Abend bekommst du Inputs zu folgenden Themen.

#### Themen:

- pädagogische Grundlagen im Basisbildungsunterricht
- nützliche mündliche und schriftliche Aktivitäten zur Alphabetisierung
- Vorstellung einiger Unterrichtsmaterialien
- Informationen zur Zielgruppe „TeilnehmerInnen von Basisbildungskursen“

**Vortragende:** Hanna-Reisinger Friedrich, langjährige Trainerin in Alphabetisierungs- und Basisbildungskursen für Deutsch als Zweitsprache mit unterschiedlichen Zielgruppen; Referentin in Lehrgängen für angehende Alphabetisierungs- und Basisbildungs-trainerInnen; zertifizierte Erwachsenenbildnerin

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,-)

**TeilnehmerInnennanzahl:** max. 25 Personen

## Tools für die Lernhilfe in Mathematik

### – nach Schulstufen

Dieser Workshop bietet einen Überblick zu den Lehrplänen verschiedener Schulstufen (sowohl Volks- als auch Mittelschule) im Unterrichtsfach Mathematik. Dabei stehen die Anforderungen in den vier Grundkompetenzen Modellieren, Operieren, Kommunizieren und Problem lösen im Mittelpunkt. Anhand praktischer Beispiele werden den Freiwilligen Kompetenzen und Sicherheit im Umgang mit Lernmaterialien vermittelt.

**Vortragende:** Standortverantwortliche der Lerncafés

**Zielgruppe:** Freiwillige, die in den Lerncafés Wien und Niederösterreich im Bereich der Lernhilfe tätig sind.

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas kostenlos (regulär: € 50,-)

**Platzanzahl:** mind. 5 Personen, max. 20 Personen

## Notfälle erkennen und richtig reagieren

In diesem Kurs lernst du die theoretischen Grundlagen dafür wie du Notfälle erkennst und richtig handelst:

- Wann muss ich die Rettung rufen?
- Wie erkenne ich ob ich lebensrettende Sofortmaßnahmen ergreifen muss?
- Was tun bei Schnittverletzungen?
- Was tun bei Verbrennungen?

In diesem Kurs erhältst du nützliche Informationen für die Tätigkeit als FreiwilligeR. Dies ist kein Erste-Hilfe-Kurs!

**Vortragender:** Christoph Heller: Diplom der Psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege, seit 2004 Rettungsdienst; auch im Lehr- und Schulbereich tätig

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 50,-)

**Platzanzahl:** 30 Personen

**Termin:** Mo, 28.10.2019, 17.30 – 20.30 Uhr

**Ort:** Caritas Einrichtung Haus Amadou Robert-Hamerling-Gasse 7, 1150 Wien

**Anmeldung:** bis 14.10.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

**Termin 1:** Fr, 15.11.2019, 14 – 18 Uhr, Anmeldeschluss 30.10.2019

**Termin 2:** Fr, 29.11.2019, 14 – 18 Uhr, Anmeldeschluss 13.11.2019

**Ort:** Termin 1: NÖ, Neuklosterg. 1, 2700 Wr. Neustadt  
Termin 2: Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien

**Anmeldung:**  
[ingrid.gruber@caritas-wien.at](mailto:ingrid.gruber@caritas-wien.at)

**Termin:** Mo, 9.12.2019, 17 – 21 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank *MehrWERTSaal*

**Anmeldung:** bis 25.11.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Sicherheit im Umgang mit dem Rollstuhl

---

Lerne die richtige Handhabung von Rollstühlen unter Berücksichtigung ergonomischer Richtlinien mittels praktischer Übungen.

**Workshopleiter:** Pierre Real, Physiotherapeut

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 30,-)

**Platzanzahl:** 5 Personen

## Überblick über Demenzerkrankungen

---

Aktuell ist ein Viertel der 80-Jährigen von Demenzerkrankungen betroffen. Bei Pflegebedürftigen ist es sogar ein Drittel. Mit der steigenden Lebenserwartung nimmt auch der Anteil dieser Erkrankungen zu. Die Symptomatik von Demenzerkrankungen läuft generell auf drei Ebenen ab: der kognitiven Ebene, der Ebene der Alltagsfertigkeiten und der Verhaltensebene. Gerade die Auswirkungen auf die letzte Ebene belastet viele der in der Pflege oder Betreuung tätigen Personen. Darum wird in diesem Seminar hierauf der Fokus gesetzt.

**Vortragender:** Kai Mattersdorfer, diplomierter psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger, tätig im Gerontopsychiatrischen Zentrum

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 120,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Bewegte Brücken bauen zu Menschen mit Demenz

---

Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt. Psychomotorische Aktivierung und motogeragogische Angebote helfen, Beziehung zu gestalten und Nähe und Wertschätzung aufzubauen. Betroffene Personen sind ausgeglichener und zufriedener, was wiederum die anstrengende Betreuung erleichtert.

Wenn Worte versagen, baut Bewegung diese Brücken. Das Seminar bietet Einblicke und Hintergründe der Demenzerkrankung, eine Einführung in das Konzept der Motogeragogik und praktische Anregungen und Ideen für die Arbeit mit dieser Zielgruppe.

**Vortragende:** Dr. Marianne Eisenburger & Thesi Zak, Motopädagoginnen

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 295,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termin:** Mi, 23.10.2019, 14 – 17 Uhr

**Ort:** Tageszentrum Leopoldstadt, Wiener Hilfswerk, Vorgartenstraße 145 – 157, 1020 Wien

**Anmeldung:**  
[martin.oberbauer@wiener.hilfswerk.at](mailto:martin.oberbauer@wiener.hilfswerk.at)

**Termin:** Mo, 7.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Seminarraum groß, Haus St. Teresa, Erzherzog-Karl-Straße 129b, 1220 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Di, 1.10 & Mi, 2.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Seminarraum groß, Haus St. Teresa, Erzherzog-Karl-Straße 129b, 1220 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden



## Aktivierung und Beschäftigung mit älteren Menschen

In diesem Workshop wollen wir uns überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, die körperlichen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten der SeniorInnen wahrzunehmen, anzusprechen und zu unterstützen. Welche Interessen, Fähigkeiten und Fertigkeiten haben die älteren Menschen, die ich als Freiwillige/r besuchen werde?

Mit einfachen, kreativen Ideen wollen wir Möglichkeiten für die Aktivierung und Beschäftigung sammeln und ausprobieren. Bewegungs- und Gedächtnisübungen, Musik, Spiele, Vorlesetipps werden in der Gruppe gemeinsam erarbeitet.

**Vortragende:** Beatrix Auer, Beatrix Auer, M.Ed., Geragogin, Motogeragogin und LIMA-Trainerin; Fachbereichsleiterin für Seniorenpastoral und Referentin für SeniorInnenbildung in der Erzdiözese Wien

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,-)

**Platzanzahl:** max. 20 Personen

## Kinästhetik Aufbaukurs

Der Kinästhetik-Aufbaukurs baut auf dem Lernprozess während und nach dem Kinaesthetics-Grundkurs auf. Anhand der Kinaesthetics-Konzepte werden alltägliche Aktivitäten gezielt erfahren, analysiert und dokumentiert. Dadurch entwickeln die TeilnehmerInnen die Kompetenz, die Unterstützung von alltäglichen Aktivitäten in ihrem (Berufs-)Alltag gezielt als Lernsituationen zu gestalten

**Vortragende:** Katharina Reiter-Ratz & MSc Martina Taschner; Diplomierte Krankenpflegepersonen und Kinaesthetics-Trainerinnen

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 420,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## „Ich bin noch immer ich – auch wenn ich es nicht weiß ...“

### Selbsterfahrungsseminar mit Hilfe des demenz-balance Modells®

Demenz beeinflusst den ganzen Menschen sowohl durch kognitive Einschränkungen als auch durch Verluste der Biografie und der Identität. Was macht es mit mir, wenn ich Fähigkeiten vermesse oder verlere, meinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann, mich in einer für mich veränderten und dadurch fremden Welt zurechtfinden muss und meine Erinnerungen verschwommen sind?

Das Ziel des Seminars ist es, Empathie und Feinfühligkeit in der Begleitung von Menschen mit Demenz zu entwickeln und eine bedürfnisorientierte Haltung zu festigen.

**Vortragender:** Christian Band

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 160,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termin:** Do, 10.10.2019, 17 – 20 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 26.9.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

**Termine:** Mi. 16.10. & Do, 17.10. & Mo, 18.11. & Di. 19.11.2019, 9 – 17 Uhr; es können nur alle 4 Termine gemeinsam gebucht werden

**Ort:** Seminarraum groß, Haus St. Teresa, Erzherzog-Karl-Straße 129b, 1220 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Mo, 11.11.2019, 9 – 16.30 Uhr

**Ort:** Hildegard Burjan Raum, Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Demenz und Schmerz

Internationalen Studien zufolge erhalten hochbetagte Menschen deutlich weniger Schmerzmittel als jüngere Menschen. Besonders bei Menschen mit demenziellen Erkrankungen werden sogar akute Schmerzen nur unzureichend behandelt. Im Seminar werden die TeilnehmerInnen mit den Grundprinzipien der Schmerztherapie vertraut gemacht. Darauf aufbauend wird auf die Besonderheiten der Schmerzerfassung und -therapie bei demenzkranken Menschen eingegangen.

**Vortragende:** Dr. Helga Müller-Finger, Stationsärztin und Palliativbeauftragte einer Demenzstation, Psychotherapeutin

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 165,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Mo, 4.11.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Nell Breuning Raum, Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Deeskalations- training – im Bereich Pflege

### Umgang mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und herausforderndem Verhalten

Zunächst werden Grundlagen des herausfordernden Verhaltens, dessen Entstehung und Ursachen sowie Interventions- bzw. Präventionsmaßnahmen vorgestellt. Es geht im Seminar um das Verstehen von Verhaltensweisen bei Demenzkranken, wie z.B. zielloses Herumwandern, aggressive Tendenzen, Schreien, Rufen, Geräusche machen und Apathie. Anhand von Fallbeispielen werden Verstehens- und Handlungshilfen sowie Ansätze zur Gesprächsführung näher erarbeitet.

Selbstverständlich werden Fragen aus der Praxis in den Mittelpunkt des Seminars gestellt!

**Vortragender:** Mag. Dr. Otto Helmut Schrenk, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Arbeitspsychologe

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 220,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Mo, 4.11.2019, 9 – 17 Uhr, Di, 5.11.2019, 9 – 13 Uhr

**Ort:** Hildegard-Burjan-Raum, Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Demenz- Kompetenz

3-teilige Fortbildung für Engagierte in den Pfarrgemeinden zum Umgang mit von Demenz betroffenen Menschen, deren Bedürfnissen und ihren Angehörigen. Ungefähr 80 % aller pflegebedürftigen Menschen werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut und gepflegt.

Diese Aufgabe ist seelisch und körperlich sehr herausfordernd. Ziel dieser ökumenischen Fortbildung ist es, dass MitarbeiterInnen in den Pfarrgemeinden die herausfordernde Situation wahrnehmen und Kompetenzen erlangen, um Kirche gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen lebbar zu machen.

**Modul 1:** Demenz als Herausforderung in den Pfarrgemeinden

Grundlagen zu demenziellen Veränderungen, Haltung, Kommunikation, Validation, Möglichkeiten der Begleitung

**Modul 2:** Unterstützung und Vernetzungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz in ihrem sozialen Umfeld und in den Pfarrgemeinden

Professionelle Beratung und Begleitung im Raum der Erzdiözese Wien, Umgang mit herausfordernden Situationen, Situation der Angehörigen, Förderung von Ressourcen

**Modul 3:** Seelsorge und Demenz Spirituelles und religiöses Unterwegssein mit Menschen mit Demenz, Liturgische Feiern, Rituale, Trauerarbeit

## Ressourcen & Grenzen des Ehrenamts im Hospizbereich

### Zielgruppe:

- alle interessierten haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in den Pfarrgemeinden,
- sozial engagierte Freiwillige, die ein Stück des Weges mit pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz mitgehen wollen
- ehemalige pflegende Angehörige, die ihre Erfahrungen teilen und Personen mit demenzieller Erkrankung begleiten wollen

**Kosten:** € 180; darin enthalten sind: Ausbildungskosten, Materialien

**TeilnehmerInnenanzahl:** max. 20 Personen

### Was braucht ein/e Ehrenamtliche/r, um gut wirken zu können – ein Vortrag

#### Vortragende:

Dipl.-Pflegerwiss. (FH) Corinna Woisin, DGKP, systemische Beraterin (DGSF), Leitung Malteser Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard, Hamburg (D)

**Zielgruppe:** Freiwillige, Ehrenamtliche und Interessierte

**Kosten:** € 10, sollten sich mehrere Freiwillige aus deiner Einrichtung finden meldet euch als Gruppe über eureN FreiwilligenkoordinatorIn bei uns – ggf. können wir die Kosten übernehmen

## Unheilbar krank

### Sinn finden und heil werden mit schwerer Krankheit – ein Vortrag

„Unheilbar krank“ macht zunächst sprachlos und hilflos: eine Krankheit, die sich nicht wegtherapieren oder wegreden lässt, weder für den Kranken selbst noch für sein Umfeld. Die spirituelle Tradition des Christentums hat sich indes nie mit einer solchen Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit abgefunden, sondern sie bezeugt, dass man darüber sprechen kann, und dass es möglich ist – mit einer unheilbaren Krankheit sinnvoll zu leben, das „kleine Glück“ zu finden und heil zu werden.

**Vortragender:** Dr. Karl-Heinz Steinmetz, Theologe und Medizinhistoriker, Wien

**Zielgruppe:** Freiwillige, Ehrenamtliche und Interessierte

**Kosten:** € 10, sollten sich mehrere Freiwillige aus deiner Einrichtung finden meldet euch als Gruppe über eure Freiwilligenkoordinatorin bei uns – ggf. können wir die Kosten übernehmen

### Termine:

**Modul 1:** Fr, 6.9.2019, 14 – 19 Uhr & Sa, 7.9.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Stephansplatz 6, 1010 Wien, Stiege 1, 6. Stock, Raum 601

**Modul 2:** Fr, 18.10.2019, 14 – 19 Uhr & Sa, 19.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Stephansplatz 6, 1010 Wien, Stiege 1, 6. Stock, Raum 601

**Modul 3:** Fr, 22.11.2019, 14 – 19 Uhr & Sa, 23.11.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** im Sekretariat PfarrCaritas und Nächstenhilfe, 01-51 552 3678, [Pfarr-caritas@caritas-wien.at](mailto:Pfarr-caritas@caritas-wien.at)

**Termin:** Mo, 23.9.2019, 19 Uhr

**Ort:** Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** <https://www.kardinal-koenig-haus.at?va=27039>

**Termin:** Di, 1.10.2019, 19 Uhr

**Ort:** Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** <https://www.kardinal-koenig-haus.at?va=25572>

## Musik in Palliativ- pflege und Demenz- begleitung

### Behütet bis zuletzt

Die Vortragende widmet sich in ihren Seminaren und Publikationen dem heilsamen Miteinander all jener, die für Pflege und Begleitung von Menschen in schwierigen Situationen Sorge tragen. Ihr Ziel: mit kreativen Medien wie Musik für interprofessionelles und interdisziplinäres Miteinander aller Beteiligten zu sorgen.

Simone Viviane Pechinger liest aus ihrem neuen Buch zum Einsatz von Musik in der Begleitung am Lebensende und gibt Einblicke, wie dieses Miteinander „unter einem Hut“ für alle MitarbeiterInnen aus Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft sowie für Ehrenamtliche und Angehörige gelingen kann. Mit Sturm und Maroni klingt der Abend gemütlich aus.

**Vortragende:** Simone Viviane Plechinger, Musiktherapeutin, Hospiztrainerin und Autorin, Beratung, Begleitung und Entwicklung von interdisziplinären Teams in der Pflege

**Zielgruppe:** Freiwillige, Ehrenamtliche und Interessierte

**Kosten:** € 15 inkl. Sturm & Maroni, sollten sich mehrere Freiwillige aus deiner Einrichtung finden meldet euch als Gruppe über eure Freiwilligenkoordinatorin bei uns – ggf. können wir die Kosten übernehmen

**Termin:** Mi, 9.10.2019, 19 Uhr

**Ort:** Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** <https://www.kardinal-koenig-haus.at?va=28130>

## Lehrgang Befähigung zur Trauerbegleitung

### in Kooperation mit dem Bildungshaus Großrußbach

#### Inhalt:

- Wissenswertes über Sinn und Ziel von Trauer und Trauerprozessen
- Trauer in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen und Lebenssituationen
- Grundlagen der Trauerbegleitung
- Selbsterfahrung, Haltung, Motivation, Selbstreflexion
- Trauerbegleitung konkret – der Begleitprozess
- Möglichkeiten der Gesprächsführung
- Krisenintervention, Psychotraumatologie, Suizid, Suizidalität, Schuld- und Schuldgefühle
- Umgang mit erschwerter Trauer und Traumatisierung
- Weltanschauungen, Lebensgrundhaltungen und Spiritualität
- Verständnis von Sinn und Sinnfragen
- Sterben, Tod und Trauer in verschiedenen Religionen und Kulturen
- Psychohygiene und Selbstfürsorge
- Unterstützungsangebote, wie Supervision und Intervention
- Abschluss, Reflexion, Evaluierung, Ausblick

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Kathrin Unterhofer & Team

#### Zielgruppe:

Formale Voraussetzungen

- Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung (für Ehrenamtliche Hospizbegleiter/innen, Curriculum des Dachverbandes Hospiz Österreich) oder
- Ausbildung in Psychotherapie, Psychologie, LSB, Medizin oder einem Pflegeberuf, wenn mindestens je 40 UE Selbsterfahrung und Gesprächsführung sowie Erfahrung in Trauerbegleitung und Kenntnisse der psychosozialen Angebote rund um Sterben, Tod und Trauer nachgewiesen werden können, oder
- Einführungsseminar in Trauerbegleitung

### Persönliche Voraussetzungen:

- Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit persönlichen Verlusterfahrungen und die Bereitschaft sich in einer Gruppe darüber auszutauschen
- Respektvoller Umgang mit Menschen verschiedener Weltanschauungen

Von der Teilnahme wird abgeraten, wenn jemand derzeit in der Auseinandersetzung mit schwerwiegenden Ereignissen/Erfahrungen (z.B. Todesfall, schwere Erkrankung, Trennungen) steht.

**Kosten:** € 590,-

**Platzanzahl:** 18

**Ort:** Bildungshaus Großrußbach  
Schloßbergstrasse 8, 2114 Großrußbach

### Termine:

Fr, 20. 9. 2019, 15 – 21 Uhr  
Sa, 21. 9. 2019, 9 – 17 Uhr  
Fr, 4. 10. 2019, 15 – 21 Uhr  
Sa, 5. 10. 2019, 9 – 17 Uhr  
Fr, 18. 10. 2019, 15 – 21 Uhr  
Sa, 19. 10. 2019, 9 – 17 Uhr  
Fr, 8. 11. 2019, 15 – 21 Uhr  
Sa, 9. 11. 2019, 9 – 17 Uhr  
Fr, 22. 11. 2019, 15 – 21 Uhr  
Sa, 23. 11. 2019, 9 – 17 Uhr

Eine Nächtigung im Haus wird empfohlen.

**Anmeldung:** Kontaktstelle Trauer,  
[kontaktstelletrauer@caritas-wien.at](mailto:kontaktstelletrauer@caritas-wien.at)  
Tel. 01-515 52 3099 oder  
0664-842 76 34

## Case Management

Case Management ist ein Verfahren der Sozialen Arbeit, das sich an Personen in Multi-Problemlagen richtet. Im Hinblick auf die Bedürfnisse der KlientInnen werden professionelle Hilfsangebote und Ressourcen entwickelt um passende Unterstützung zur Verfügung zu stellen. Ein/e Case-ManagerIn koordiniert über Einrichtungsgrenzen hinweg die Unterstützung, stellt die Versorgung sicher, kontrolliert und evaluiert das Geschehen. Dabei werden Doppelgleisigkeiten vermieden und Versorgungslücken identifiziert.

**Vortragende:** Karin Goger, Diplomsozialarbeiterin, Soziologin, Supervisorin und Organisationsberaterin, Psychotherapeutin, Case Managerin (DGCC), [www.karingoger.at](http://www.karingoger.at)

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 350,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Psychische Erkrankungen

In diesem Vortrag wird ein Überblick über psychische Störungen wie z.B. Schizophrenie, affektive Störungen, Angsterkrankungen und Abhängigkeitsstörungen gegeben. Weiters werden therapeutische Konzepte zur Medikation, Psychotherapie und Soziotherapie vorgestellt. Außerdem wird besprochen, was bei Krisenintervention und bei Suizidgefährdung präventiv gemacht werden kann. Zusätzlich werden Informationen zu psychiatrischen Unterstützungs- und Versorgungsmöglichkeiten und Einrichtungen gegeben.

**Vortragender:** Dr. Klaus Paulitsch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 250,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Umgang mit Menschen mit einer depressiven Störung

Depression ist eine Krankheit, die den ganzen Körper betrifft – auch Gefühle, Gedanken und Verhalten. JedeR von uns kann mit Depression konfrontiert werden. Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich einem depressiven Menschen gegenüber „richtig“ verhalten sollen. Manchmal ist eine Depression aber auch nicht gleich erkennbar. Der Umgang mit depressiven Menschen ist stets eine Herausforderung für die Betreuenden. Gefühle wie Wut, Angst, Hoffnungs- und Hilflosigkeit oder innere Leere können aufkommen. Es gibt keine Patentrezepte, wohl aber hilfreiche Richtlinien!

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Gerda Seeburger, Klinische und Gesundheitspsychogin, Supervisorin, Psychotherapeutin, [www.gerda-seeburger.at](http://www.gerda-seeburger.at)

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 340,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Do, 26.9 & Fr, 27.9.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Vortragsraum 1 „Maria Mazzarello“, Don-Bosco-Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Mo. 18.11. & Di 19.11.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Tagungsraum „Laura Vicuna“, Don-Bosco-Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Mi., 2.10 & Do., 3.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Seminartreff Burkhardgasse 11-13, 2700 Wr. Neustadt

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Sucht und Umgang mit konsumierenden Personen

---

### Themen:

- Basiswissen zu Sucht: Definition, Entstehung
- Ursachen
- Überblick über Substanzen
- Rechtliche Grundlagen
- Erkennen eines problematischen Verhaltens bezüglich Konsum und Sucht
- Interventionsmöglichkeiten im konkreten Anlassfall
- Beratungs- und Betreuungsangebote in Wien

**Methode:** Informationsinput, Erfahrungsaustausch, Diskussion, kreative Methoden

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Birgit Freischlager, BA Martin Spering

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 165,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Di, 22.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Verein Dialog Integrative Suchberatung, Hegelgasse 8/11, 1100 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Wie mit dem Verlust (m)eines Kindes nach Spätabbruch, Fehl- und Totgeburt umgehen?

---

### Trauern erlaubt!?! – ein Vortrag

Wenn Paare ein Kind während der Schwangerschaft verlieren, sind Abschied und Trauer häufig ein einsamer Prozess. Gefühle des Versagens, der Schuld und der Angst vor Verurteilung sind verantwortlich dafür, dass sich verwaiste Eltern oftmals nicht gestatten zu trauern, sich zurückziehen oder den Verlust ihres Kindes allein mit sich selbst ausmachen.

Doch es können Wege aus der Tabuisierung aufgezeigt und Worte für das scheinbar Unaussprechliche gefunden werden. Durch den Vortrag können die Teilnehmenden Impulse für den eigenen Weg finden und Fragen loswerden.

Dr.<sup>in</sup> Tanja Marita Brinkmann, Soziologin, Sozialpädagogin, Krankenschwester, Fortbildungen zur ehrenamtlichen Lebens- und Sterbebegleiterin und zur Trauerberaterin, Erfahrungen in allen Tätigkeitsbereichen einer Bestatterin

**Zielgruppe:** Freiwillige, Ehrenamtliche und Interessierte

**Kosten:** € 10, sollten sich mehrere Freiwillige aus deiner Einrichtung finden meldet euch als Gruppe über eure Freiwilligenkoordinatorin bei uns – ggf. können wir die Kosten übernehmen

**Termin:** Mo, 18.11.2019, 19 Uhr

**Ort:** Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:**

<https://www.kardinal-koenig-haus.at?va=25580>

## Aufbaumodule zum Grundkurs PfarrCaritas

---

Im Herbst 2017 fand der Grundkurs Caritas für alle in der pfarrlichen Caritasarbeit tätigen Personen statt. Mit den vier Aufbaumodulen möchten wir die Inhalte des Grundkurses vertiefen und weiter entwickeln. Der Kurs richtet sich jedoch an alle Interessierten und nicht nur an die TeilnehmerInne eines Grundkurses.

### 1. Abend

Die Pfarre – ein wichtiger Partner im Sozialraum: Wie wirkt die Pfarre in ihren Sozialraum (Grätzeln, Gemeinden, Dorf) hinein? Welche Angebote sind wo sinnvoll und wie finden wir freiwillige MitarbeiterInnen dafür?

### 2. Abend

(mit Prof. Dr. Johann Pock, Leiter des Instituts für praktische Theologie) Tätige Nächstenliebe – eine pastorale Chance für die ganze Pfarrgemeinde. Die Verwirklichung des Grundauftrags Caritas als Grundauftrag der ganzen Gemeinde. Welche Chancen und Möglichkeiten ergeben sich daraus für die Pfarre?

### 3. Abend

Einsamkeit und Demenz – zwei Herausforderungen unserer Gesellschaft. Ein Input zu den beiden Themen. Welche Angebote könnten wir als Pfarre entwickeln und anbieten?

### 4. Abend

Menschen in materiellen Nöten gut beraten und begleiten: Welche Hilfeleistungen und Angebote gibt es für welche Zielgruppe? Fragen und Antworten rund um die Sozialhilfe Neu.

## Armut und Obdachlosigkeit in Österreich

**Vortragende:** MitarbeiterInnen der PfarrCaritas mit Prof. Dr. Johann Pock, Leiter d. Instituts f. praktische Theologie

**Zielgruppe:** Alle freiwilligen MitarbeiterInnen in der pfarrlichen Caritasarbeit und am Thema Interessierte

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos.

**Platzanzahl:** 25

### Eine praktische Einführung für junge Freiwillige bis 30

Für viele Menschen in Österreich sind eine warme Mahlzeit täglich oder eine geheizte Wohnung nicht selbstverständlich. In einem reichen Land wie Österreich ist jeder 7. Mensch von Armut bedroht. Der Workshop bietet speziell jungen Freiwilligen eine Einführung zu den Themen Armut und Obdachlosigkeit. Er vermittelt Wissen und ermöglicht durch praktische Übungen ein besseres Verständnis der Situation von armen und obdachlosen Menschen.

- Was bedeutet arm/obdachlos sein in Österreich?
- Wie wird Armut überhaupt gemessen?
- Wer ist betroffen bzw. stark gefährdet?
- Und wie hilft die Caritas armutsbetroffenen und obdachlosen Menschen?

**Vortragende:** MitarbeiterInnen der youngCaritas

**Zielgruppe:** für junge Freiwillige (unter 30) der Caritas und youngCaritas, die sich für die Themen Armut und Obdachlosigkeit interessieren. Auch als Vorbereitung für junge Freiwillige gedacht, die sich für obdach- und wohnungslose Menschen engagieren (möchten).

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas und youngCaritas kostenlos.

**Platzanzahl:** max. 25 Personen

#### Termine:

Di, 22.10.2019, 17.30 – 20.30 Uhr  
Di, 29.10.2019, 17.30 – 20.30 Uhr  
Di, 5.11.2019, 17.30 – 20.30 Uhr  
Di, 12.11.2019, 17.30 – 20.30 Uhr

Die Teilnahme ist auch an nur einem der Abende möglich!

**Ort:** Stephanspl. 6, 1010 Wien, 6.Stock, Stiege 1

**Anmeldung:** im Sekretariat PfarrCaritas und Nächstenhilfe, 01-51 552 3678  
[pfarr-caritas@caritas-wien.at](mailto:pfarr-caritas@caritas-wien.at)

**Termin:** Do, 17.10.2019,  
17.30 – 19.30 Uhr

**Ort:** youngCaritas actionFabrik,  
Heiligenstädter Straße 31/  
Gürtelbogen 353, 1190 Wien

**Anmeldung:** bis 4.10.2019 unter  
[youngcaritas@caritas-wien.at](mailto:youngcaritas@caritas-wien.at)

## Die innere Stärke erkennen bei sich und bei anderen

Schicksalsschläge oder Lebenskrisen können jede/n treffen. Dies kann einerseits deine KlientInnen, mit denen du in der freiwilligen Tätigkeit zu tun hast, oder aber auch dich selbst betreffen. Leid und schmerzvolle Ereignisse lassen sich jedoch verarbeiten und Betroffene können sich davon wieder erholen und sogar an diesen Erfahrungen wachsen. Welche Faktoren oder Eigenschaften sind hier hilfreich und wie können wir diese erkennen, stärken und fördern?

**Workshopleiter:** Mag. Predrag Pljevaljic, Klinischer und Gesundheitspsychologe und Neuropsychologischer Schmerz- und Traumatherapeut (i.A.); derzeit im Männergesundheitszentrum tätig (Projekte zur Resilienz- u. Gesundheitsförderung).

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,-)

**Platzanzahl:** max. 20 Personen

**Termin:** Di, 3.12.2019,  
17.30 – 20.30 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35,  
1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank  
MehrwERTSaal

**Anmeldung:** bis 19.11.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Krisenintervention

Die Konfrontation mit Menschen in akuten psychosozialen Lebenskrisen, die plötzliche Verlusterfahrungen oder tiefgreifende Lebensveränderungen erlebt haben, stellen die HelferInnen oft vor große Herausforderungen.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit der Dynamik von Krisen vertraut zu machen. Anhand von Rollenspielen aus der Praxis der TeilnehmerInnen werden die Prinzipien und die Methodik der Krisenintervention erarbeitet und Möglichkeiten und Grenzen ambulanter Krisenintervention aufgezeigt.

**Vortragender:** Claudius Stein, ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums, Psychotherapeut

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 260,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Do, 19.9. & Fr, 20.9.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Deeskalation in der Sozialen Arbeit

Menschen, die im Bereich der Sozialen Arbeit tätig sind, sehen sich immer wieder konfliktgeladenen Situationen gegenüber, die auch in offene Gewalt seitens der KlientInnen münden können. Wo beginnt Gewalt und wie geht man damit um? Meist sind Gewaltausbrüche das Ergebnis eines Prozesses in dem immer mehr AkteurInnen als nur TäterInnen und Opfer beteiligt sind. Die eigene Wahrnehmung und Kommunikation sind stets ein Schlüsselfaktor.

Wir wollen den Umgang mit solchen Situationen genauer unter die Lupe nehmen. Bringe einen Fall aus deiner Tätigkeit mit!

**Vortragende:** MBA Ulrike Plaschka, Diplomierte Sozialarbeiterin, Supervisorin, Trainerin

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 190,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Mo, 21.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Ignatius Raum, Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Wertschätzende Kommunikation

Seminar über den Umgang mit herausfordernden Situationen in der Freiwilligenarbeit.

Die wertschätzende Kommunikation bietet als Kommunikationsmethode eine hilfreiche Möglichkeit das Miteinander respektvoller zu gestalten.

Diese Methode zu erlernen heißt eine Lebenshaltung, die von Wertschätzung und Respekt für dich und andere geprägt ist, zu erlernen und basiert auf der Erkenntnis, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben. Durch die Verlagerung der Aufmerksamkeit von Begriffen wie Schuld und Forderung hin zu Gefühlen und Bedürfnissen kann es gelingen, eine gute Verbindung zwischen Menschen zu schaffen. Geübt wird anhand eigener Beispiele.

**Vortragende:** Gabriele Neurauther, zertifizierte Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Mashal Rosenberg; Juristin, selbständige Unternehmensberaterin und systemischer Coach

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos

**Platzanzahl:** max. 15 Personen

**Termin:** Fr, 13.9. & Fr, 20.9. & Fr, 27.9.2019, 17 – 20 Uhr

**Ort:** Raum Tallin, Neuklostergasse 1, 2700 Wr. Neustadt

**Anmeldung:** bis 4.9.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite



## Vom Teufelskreis zum Wertequadrat

Folgende Themen werden in diesem Kommunikationsseminar bearbeitet:

- 4-Ohren-Modell: Hören meine GesprächspartnerInnen auch wirklich das, was ich ihnen sagen will?
- Teufelskreis: Wann beginnt ein Missverständnis – und wie kann ich den negativen Kreislauf stoppen?
- Inneres Team: Wie gehe ich auf andere Menschen zu – und was hat mein Gegenüber damit zu tun?
- Wertequadrat: Wie begegne ich PatientInnen/Angehörigen/KollegInnen auch in stressigen Situationen freundlich und vorurteilsfrei? Situationsmodell: Was ist der richtige Mix zwischen Ehrlichkeit und Diplomatie?

**Vortragende:** Ursula Inèz Krebs

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 220,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Ethik-Café

Wer sich in der Caritas engagiert, tut das aus Menschenfreundlichkeit, Solidarität mit den Armen, Nächstenliebe oder einer sonstigen positiven Motivation. Im „Ethik-Café“ können sich Caritas-MitarbeiterInnen mit der hinter der Arbeit stehenden Philosophie, den eigenen Motivationen für die tägliche Arbeit, sowie mit für den Arbeitsalltag relevanten ethischen Themen auseinandersetzen.

Zu Beginn des Ethik-Cafés wird das jeweilige Thema von den Vortragenden kurz vorgestellt. Anschließend soll darüber im lockeren Rahmen, in „Kaffeehaus-Manier“, diskutiert werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Vortragende:** Ebru Noisternig und Dr. Rainald Tippow von der PfarrCaritas

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos

**Platzanzahl:** ca. 25 Personen

## Freiwillig für Freiwillige

## Office-Kurs für freiwillige MitarbeiterInnen

### Praxisbezogener Kurs für Personen mit Grundkenntnissen

Du arbeitest zwar immer wieder am Computer aber willst dein Wissen in Word und Excel vertiefen?

In diesem Kurs mit der Freiwilligen Renate Vacola lernst du Worddokumente – insbesondere Einladungen und Visitenkarten – mit Hilfe von Grafiken, Tabulatoren und Tabellen entsprechend zu gestalten. Außerdem lernst du im Programm Excel in Tabellen zu rechnen, Dokumente einzurichten, zu filtern und zu sortieren.

Bringe gerne deine persönlichen Fragen und Anliegen mit!

Bitte bringe außerdem einen USB-Stick mit in den Kurs!

**Vortragende:** Renate Vacola, ausgebildete BHS-Lehrerin für Office-Management und angewandte Informatik, Unterricht an der Handelsakademie und am WIFI.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für Freiwillige der Caritas und der PfarrCaritas kostenlos (regulär: € 220,-)

**Platzanzahl:** max. 12 Personen

**Termine:** Do, 24.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Ignatius Raum, Kardinal-König-Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termin 1:** Do, 26.9.2019, 14 – 16 Uhr

**Termin 2:** Mi, 4.12.2019, 14 – 16 Uhr

**Ort:** Ukraine Raum, Albrechtskreithgasse 19, 1160 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** jeweils Do, 16.45 – 18 Uhr; 17.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. 2019

**Ort:** EDV-Raum Sudan, Albrechtskreithgasse 19, 1160 Wien, Erdgeschoß

**Anmeldung:** bis 3.10.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Excel Grundkurs

---

Lerne Basics im Office-Programm Excel:

- einfache Formeln
- Summe, Mittelwert, Maximalwert, Minimalwert
- addieren, subtrahieren, multiplizieren, dividieren
- Zeilen- und Spalteneinträge bzw. Zeilen und Spalten kopieren, ausschneiden, einfügen, löschen
- Rahmen und Schattierungen bei ausgewählten Zellen
- Zellen formatieren, benutzerdefinierte Formatierung, Auto Formate
- Anzahl der Dezimalstellen, Tausender-Trennpunkte, Währungsformate, Prozentformatierung
- Schriftgröße und Farbe ändern, Fett- und Kursiv-Schrift
- Randeinstellungen
- Dokumente einrichten
- Kopf- und Fußzeilen

**Vortragende:** das IT-Team der Caritas Wien

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 120,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Excel Grundkurs plus

---

Der etwas erweiterte Excel-Grundkurs, der zusätzlich zu den Inhalten des Excel-Grundkurses folgende Punkte enthält:

- Zelleinträge zwischen Arbeitsblättern oder zwischen mehreren aktiven Tabellenkalkulationsdateien bewegen
- Suchbefehl für definierte Zelleinträge
- Daten sortieren
- Textausrichtung anpassen, horizontale und vertikale Textausrichtungen
- Prozentrechnen
- Wenn-Dann-Funktion
- Listenmanagement mit Filtern
- Bedingte Formatierung
- Ev. Diagramme

**Vortragende:** das IT-Team der Caritas Wien

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 120,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

## Excel- Aufbaukurs

---

Du hast bereits einen Excel-Grundkurs besucht oder hast alle in den beiden vorigen Kursen genannten Kenntnisse? Dann kannst du dein Wissen in Excel um folgende Funktionen erweitern:

- bedingte Formatierung
- Diagramme
- Formeln

**Vortragende:** das IT-Team der Caritas Wien

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 120,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Do, 12.9.2019, 9 – 16 Uhr

**Ort:** EDV-Raum, Albrechtskreithgasse 19, 1160 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Mo, 14.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** EDV-Raum, Albrechtskreithgasse 19, 1160 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

**Termine:** Do, 14.11.2019, 9 – 16 Uhr

**Ort:** EDV-Raum, Albrechtskreithgasse 19, 1160 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Freiwillig für Freiwillige

Smartphone,  
WhatsApp & Co**eine Einführung für AnfängerInnen**

Der Workshop richtet sich an Smartphone-AnfängerInnen, die gerade erst beginnen ein Smartphone zu benutzen und sich mit den Grundlagen der Bedienung vertraut machen wollen. Die TeilnehmerInnen lernen das eigene Smartphone und dessen Oberfläche sicher zu bedienen sowie seine Standardfunktionen zu nutzen.

**Inhalt**

- Welche Grundeinstellungen sind ratsam und machen Sinn?
- Wie nutze ich Internet am Handy mit mobilen Daten? Und wie kann ich über WLAN ins Internet gehen?
- Wie empfangen und sende ich Emails?
- Welche nützlichen Programme (Apps) gibt es und wie kann ich sie kostenlos einrichten?
- Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will?
- Wie mache ich Fotos/Videos und wie kann ich sie vom Handy aus verschieben?
- Wie verwende ich WhatsApp?

Diese sowie konkrete individuelle Fragen werden im Workshop behandelt und beantwortet.

Mitzubringen sind: ein eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku!

**Vortragende:** Freiwillige der youngCaritas

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,-)

**Platzanzahl:** max. 25 Personen

**Termin:** Do, 7.11.2019, 17 – 19 Uhr

**Ort:** youngCaritas actionFabrik, Heiligenstädter Straße 31/ Gürtelbogen 353, 1190 Wien

**Anmeldung:** bis 4.10.2019 unter [youngcaritas@caritas-wien.at](mailto:youngcaritas@caritas-wien.at)

## Freiwillig für Freiwillige

Hol mehr aus  
deinem Smartphone  
raus**eine Vertiefung für Fortgeschrittene**

Der Workshop richtet sich an Smartphone-BesitzerInnen, die ihr Wissen über das eigene Gerät vertiefen, neue Funktionen und Apps kennenlernen und so mehr aus ihrem Smartphone herausholen wollen. Der Aufbauworkshop ist als Vertiefung gedacht und setzt daher einen sicheren Umgang mit den Standardfunktionen eines Smartphones voraus.

**Inhalt**

- Wie kann ich mein Smartphone personalisieren (Hintergrund, Schriftgröße, Design)?
- Was kann mein Google-/Apple-Konto?
- Welche nützlichen Programme (Apps) gibt es und wie lade ich sie kostenlos herunter?
- Was kann WhatsApp alles und wie versende ich Bild-, Video- und Tonaufnahmen? Welche Alternativen zu WhatsApp gibt es?
- Wie kann ich mit meinem Smartphone navigieren (GoogleMaps, Wien Mobil)?

Diese sowie konkrete individuelle Fragen werden im Workshop behandelt und beantwortet.

Mitzubringen sind: ein eigenes Smartphone mit geladenem Akku!

**Vortragende:** Freiwillige der youngCaritas

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,-)

**Platzanzahl:** max. 25 Personen

**Termin:** Di, 19.11.2019, 17 – 19 Uhr

**Ort:** youngCaritas actionFabrik, Heiligenstädter Straße 31/ Gürtelbogen 353, 1190 Wien

**Anmeldung:** bis 4.10.2019 unter [youngcaritas@caritas-wien.at](mailto:youngcaritas@caritas-wien.at)

Deutsch in der  
Freiwilligenarbeit &  
im Alltag

- Du bist als FreiwilligeR für die Caritas tätig und möchtest dein Deutsch (vor allem im Sprechen) verbessern?
- Es fällt dir schwer Personen, die du als FreiwilligeR betreust, zu verstehen?
- Du möchtest Informationen, die du von der Caritas bekommst, besser verstehen?

Folgende Themen & Inhalte werden in einem Deutsch-Angebot ab Sprach-Level B1 bearbeitet:

- Caritas Wien & NÖ – Angebote für Freiwillige
- Kunst und Kultur in Wien – Kunst wirkt!
- Was gibt es, wo kann ich mitmachen?
- Alles Perfekt? – Erzähle was du als FreiwilligeR erlebt hast
- Richtungsbezeichnungen im österreichischen Dialekt: „owi, ume, aufi“
- Artikel im Deutschen und im österr. Dialekt „der, die, das, ana, ane, kane“
- Bildung in Österreich – eine kleine Orientierungshilfe

**Trainerin:** Eva Lepold, Linguistin, Autorin, Buchübersetzerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung u.a. für DaF/DaZ

**Zielgruppe:** offen für alle Freiwilligen und ein/e MitarbeiterIn der Servicestelle Freiwilliges Engagement

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 150,-)

**Platzanzahl:** 14 Personen

**Termine:** Mo, 21.10./ 28.10./ 4.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11., 16.30 – 18 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank *MehrwERTSaal*

**Anmeldung:** Bis 7.10.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Deutschkurse am Stand129

Das Projekt Stand129 der Caritas im 10. Bezirk bietet verschiedene Deutschkurse, Lerngruppen und Konversationsangebote von Level A1-B1 an.

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

Für Anmeldungen auf Arabisch ruf bitte unseren Kollegen Kajin an.

هل تريد تقوية لغتك الألمانية ، تتعلم  
الألمانية ولكنك لاتجد الفرصة للتحدث مع  
الأخرين ، يمكنك الإنضمام الى إحدى  
مجموعات التعلم والتحدث أو التسجيل  
على كورسات الألماني المجانية لدينا.  
للتسجيل يرجى الإتصال بالشخص  
المسؤول على الرقم التالي  
+43 676 56 95 347

**Ort:** Stand 129, Viktor-Adler-Markt,  
1100 Wien

**Info & Anmeldung:** unter  
[info@stand129.at](mailto:info@stand129.at)  
[www.stand129.at](http://www.stand129.at)

## Persisch (Farsi) Expresskurs

Viele HelferInnen, die sich beruflich oder in ihrer Freizeit für Flüchtlinge engagieren, hätten gerne ein paar freundliche Worte in persischer Sprache zur Verfügung, um auch in persönlichen Kontakt mit den Menschen kommen zu können: Begrüßung und Verabschiedung, Zahlworte, einige einfache Vokabeln, Phrasen und gute Wünsche. In diesem Expresskurs erlernst Du einige wichtige Sprach-Basics und hast die Möglichkeit, Vokabeln und Aussprache für Begriffe zu erfahren, die du in deiner Tätigkeit benötigst.

**Trainerin:** Hedieh Sabelko hat Jura studiert, ist am Gericht als Dolmetscherin tätig und jahrelange Kursleiterin an den Wiener Volkshochschulen.

**Kosten:** Für Freiwillige der Caritas Wien und der PfarrCaritas sind im Kurs 5 Plätze kostenlos reserviert (regulär: € 120,-). Weitere Plätze können ggf. auf eigene Kosten gebucht werden.

**TeilnehmerInnen:** max. 15 Personen

**Termin:** Fr, 4.10.2019, 13 – 19 Uhr

**Ort:** VHS Hietzing, Hofwiesengasse 48,  
1130 Wien

**Anmeldung:** Direkt bei der VHS Hietzing unter [hietzing@vhs.at](mailto:hietzing@vhs.at) mit dem Kennwort „Freiwillig engagiert – Caritas Wien“

## Freiwillig für Freiwillige

## Englisch für leicht Fortgeschrittene

Du möchtest deine Englischkenntnisse auf **Stufe A2** verbessern oder dein Englisch auffrischen? Wir konzentrieren uns auf praktische Themen, verwenden Lese- und Hörtexte, der mündliche Ausdruck steht im Mittelpunkt.

Folgende Kenntnisse sollten vorhanden sein: sich vorstellen, sprechen über: Familie, Beruf, Urlaub, Freizeit, Einkauf, Mahlzeiten, Kleidung, Gesundheit, Orientierung bei Reisen; Present Tense, Past Tense, Fragen und Verneinung.

Wir verwenden das Buch „Go for it! Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A1“ aus dem Hueber Verlag Kapitel 11 + 12. Danach wechseln wir zu: A. Demmer, St.Lütje: Go for it! A2: Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002939-6. Nähere Information dazu im Kurs.

**Trainerin:** Eva Richter-Mahrer, ausgebildete AHS Lehrerin für Englisch, Lehrbeauftragte für amerikanische StudentInnen, Reiseleiterin, Historikerin

**Zielgruppe:** Freiwillige der Caritas, die gerne Englisch lernen oder ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas und der PfarrCaritas kostenlos (regulär: € 300,-)

**Platzanzahl:** max. 12 Personen

**Termine:** Mi, 9.10.2019 – 1.4.2020,  
17.30 – 19 Uhr, 22 Termine (fast wöchentlich): 9.10./ 16.10./ 23.10./30.10./ 6.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./ 4.12./ 11.12./ 18.12./ 8.1./ 22.1./ 29.1./ 12.2./ 19.2./ 26.2./ 4.3./ 11.3./ 18.3./ 25.3./ 1.4.

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35,  
1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank  
MehrwERTSaal

**Anmeldung:** bis 25.9.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebot](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebot) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Freiwillig für Freiwillige

## Englisch für Fortgeschrittene

### (Level B1-B2) – Konversation

In diesem Kurs werden mit einem Native-Speaker zu unterschiedlichen Themen (Film, Reisen, Haushalt, Meinungsäußerung etc.) Vokabular, Phrasen bzw. Redewendungen erarbeitet und dann das Gelernte anhand von Texten und Dialogen praktisch umgesetzt. Jede Einheit stellt im Wesentlichen ein separates Thema dar.

Die anzusprechenden Grammatik-Themen ergeben sich aus dem Vorwissen bzw. dem tatsächlichen Sprachlevel der TeilnehmerInnen.

**Trainerin:** Mary Jane Miltner: Amerikanerin, Master of Science in Molekular Biologie, CELTA-Qualifikation als Englischlehrerin; Während der aktiven Karriere ihres Mannes als Diplomat hat sie in verschiedenen Ländern gelebt und spricht vier Sprachen.

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas und der PfarrCaritas kostenlos (regulär: € 300,-)

**Platzanzahl:** max. 12 Personen

**Termine:** Fr, 11.10.2019 – 3.4.2020, 13.30 – 15.15 Uhr, 22 Termine (fast wöchentlich): 11.10./ 18.10./ 25.10./ 8.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11./ 6.12./ 13.12./ 20.12./ 10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 14.2./ 21.2./ 28.2./ 6.3./ 13.3./ 20.3./ 27.3./ 3.4

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 27.9.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

Ein Einstieg in den laufenden Kurs während des Jahres ist eventuell möglich. Schreib uns unter [schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at) wenn du Interesse hast.

## Reflexion – Was ist das und wozu?

Manchmal weiß man als FreiwilligeR in seiner/ihrer Tätigkeit nicht mehr weiter, ein Thema beschäftigt einen immer wieder, aber man kommt zu keiner Lösung. Manchmal möchte man sich auch einfach nur mit anderen austauschen oder von anderen Freiwilligen etwas lernen. Hier können unsere Reflexions- und Austauschangebote helfen.

## Gruppenreflexion bei Bedarf – Wien & NÖ

In eurem Team von Freiwilligen gibt es ein Thema, das mehrere beschäftigt? Ihr habt Spannungen im Team oder steht vor besonderen Herausforderungen?

Wir haben einen Pool von SupervisorInnen in Wien und Niederösterreich und organisieren je nach Bedarf einen oder mehrere Termine für euch kostenlos in Wien und Niederösterreich. Sprich mit deiner Freiwilligenkoordinatorin/ deinem Freiwilligenkoordinator. DieseR setzt sich dann mit uns in Verbindung, um gemeinsam Termine zu organisieren.

Freiwillig für Freiwillige

## Einzelreflexion bei Bedarf

Es gibt ein Thema, das dich in deiner Freiwilligenarbeit beschäftigt, das du gerne mit einem ausgebildeten Experten/Supervisor alleine besprechen würdest?

Toni Smolka, Sonder- und Heilpädagoge und Psychotherapeut sowie Supervisor, bietet kostenlose Reflexionsgespräche für Einzelpersonen an.

**Termine:** nach Vereinbarung: direkt bei [toni-smolka@gmx.net](mailto:toni-smolka@gmx.net)

**Ort:** vierplus\*– Institut für Psychotherapie, Supervision, Organisationsentwicklung, Weiterbildung, Favoritenstraße 70/9, Mezzanin, 1040 Wien

## Umgang mit Ängsten

- Wie entstehen Ängste und wie können wir lernen, damit umzugehen?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass mein Gegenüber Angst hat?
- Was hilft mir, wenn ich mich in Situationen unsicher oder ängstlich fühle?

Diese Fragen, in Kombination mit Erfahrungen aus den ehrenamtlichen Einsätzen, wollen wir bei diesem Reflexionstreffen genauer beleuchten.

**Supervisorin:** Inni Strobl BA (Psychotherapie): Freiberufliche Supervisorin und Coach, Psychotherapeutin i.A.u.S., Kursleiterin für ehrenamtliche Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,- pro Supervisionseinheit)

**Platzanzahl:** 12 Personen

**Termin:** Fr, 25.10.2019, 16 – 17.30 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 11.10.2019 unter online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Richtig zuhören

Zuhören ist eine Fähigkeit, die es zu entwickeln gilt. Wann beginnen wir zu hören und wie lange hören wir? Wie erlange ich eine Haltung des achtsamen Zuhörens, die in der Freiwilligenarbeit oft so wichtig ist? All diesen Fragen wollen wir an diesem Reflexionsnachmittag nachgehen.

**Supervisorin:** Inni Strobl BA (Psychotherapie): Freiberufliche Supervisorin und Coach, Psychotherapeutin i.A.u.S., Kursleiterin für ehrenamtliche Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

**Zielgruppe:** offen für alle Freiwilligen

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 40,- pro Supervisionseinheit)

**Platzanzahl:** 12 Personen

**Termin:** Fr, 13.12.2019, 16 – 17.30 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 29.11.2019 online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Beratung bei interkulturellen Konflikten

Die Kontaktstelle „Kompa“ der Caritas Wien bietet Konfliktberatung & Mediation für Freiwillige und KlientInnen der Caritas Wien. Kontaktstelle „Kompa“ steht für Beratungen zu den Themen Konflikte, Interkulturalität oder Nachbarschaft für deine Anliegen bzw. die Anliegen deiner KlientInnen bei Bedarf zur Verfügung.

**Zielgruppe:** Angebot gilt für Freiwillige und KlientInnen

**Kosten:** Erstberatung kostenlos, weiterführende Beratung Kosten auf Anfrage

**Termine:** nach Vereinbarung

**Ort:** Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, rechts vom Lift, Räumlichkeiten von „Kompa“

**Anmeldung:** unter 0664-889 91 70 78 oder [kompa@caritas-wien.at](mailto:kompa@caritas-wien.at)

## GeDANKen für das Jahr

Zum Start in ein neues und gleichzeitig als DANK für das vergangene Arbeitsjahr möchten wir dich als CaritasverantwortlicheR an spirituelle Orte in der Erzdiözese Wien begleiten und gemeinsam Zeit zum Innehalten finden. Dabei möchten wir uns bewusst Gedanken machen, die uns in der pfarrlichen Caritasarbeit stärken und führen.

### Inhalt:

- Spiritueller Impuls zu einem biblischen Thema
- Reflexion
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Stille-Übung
- Kreativmethoden
- Spiritueller Abschluss

**Referentinnen:** Mag.<sup>a</sup> Anja Eisenbach, PfarrCaritas; Mag.<sup>a</sup> Karin Partel, BA; PfarrCaritas

**Zielgruppe:** Caritasverantwortliche in den Pfarren der EDW

**Kosten:** für Caritasverantwortliche kostenlos

**Platzanzahl:** Max 20 Personen

### Orte und Termine:

Sa, 5.10.2019, 10 – 14 Uhr  
Pfarre Kalvarienberg, Sankt-Bartholomäus-Platz 3, 1170 Wien

Sa, 12.10.2019, 10 – 14 Uhr  
Pfarre Baden St. Josef, Leesdorfer Hauptstraße 74, 2500 Baden bei Wien

Sa, 9.11.2019, 10 – 14 Uhr  
Pfarre Stockerau, Kirchenplatz 3, 2000 Stockerau

**Anmeldung:** im Sekretariat PfarrCaritas und Nächstenhilfe, 01-51 552 3678 bzw. [pfarr-caritas@caritas-wien.at](mailto:pfarr-caritas@caritas-wien.at)

## Förderung der Gesundheitskompetenz

### Gemeinsam an dasselbe Ziel!

In dieser Fortbildung wird erklärt, was Gesundheitskompetenz genau ist. Anhand von praktischen Übungen wird die eigene Gesundheit(skompetenz) gestärkt. Dies ist eine gute Möglichkeit, den persönlichen „Werkzeugkoffer“ zu erweitern.

- Erklärung der Begriffe Gender und Gesundheit
- Gesundheitskompetenz – Was ist das?
- Gesundheitskompetenz im (Berufs-) Alltag – Chancen und Möglichkeiten
- Wissen über Gesundheit weitergeben – Herausforderungen & Tricks in schwierigen Gesprächssituationen
- Adressen, Broschüren & Angebote um weiter dran zu bleiben

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Gabi Gundacker und Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler; Klinische und Gesundheitspsychologinnen

**Zielgruppe:** alle Freiwilligen der Caritas & Casa, sowie weitere ExpertInnen aus dem Sozialbereich

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos

**Platzanzahl:** 12 Personen

**Termin:** Di, 29.10.2019, 17 – 20 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

**Anmeldeschluss:** 15.10.2019

### Freiwillig für Freiwillige

## Das Leben tanzen – für Erwachsene

Tanz ist der ursprünglichste Ausdruck von Lebensfreude und verbindet Menschen miteinander – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Religion. Keine Schrittfolgen, keine Tanzformationen lernen, sondern seinen eigenen Tanz – den Tanz des Lebens, der Lebendigkeit und Achtsamkeit – finden und Spaß am Miteinander haben, ist Inhalt dieses Workshops. Tanz für dich und tanz mit anderen – egal, wer Du bist und woher Du kommst!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

**Trainerin:** Sabine Altmann, Mutter von vier Kindern, Dipl. Kindergartenpädagogin, Dipl. Tanz- und Ausdruckspädagogin, Biodanza-Anleiterin für Erwachsene und Kinder, ehrenamtliche Mitarbeiterin im stationären Hospiz Mistelbach.

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 30,-)

**Platzanzahl:** 20 Personen

**Termin:** Do, 17.10.2019, 17.30 – 19.30 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 4. Stock, Kreativraum 4.30

**Anmeldung:** unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder postalisch mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

**Anmeldeschluss:** 3.10.2019

### Freiwillig für Freiwillige

## Lach-Yoga Workshop

Lach-Yoga ist eine Kombination von Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Das Überraschende an dieser Methode ist, dass du deine Humorfähigkeit entwickeln kannst, dass jedoch Humor keine Voraussetzung ist. Das grundlose Lachen der Kindheit kann wiederentdeckt werden. Das Prinzip heißt „fake it until you make it“ / „tue so als ob – bis es gelingt“. Bewusstsein für mehr Heiterkeit, Freude und Spaß im Alltag soll geweckt werden.

Lachen ist ansteckend und übertragbar!

**Trainerin:** Nelly Herner; Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, seit 10 Jahren leidenschaftliche Schauspielerin in AmateurInnengruppen für Improvisations- und Regietheater.

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 30,-)

**Platzanzahl:** 20 Personen

**Termin:** Sa, 9.11.2019, 10 – 11.30 Uhr

**Ort:** Freiwilliges Engagement der Caritas Wien, Mommsengasse 35, 1040 Wien, 5. Stock, Erste Bank MehrWERTSaal

**Anmeldung:** bis 26.10.2019 unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite

## Körperkluges Rückentraining Modul 3

Das körperklug®-Training enthält Elemente der sanften Feldenkrais-Methode. Die angenehmen, doch ganz gezielten Übungen im Liegen aktivieren die starke Körpermitte und lassen Sie die Wirbelsäule wieder mehr als EINE funktionelle Bewegungseinheit nutzen.

Du erlernst einfache bequeme Übungen, die deinem Rücken und deiner Wirbelsäule gut tun, diese gesund halten, beim Arbeiten schonen und die dir im Alltag bei der Bewegung helfen (leichter stehen, gehen, sich bücken, heben, tragen, laufen ...).

In diesem Modul des körperklug®-Trainings konzentrieren wir uns auf die Nacken- und Schulterpartie.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Britta Lindenbauer, Trainerin für körperklug®-Bewegungstraining

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 150,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Mi, 2.10.2019, 9 – 17 Uhr

**Ort:** Seminartreff Burkhardgasse 11-13, 2700 Wr. Neustadt

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

## Ganzheitliches Augen – und Sehtraining

### Augen-Fitness für den Alltag

Der Sehsinn ist ohne Zweifel einer unserer wichtigsten Sinne. Verschiedenste Gründe, u. a. unsere Sehgewohnheiten, tragen jedoch dazu bei, dass sich die Sehkraft verschlechtert und heute bereits 60 % der EuropäerInnen eine Sehhilfe benötigen. Der New Yorker Augenarzt Dr. William Bates (1860-1931) fand unter anderem heraus, dass viele Augenprobleme mit Überanstrengung und Verspannung in Verbindung stehen. In diesem Seminar kannst du die Säulen des Sehtrainings (Entspannung, Bewegung, Energie & Lichtquellen, Atmung, Gehirntraining usw.) für dich nützen, um aktiv an deiner Augen-Gesundheit zu arbeiten.

Bequeme Kleidung wird empfohlen.

**Vortragende:** Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin, [www.marion.weiser.at](http://www.marion.weiser.at)

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos (regulär: € 65,-)

**Platzanzahl:** 2 Plätze für Freiwillige kostenlos

**Termine:** Di, 5.11.2019, 9 – 13 Uhr

**Ort:** Vortragsraum 2 „Franz von Sales“, Don-Bosco-Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

**Anmeldung:** dein/e FreiwilligenkoordinatorIn kann dich bei unserer Personalentwicklung anmelden

Freiwillig für Freiwillige

## Energiearbeit „Impuls-Strömen“

Durch die täglichen Belastungen unseres Körpers und unserer Psyche entstehen Blockaden im Energiesystem, die mit der Zeit krank machen. Impuls-Strömen löst durch sanftes Berühren diese Blockaden, damit die Energie wieder frei fließen kann. So werden Selbstheilungskräfte angeregt und Körper und Geist können sich selbst wieder erholen.

**Trainerin:** Rita Hofmeister, ausgebildete Yogalehrerin (Sivananda in Indien) mit einer Ausbildung zum Impuls Practitioner an der Schule für Impulsströmen

**Kosten:** für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos

**Termine:** nach direkter Vereinbarung mit Rita Hofmeister

**Ort:** STUDIO ICH Impuls-Strömen und Yoga, 1050 Wien

**Anmeldung:**  
[mail@studio-ich.at](mailto:mail@studio-ich.at)  
[www.studio-ich.at](http://www.studio-ich.at)  
oder 0699-109 90 151



Freiwillig für Freiwillige

## Zen-Meditation

Ein Schüler fragte einen Zen-Meister, wie er meditieren sollte. Schließlich antwortete der Meister: „Es ist so: Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da nicht eine Lücke?“ – „Ja“, sagte der Schüler. „Nun gut, verlängere sie! Das ist Meditation.“

Sich frei zu machen vom Lärm im Außen und von den zahlreichen Gedanken im Inneren, dazu braucht es Mut. Es ist die Stille, die uns erkennen lässt, wer wir wirklich sind. Gönn dir eine Pause vom Alltag und erfahre, was Meditation ist.

Wir widmen uns der Zen-Meditation. Zen ist keine Sache von Worten, sondern muss erfahren werden. Dafür gibt es Einführungsabende zum Ausprobieren.

**Kosten:** Die Teilnahme an der Schnupperstunde ist für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und von Casa kostenlos.

**Platzanzahl:** max. 20 Personen

**Termine:** Do, 5.9.2019, Di, 8.10.2019  
Di, 19.11.2019, jeweils 18 – 19.30 Uhr

**Ort:** Zen-Zentrum Mishoan in Wien,  
Währingerstrasse 26, 1090 Wien

**Anmeldung:** direkt beim Zen-Zentrum Mishoan unter [www.mishoan.at](http://www.mishoan.at) beim gewünschten Termin mit dem Kennwort „Freiwillig engagiert – Caritas Wien“

Freiwillig für Freiwillige

## Kraft schöpfen aus der Ruhe

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“ (Dalai Lama)

Wir laden dich ein, gemeinsam mit uns Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl zu praktizieren.

Vielleicht denkst du, dass du gar nicht meditieren kannst, oder hast es schon probiert und bald wieder aufgehört. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine Gruppe eine sehr wertvolle Stütze sein kann, um diese erste Hürde zu schaffen.

Gerade in einer Welt, in der Druck und Reizüberflutung ständig präsent sind, brauchen wir Momente des Innehaltens und der Stille. Sammle selbst persönliche Erfahrungen aus der Stille und schöpfe wieder Kraft aus der Ruhe! Wir alle können lernen, freundlicher mit uns selbst zu sein. Mit Selbstmitgefühl ist es uns möglich, uns die gleiche Güte und Fürsorge zu schenken, die wir einem guten Freund schenken würden.

**Vortragende:** DI(FH) Christine Brandl-Leeb, DI Hannes Brandl

**Kosten:** Die Teilnahme am Schnuppertermin ist für Freiwillige der Caritas, PfarrCaritas und Casa kostenlos.

**Platzanzahl:** max. 12 Personen

**Termin 1:** Fr, 11.10.2019, 19 – 21 Uhr  
**Termin 2:** Fr, 29.11.2019, 19 – 21 Uhr

**Ort:** Meditationszentrum Myoshin-an,  
Grabenseeweg 3, 2620 Gramatl,  
Neunkirchen

**Anmeldung:** Anmeldeschluss ist je eine Woche vor dem Termin.

0676-554 27 33 (Christine Brandl-Leeb)  
0699-195 460 18 (Hannes Brandl)  
[info@youareprior.com](mailto:info@youareprior.com)

## Le+O kocht

Alle Le+O-Freiwilligen sind herzlich eingeladen, selbst einmal auszuprobieren, was man aus bunt zusammengewürfelten Lebensmitteln alles kochen kann. Community Cooking stellt euch eine Küche vor in der Lebensmittel nachhaltig verwendet werden und Lebensmittel Müll möglichst vermieden wird. Es wird gemeinsam gekocht und dann auch gegessen.

**Workshopleitung:** MitarbeiterInnen des Caritas-Projekts „Community Cooking“

**Zielgruppe:** alle MitarbeiterInnen von Le+O

**Kosten:** für MitarbeiterInnen von Le+O kostenlos.

**Platzanzahl:** mind. 7, max 15 Personen

**Termin:** Mi, 23.10.2019, 18 – 21 Uhr

**Ort:** Community Cooking,  
Absberggasse 27, 1100 Wien

**Anmeldung:** bis 9.10.2019 bei deiner/deinem Le+O-KoordinatorIn, online unter [www.zeitschenken.at/anmeldungangebote](http://www.zeitschenken.at/anmeldungangebote) oder per Post mit dem Anmeldeformular auf der letzten Seite



## Seminare rund um Hospiz, Demenz und Spiritualität

Die unten genannten Seminare sind für freiwillig Engagierte geplant oder gut geeignet. Genauere Beschreibungen und Anmeldung: <https://www.kardinal-koenig-haus.at/pall>

**Do. 19.09.2019, 9 – 17 Uhr**

### **TOTAL PAIN**

#### **Schmerzdimensionen in der Hospizarbeit**

Mit: Annette Henry, Erna Gadinger  
Kosten: € 150,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Mo. 21.10.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Mit-Menschen in der Krise**

#### **An der Seite von akut Trauernden**

Mit: Martin Prein  
Kosten: € 150,- inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

**Sa. 16.11.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Achtsam sein mit Menschen mit Demenz und uns selbst, anstatt GEWALTig überfordert**

Mit: Petra Jenewein  
Kosten: € 95,- inkl. Mittagessen

**Fr. 29.11. 17 – 21 Uhr**

**Sa. 30.11. 10 – 18 Uhr**

### **Verzeihen und Vergeben Schritte zu innerem Frieden**

Mit: Sepp Fennes  
Kosten: € 180,- inkl. Mittagessen und Pausengetränke

**Sa. 30.11.2019, 9 – 18 Uhr**

### **Begegnung - Berührung - Beziehung Basale Stimulation in der Betreuung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen**

Mit: Gabriele Erlach-Stickler  
Kosten: € 95,- inkl. Mittagessen

**Sa. 07.12.2019, 9 – 18 Uhr**

### **Gemeinsam Erinnerungen pflegen Lebensgeschichtliche Arbeit im freiwilligen Engagement**

Mit: Elisabeth Wappelshammer  
Kosten: € 95,- inkl. Mittagessen

## Seminare des Bereichs Gesellschaft im Dialog

Die unten genannten Seminare sind für freiwillig Engagierte geplant oder gut geeignet. Für freiwillig Engagierte der Caritas gibt es teilweise einen ermäßigten Preis. Genauere Beschreibungen und Anmeldung: <https://www.kardinal-koenig-haus.at/bildungsprogramm/gesellschaft-im-dialog/programm>

**Di. 24.9.2019, Di. 19.11.2019**

**Di. 28.1.2020, 18:00 – 20:00 Uhr**

### **Asylrechts-Werkstatt**

Mit: Katrin Hulla  
Kosten: € 25,- pro Termin

**Mi. 25.9.2019, Mi. 20.11.2019**

**Mi. 22.1.2020, 18 – 21 Uhr**

### **Was spielt sich da gesellschaftlich ab? Offene Soziodramagruppe für Verständigung und Ermutigung**

Mit: Katharina Novy  
Kosten: € 100,- für 3 Termine (auf Anfrage ist auch die Teilnahme an einzelnen Terminen möglich: € 40,-)

**Do. 26.9.2019, Do. 12.12.2019**

**18:30 – 20:30 Uhr**

### **Das politische Buch Dialog bei Speis und Trank**

Mit: Christian Wlaschütz  
Kosten: € 30,- inkl. leichtem Abendessen und Getränken

**Di. 01.10.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Vom Begegnen und Befremden Ein bewegtes Reflexionsangebot**

Mit: Sabine Aydt, Katharina Novy  
Kosten (ermäßigt): € 110,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Mo. 21.10.2019, 18 – 20:30 Uhr**

### **Fremde Erziehungswelten? Meine Haltungen und Möglichkeiten in der ehrenamtlichen Begleitung – Ein bewegtes Reflexionsangebot**

Mit: Katharina Novy  
Kosten: € 30,-

**ab Do. 7.11.2019, 9 Uhr**

### **Kompaktlehrgang Religionskompetenz in der Migrationsgesellschaft**

Dieser Lehrgang richtet sich an Menschen, die beruflich oder

ehrenamtlich mit religiöser Diversität in Bezug auf Kund/innen, Klient/innen und/oder Mitarbeiter/innen konfrontiert sind

Aufbau: 6 Lehrgangstage, 2 Abendveranstaltungen und 3 Online-Module mit zusätzlichen Exkursionen und Coachingeinheiten.  
Kosten: € 1000,- inkl. Mittagessen, Pausengetränke und Skripten

**Mi. 13.11.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Widerstand und Anpassung Couragiert bleiben und kreativ werden in Zeiten, die uns fordern**

Mit: Katharina Novy  
Kosten (ermäßigt): € 110,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Di. 19.11.2019, 9 – 16.30 Uhr**

### **„Wie Traumata weiter wirken ...“ Transgenerationale Traumaweitergabe (Grundlagenseminar)**

Mit: Sonja Brauner  
Kosten: € 160,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Mi. 04.12.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Dialog und Dagegenhalten Kommunikationskompetenz gegen gesellschaftliche Spaltung**

Mit: Katharina Novy, Michael Nußbaumer  
Kosten (ermäßigt): € 110,- inkl. Mittagessen und Pausengetränke

**Fr. 13.12.2019, 9 – 17 Uhr**

### **Politische Emotionen Politische Mobilisierung verstehen, Manipulation erkennen**

Mit: Christian Wlaschütz  
Kosten (ermäßigt): € 110,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Di. 28.1.2020, 9 – 16.30 Uhr**

### **„Wie Traumata weiter wirken ...“ Transgenerationale Traumaweitergabe (Vertiefungsseminar)**

Mit: Sonja Brauner  
Kosten: € 160,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

**Do. 9.1.2020, 14 – 18 Uhr**

### **Das neue Sozialhilfe-Grundsatzgesetz: Auswirkungen auf die Existenzsicherung**

Mit: Bettina Steffel  
Kosten (ermäßigt): € 110,- inkl. Pausengetränke und Mittagessen

# Anmeldeformular

für alle Veranstaltungen der Servicestelle Freiwilliges Engagement

## Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung/en an:

### Gut beginnen

- Freiwillig engagiert im Pflege-  
wohnhaus, Di, 26.11.2019
- Le+O für Insider, Di, 12.11.2019
- Le+O für Insider, Di, 19.11.2019

### Arbeit mit Zielgruppen

- Basisbildung und Alphabete-  
sierung, Mo, 28.10.2019
- Notfälle erkennen und richtig  
handeln, Mo, 9.12.2019
- Aktivierung und Beschäftigung  
mit älteren Menschen,  
Do, 10.10.2019

### Hilfreiche Kompetenzen in der Freiwilligenarbeit

- Die innere Stärke erkennen,  
Di, 3.12.2019

- Wertschätzende Kommuni-  
kation, Fr, 13.9. & Fr, 20.9. &  
Fr, 27.9.2019

### Computer & digitale Kompetenzen

- Office-Kurs für freiwillige  
MitarbeiterInnen, 17.10. –  
12.12.2019, jeweils Do

### Sprachen

- Deutsch in der Freiwilligen-  
arbeit & im Alltag, 21.10. –  
25.11.2019, jeweils Mo
- Englisch für leicht Fortge-  
schrittene, 9.10.2019 –  
1.4.2020 jeweils Mi
- Englisch für Fortgeschrittene  
(Level B1-B2) – Konversation  
11.10. – 3.4., jeweils Fr

### Reflexion, Unterstützung & Austausch

- Umgang mit Ängsten  
Fr, 25.10.2019
- Richtig zuhören  
Fr, 13.12.2019

### Ausgleich & Gesundheit

- Förderung der  
Gesundheitskompetenz  
Di, 29.10.2019
- Das Leben tanzen für  
Erwachsene  
Do, 17.10.2019
- Lach-Yoga  
Sa, 9.11.2019
- Le+O kocht  
Mi, 23.10.2019

Herr     Frau

Vorname: ..... Nachname: .....

freiwillig tätig in/im: .....

Telefonnummer: .....

E-Mail: .....

# Caritas &Du

## Schon gewusst?

Der Fortbildungspass dient zur Dokumentation Ihrer Fortbildungen. Teilnahmebestätigungen werden wir in Zukunft nur mehr auf Nachfrage austeilen. Den Fortbildungspass verschicken wir mit der postalischen Herbstaussendung, er liegt jedoch auch bei allen Veranstaltungen in der Mommsengasse auf.

Wer erfolgreich an drei Fortbildungen teilgenommen hat, kann an unserer Verlosung teilnehmen. Schicken Sie hierzu eine Kopie des ausgefüllten Passes (Vorder- und Rückseite) bis spätestens 31. Juli 2020 an [schenkezeit@caritas-wien.at](mailto:schenkezeit@caritas-wien.at)

**Es gibt viele nette Preise zu gewinnen!**



PS: Kennen Sie die Informationsplattform für Freiwillige der Caritas?  
<https://wolke.caritas-wien.at/index.php/s/InfosArbeitmitKlientinnen>