

# BILDUNGS- PROGRAMM

*Frühling/Sommer 2024*

Katholisches  
Bildungswerk 0Ö



**BILDUNG,  
DIE  
BEWEGT!**

# BILDUNG, DIE BEWEGT!



Andrea Pirngruber

## LIEBE BILDUNGSINTERESSIERTE!

Sie halten das neue Bildungsprogramm des Kath. Bildungswerkes OÖ – „Bildung, die bewegt“ – in Ihren Händen. Auch unser Programm ist in Bewegung – in Zukunft finden Sie unsere Weiterbildungen nicht mehr nur nach Datum sortiert, sondern nach verschiedenen Themenbereichen.

Die Themenbereiche umfassen (in alphabetischer Reihenfolge):

DIGITALES

KREATIVITÄT

GESELLSCHAFT & POLITIK

PÄDAGOGIK

GESUNDHEIT

SPIRITUALITÄT

Wir möchten Sie ermutigen, dieses Programm als Angebot zu sehen, Ihre Neugier zu wecken, Fragen zu stellen, Herausforderungen anzunehmen und sich mit anderen auszutauschen.

Dazu möchte ich auch unsere Hauptreferentin von der KBW-Treffpunkt Bildung Jahrestagung 2023 Barbara Blaha zitieren: „Ziel der Bildungsarbeit muss immer sein, den Status quo zu hinterfragen. Wir brauchen immer den kritischen Blick der anderen, den Widerspruch und die Auseinandersetzung. Anders entdecken wir unsere blinden Flecken ja gar nicht.“ Nur wenn ich versuche, meine blinden Flecken, meine Vorurteile, meine Annahmen über den Status quo permanent auch zu erforschen und zu hinterfragen und im Austausch mit anderen zu reflektieren, dann kann ich der Antwort auf die Frage „Was tun?“ überhaupt näherkommen.

So wie auch schon Theodor W. Adorno sagte: „Jenes unwägbar feine Gefühl, dass das, was ist, nicht die ganze Wahrheit ist, dass es ganz anders sein könnte und anders sein soll.“

Das Zitat reflektiert gut Adornos Denkweise, insbesondere seine kritische Haltung gegenüber dem Status quo und sein Bestreben, über oberflächliche Wahrnehmungen hinauszublicken, um tiefere Schichten der Realität zu erfassen.

Unser Bildungsprogramm ist darauf ausgerichtet, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern eine aktive Teilnahme und kritische Reflexion zu fördern, um eine bewusste und engagierte Gemeinschaft von Lernenden zu schaffen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und Rückmeldungen.  
Ihre Andrea Pirngruber



# INHALTSVERZEICHNIS

SPIEGEL-Elternbildung	S 6
KBW-Treffpunkt Bildung	S 8
SelbA - Selbständig & Aktiv	S 10
Szenario - das Theaterabo	S 12
Bibliotheksfachstelle der Diözese Linz	S 12
Spirituelle Wegbegleiter:innen	S 13

## DIGITALES

Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	15.01.2024	S 14
Schnupperkurs Smartphone	16.01.2024	S 14
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	19.01.2024	S 15
Textprogramm Word Grundlagen	23.01.2024	S 15
Smartphone-Stammtisch	25.01.2024	S 15
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	31.01.2024	S 16
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	01.02.2024	S 16
SelbA-Übungsblätter gestalten mit Word	27.02.2024	S 16
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	28.02.2024	S 17
PC und Internet für Senior:innen: Grundkurs	29.02.2024	S 17
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	01.03.2024	S 18
Künstliche Intelligenz ist mehr	04.03.2024	S 18
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	06.03.2024	S 18
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	08.03.2024	S 19
Digital Spezial	08.03.2024	S 19
Smartphone-Stammtisch	22.03.2024	S 19
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs	03.04.2024	S 20
Workshop Fotobuch	05.04.2024	S 20
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	05.04.2024	S 20
Smart und fit am iPhone - Grundlagenkurs	05.04.2024	S 21
Digital Spezial	12.04.2024	S 21
PC und Internet für Senior:innen: Fortgeschrittenenkurs	23.04.2024	S 21
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs	24.04.2024	S 22
Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs	26.04.2024	S 22
Smartphone-Stammtisch	17.05.2024	S 22

## GESELLSCHAFT & POLITIK

Sicher in den besten Jahren	30.01.2024	S 24
Experiment Zukunft	02.02.2024	S 25
Ethische Aspekte der künstlichen Intelligenz (KI)	10.02.2024	S 25
Wie wir die Welt sehen	27.02.2024	S 26
Linzer Zeitgeschichte	16.05.2024	S 26

## GESUNDHEIT

Fit durch die kalte Jahreszeit	26.01.2024	S 28
Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen	27.01.2024	S 29
Inseln der Entspannung	30.01.2024	S 29
Senior:innen als Lebensretter	06.02.2024	S 29

## KREATIVITÄT

Aller Anfang ist ...	13.01.2024	S 30
Zauberhafte Begleiter	20.01.2024	S 30
DAS-UN-DENKBARE-TUN	20.01.2024	S 31
Diese Spiele sind ein Hit!	27.01.2024	S 31
Mein Hut, der steht mir gut	05.02.2024	S 32
Willkommen bei „Über den Tellerrand“ Linz	16.02.2024	S 32
Lirum larum Fingerspiel, unsere Hände können viel	09.03.2024	S 32
Sag's plakativ	23.03.2024	S 33
Musik mit Orff Instrumenten in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause	13.04.2024	S 33
Wenn du noch staunen kannst - mit Kindern experimentieren!	20.04.2024	S 34
Fotografieren mit einfachem Equipment	27.04.2024	S 34
Upcycling-Nähworkshop	04.05.2024	S 35

## PÄDAGOGIK

Die sieben Sicherheiten, die (nicht nur) Kinder brauchen	12.01.2024	S 36
Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut	23.01.2024	S 37
SPIEGEL - Basislehrgang 72	24.01.2024	S 37
SelbA Basisausbildung Frühling 2024	25.01.2024	S 38
SPIEGEL - Aufbaulehrgang 10	31.01.2024	S 39
Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut	07.02.2024	S 39
Klein, aber OHO	01.03.2024	S 39
Guzi für's Hirn	02.03.2024	S 40
Rundum Kommunikation	02.03.2024	S 40
SPIEGEL - Einführungstag 29	07.03.2024	S 40
Denkspaziergang	22.03.2024	S 41
Geschwister sind für immer!	03.04.2024	S 41
Sesselgymnastik	19.04.2024	S 41
Walk & Talk	23.04.2024	S 42
Oma, Opa und Enkerl DENKSPAZIERGANG - für alle ab 4 Jahren	26.04.2024	S 42
Denkspaziergang	17.05.2024	S 43

## SPIRITUALITÄT

Glaubenskurse	06.03.2024	S 44
Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause	07.03.2024	S 44
Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause	08.03.2024	S 44
Österliches Pilgern	23.03.2024	S 45
Jüdisches Leben in Linz	19.04.2024	S 45
Ahninnen des Glaubens	07.05.2024	S 45
Info-Nachmittag zum Lehrgang Achtsamkeitspraxis	24.05.2024	S 46
Informationsabend Lehrgang für Pilgerbegleitung 2024-2025	04.06.2024	S 46
Informationsabend für Pilgerbegleitung 2024-2025 ONLINE	06.06.2024	S 46
Lehrgang Achtsamkeitspraxis 2024/2025	20.09.2024	S 47
Ausbildungslehrgang für Pilgerbegleiter:innen 2024	10.10.2024	S 48

Ankündigungen Fortbildung Kirchenpflege 2024	S 49
Allgemeine Geschäftsbedingungen des Kath. Bildungswerkes OÖ	S 50
Tagung für Referent:innen & Gesprächsleiter:innen	S 51
Bildungsreise Kath. Bildungswerk OÖ	S 52

## ANMELDUNG

Tel.: (0732) 76 10-32 09

E-Mail: [weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at](mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at)

oder Online über den Veranstaltungskalender

vom Katholischen Bildungswerk:

<https://www.dioezese-linz.at/kbw/termine>



# SPIEGEL-ELTERNBILDUNG

## MIT KINDERN WACHSEN

Die alltäglichen Herausforderungen in der Organisation von Alltag, Beruf und Kindererziehung bringen Eltern oftmals an ihre Grenzen. Jeder Elternteil ist in seiner Rolle gefordert, um das Familienleben für alle bestmöglich zu organisieren. Das verlangt Eltern zum Teil Höchstleistungen ab. Neben Familienglück und Erfüllung treten auch Fragen und Probleme auf, die sich mit Unterstützung viel leichter angehen lassen.

Die SPIEGEL-Elternbildung bietet hier Orientierung in allen Bereichen. Bei Elternbildungsveranstaltungen, Eltern-Kind-Gruppen, Babygruppen und gemeinsamen Aktivitäten können Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Über 220 SPIEGEL-Treffpunkte sind Orte der Begegnung und des Kennenlernens in ganz Oberösterreich. Auch Sie und Ihre Kinder sind herzlich willkommen.

### GEMEINSAM FINDEN SIE BEI UNS

- **Eltern-Kind-Gruppen:** Unterstützung und Austausch für das Zusammenleben im Familienalltag. Gemeinsam mit den Eltern können Kinder bei den regelmäßigen Treffen im eigenen Tempo Sicherheit im sozialen Umgang in Gruppen gewinnen. Beim Spielen, Experimentieren und Singen entdecken sie aus eigenem Antrieb die Welt und finden gleichaltrige Freund:innen.
- **Elternbildung:** Seminare, Vorträge und Workshops

unterstützen Eltern im Familienalltag. Elternbildung liefert Basiswissen über Erziehung und Entwicklung, gibt Antwort auf Erziehungsfragen und erweitert den Handlungsspielraum im Alltag. Sie möchten an einer Veranstaltung teilnehmen oder eine organisieren? Schreiben Sie ein Mail an die SPIEGEL-Diözesanstelle [spiegel@dioezese-linz.at](mailto:spiegel@dioezese-linz.at) - wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl und Organisation einer Veranstaltung oder teilen Ihnen Angebote in Ihrer Nähe mit.

- **Aus- und Weiterbildungen** für die Tätigkeit mit Kindern

### SPIEGEL-BASISLEHRGANG AUSBILDUNG ZUM:ZUR ELTERN-KIND-GRUPPENLEITER:IN

Die Teilnehmer:innen erwerben Grundkenntnisse für die Tätigkeit als Eltern-Kind-Gruppenleiter:in:

- Planung und Durchführung einer Eltern-Kind-Gruppe
- Basiswissen in Entwicklungspsychologie und Spielpädagogik
- Einführung in die Gruppenleitung und Gesprächsführung
- Methoden für die praktische Umsetzung in der Eltern-Kind-Gruppe
- Einführung in die Elternbildung

Der Basislehrgang schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab und berechtigt zum Leiten eines SPIEGEL-Treffpunktes und einer Eltern-Kind-Gruppe.





„Die SPIEGEL-Diözesanstelle und ihre Regionsbegleiterinnen vor Ort sind gerne für Sie da“

### Diese Ausbildung richtet sich an engagierte Personen, ...

- die Lust haben, Eltern-Kind-Gruppen zu leiten oder dies bereits tun;
- die den Aufbau oder die Organisation eines SPIEGEL-Treffpunktes innerhalb der Pfarre oder Gemeinde planen;
- die soziale Kompetenz, pädagogische und evtl. auch berufliche Vorbildung mitbringen;
- denen Familie, Partnerschaft und Erziehung wichtig sind;
- die gut mit Erwachsenen und Kindern umgehen können.

Der Basislehrgang besteht aus einem Einführungsmodul, fünf weiteren Modulen, Arbeitsaufträgen in Praxisgruppentreffen zwischen den Modulen, Hospitationen und der Absolvierung eines Kindernotfallkurses.

### SPIEGEL-AUFBAULEHRGANG

Es geht um eine Vertiefung des Wissens und der Kompetenzen beim Leiten von Eltern-Kind-Gruppen. Der Lehrgang ist eine Kooperation mit der Caritas OÖ und vermittelt auch spezifisches Wissen für pädagogische Assistenzkräfte in oö. Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen (Krabbelstube, Kindergarten, Nachmittagsbetreuung).

Nach Absolvierung des Basis- und Aufbaulehrgangs (= 12 Module), der Praxisaufgaben, der Hospitationen und eines Praktikums sind die Teilnehmer:innen Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen und zertifizierte pädagogische Assistenzkräfte für oö. Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen. Der Ausbildung wurde das Gütesiegel „Ausbildungslehrgänge für Elternbilder:innen“ vom Bundesministerium für Familien und

Jugend verliehen.

Alle Termine, Kurskosten und weiteren Informationen zu unseren Lehrgängen finden Sie auf unserer Homepage.



In Kooperation mit der Bibliotheksfachstelle organisieren wir auch

### GANZ OHR - AUSBILDUNG ZUM:ZUR VORLESEPAT:IN

Die Ausbildung für Vorlesepat:innen bietet in drei Modulen zahlreiche Methoden, um gemeinsam Geschichten zu erleben und mit Büchern die Welt zu entdecken. Durch erlebnisorientiertes Vorlesen, Grundkenntnisse zur Literaturoauswahl, Hintergrundwissen zur Sprach- und Leseentwicklung sowie Sicherheit im Umgang mit Sprache, Stimme und Ausdruck können Kindern (und auch Senior:innen) unvergessliche Hörerlebnisse geschenkt werden. Die Ausbildung richtet sich an alle Interessierten, die Lust und Freude daran haben, anderen vorzulesen: Eltern, Großeltern, Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen, Mitarbeiter:innen in Bibliotheken und Senior:innenheimen.

**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung

SPIEGEL-Elternbildung  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 18  
E-Mail: spiegel@dioezese-linz.at  
www.spiegel-ooe.at

# KBW-TREFFPUNKT BILDUNG

## ERWACHSENENBILDUNG FÜR OBERÖSTERREICH

Wir sind ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerks OÖ und mit unseren rund 220 Treffpunkten Bildung in ganz Oberösterreich nah bei den Menschen. Wir nehmen all jene in den Blick, die an persönlicher Weiterentwicklung, Bildung und Spiritualität interessiert sind. Wir richten uns aber auch an alle, die einer weltoffenen Kirche am Puls der Zeit noch etwas zutrauen und dieser positiv-kritisch gegenüberstehen. Als Nahversorger für Bildungshunger und Wissensdurst stehen für uns die Menschen vor Ort im Zentrum. Wir engagieren uns für eine Erwachsenenbildung, die dem Leben und den Menschen dient. Wir vermitteln ein glaubhaftes, weltoffenes, lebendiges und optimistisches Bild von Gesellschaft und Kirche. Unsere ehrenamtlichen KBW-Treffpunkt Bildung Mitarbeiter:innen unterstützen wir mit folgenden Weiterbildungen.

### WEITERBILDUNG IN DER REGION

KBW-Treffpunkt Bildung Mitarbeiter:innen können verschiedene Weiterbildungen direkt in Ihre Region holen. So müssen Sie nicht weit zu einer Weiterbildung fahren und Sie lernen bei der Veranstaltung Kolleg:innen aus Ihrer Region kennen. Für die regionale Weiterbildung brauchen Sie nur eine Veranstaltung aus dem aktuellen Programm auszuwählen und einen Raum zu organisieren - alles andere übernimmt

die Diözesanstelle Ihres Geschäftsfeldes. Sie können auch über die konkreten Angebote hinaus eine selbst gewählte Weiterbildung in Ihre Region holen.

#### Dauer und Kosten

Die anberaumte Dauer beläuft sich auf jeweils drei bis vier Stunden. Die Kosten für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen: € 10,-. Nach Möglichkeit sollte die Kassa Ihrer Aktivgruppe den Seminarbeitrag übernehmen. Kosten für externe Teilnehmer:innen: € 40,-.

### STÄRKEN SIE IHR TEAM

#### Frische Energie für das Team mit einer Teamklausur

Die inhaltliche Ausrichtung bringt oft neue Motivation: Was wollen Sie mit der Bildungsarbeit erreichen? Was will Ihr Team in der Gemeinde bewegen? Wie will Ihr Team die gesetzten Ziele erreichen?

Eine kompetente, externe Begleitung hilft Ihnen dabei, Ihre Arbeit zu reflektieren und wieder neue Energie ins Team zu bringen. Sie gestaltet die Klausur methodisch vielfältig und abwechslungsreich. Ein halber Tag reicht oft schon, um wieder frische Energie ins Team zu bringen. Zusätzlich gibt es auch die Möglichkeit einer speziellen Teamklausur: „Miteinander am Weg sein“. Im Laufe einer eintägigen Wanderung gibt es immer wieder Aufgaben, Übungen und Experimen-

## KBW-Treffpunkt Bildung

jetzt auch auf **WHATSAPP!**

**NEU!**

Um als Bildungsnahversorger noch näher bei den Menschen zu sein – gibt es jetzt den

**KBW-Treffpunkt Bildung  
WhatsApp Broadcast!**



#### SCHRITT 1

Speichere unsere Mobilnummer **0676 87 76 32 09** einfach in deinem Telefonbuch am Handy ein.

#### SCHRITT 2

Schreibe uns eine Nachricht via WhatsApp mit dem Kennwort **„Bildung“** und wir nehmen dich in unseren Verteiler auf.

Wir informieren dich max. 4x im Monat via WhatsApp über unsere Bildungsangebote!





Team der  
Diözesanstelle  
KBW-Treffpunkt  
Bildung

*Wir sind für  
Sie da!*

te, die individuell oder im Team durchgeführt werden. Die gemeinsame Wanderung stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl in Ihrem Team und bringt in angenehmer, lockerer Atmosphäre schöne Ergebnisse.

#### **Honorar:**

Bei Teamklausuren übernimmt die Diözesanstelle das Honorar für den:die Referierende:n. Bitte rechtzeitig vorher bei der Diözesanstelle darum ansuchen - dass dafür vorgesehene Budget ist, begrenzt und die Teamklausuren werden deshalb nach Eingang der Anmeldungen gereiht.

## **HERAUSFORDERUNG TEAMLEITUNG**

### **Durch Einzelcoaching mehr Wirksamkeit und Klarheit in der Leitungsfunktion**

In der Teamleitung steht man immer wieder vor neuen Herausforderungen, Problemen oder Themen, wo man im Moment keine Lösung parat hat. Oft fehlt eine Person, die einem zuhört und mit der man ganz konkrete Anliegen besprechen kann.

Beim Einzelcoaching können Sie Ihre Führungsthemen wie z. B. Umgang mit Konflikten im Team, Nachfolge-

regelung, Sicherheit in der Teamleitung, Verantwortung und Zuständigkeiten, Motivation von Teammitgliedern, Umgang mit Fluktuation im Team usw. besprechen.

Sie bekommen so in kurzer Zeit eine wertvolle Hilfestellung in Ihrer Leitungsfunktion.

#### **Dauer und Kosten**

Das Einzelcoaching dauert 1,5 Stunden und kostet für ehrenamtliche KBW-Treffpunkt Bildung Mitarbeiter:innen € 40,-.



KBW-Treffpunkt Bildung  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 11  
E-Mail: [kbw@dioezese-linz.at](mailto:kbw@dioezese-linz.at)  
[www.dioezese-linz.at/kbw-treffpunkt-bildung](http://www.dioezese-linz.at/kbw-treffpunkt-bildung)

# SELBA – SELBSTÄNDIG & AKTIV

## EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

### BABYBOOMER, PENSIONIST:INNEN, HOCHBETAGTE, SENIOR:INNEN, ... JA WIE SAGEN WIR DENN AM BESTEN?

Wer sich mit Themen der Geragogik, gemeint ist Bildung im höheren Alter, auseinandersetzt, versteht auch gleich die Komplexität: denn das Alter ist vielseitig, nicht homogen und besteht aus vielen Phasen. Bildung spielt hier eine zentrale Rolle, wenngleich das Lernen im erfahrenen Alter ein wenig anders geschieht als in jüngeren Jahren.

Soziale Teilhabe, freudvolle und herausfordernde Aufgaben, den Körper in Bewegung halten, mit anderen sich über Lebensthemen austauschen, ... sind nur ein paar Themen, die zeigen, dass Erwachsenenbildung für viele Ältere mehr bedeutet als bloß Zeitvertreib. Lebensbegleitendes Lernen kann zur Bewältigung von Veränderungen, Erhaltung der Gesundheit und Eigenständigkeit sowie zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit beitragen.

Selba - Selbständig und Aktiv bietet in kleinen Gruppen einen optimalen Mix aus Gehirn-, Bewegungs- und Kompetenztraining an, dabei werden die Teilneh-

mer:innen sowohl gefördert als auch gefordert. In unseren aktiven Gemeinschaften werden die schönen und schwierigen Ereignisse, die im Leben so herein schneien, leichter bewältigt. Unsere Trainingsgruppen gibt es in allen Regionen Oberösterreichs, und laufend werden es mehr.

Selba ist ein Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerk OÖ das sich ganz der Senior:innenbildung verschrieben hat. „Sie würden staunen, wie anspruchsvoll unsere Übungen sind“, sagt Maria Otruba, Leiterin von Selba OÖ. Wer Lust bekommen hat, sich in einer unserer derzeit über 300 Trainingsgruppen fit zu halten, meldet sich im Selba Büro in Linz. Wir freuen uns auf Sie!

**„Wir brauchen ein  
neues Drehbuch vom Alter(n).  
Das lange Leben braucht  
eine neue Lebensplanung.“**

*(Prof. Franz Kolland,  
2016 Selba Jahrestagung Puchberg)*



Gesundheits-  
prävention  
mit dem  
Mehrwert  
von Spaß und  
Gemeinschaft



*SelbA:  
lebensbe-  
gleitendes  
Lehren und  
Lernen*

## SELBA AKADEMIE

SelbA bietet daher auch in der SelbA Akademie Fort- und Weiterbildungen für Interessierte jeden Alters an. „Natürlich servieren wir unsere SelbA Trainer:innen in ganz Oberösterreich, denen wir qualitätsvolle und aktuelle Kurse und Workshops zur Weiterbildung anbieten, aber unsere Formate decken alle Lebensthemen ab und sind daher für alle Interessierten offen. Jede und jeder ist herzlich willkommen. Nur Vorsicht: unsere SelbA Übungen und unsere Gemeinschaft ist sehr ansteckend, da macht man gerne mit“, lacht Maria Otruba, Leiterin von SelbA - Selbständig und Aktiv OÖ.

Auch in der digitalen Senior:innenbildung spielt SelbA in Oberösterreich eine führende Rolle. Als allererste Einrichtung in ganz Österreich hatte SelbA bereits 2021 das Gütesiegel für digitale Senior:innenbildung vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz erhalten.

Für alle Interessierte ergibt sich so eine gute Mischung an spannenden Angeboten. Von Merkstrategien bis hin zum Smartphone-Führerschein. In der Senior:innenbildung werden Angebote für Gehirn-, Bewegung- und Kompetenztraining (Lebensthemen) aufgegriffen. Auch für jene die selbst gerne SelbA Trainer:in werden möchten, wird jährlich mind. ein Ausbildungslehrgang angeboten. Kommen Sie gerne einmal zu einer SelbA Einheit schnuppern (rufen Sie uns an und wir planen den Termin mit Ihnen) und überzeugen Sie sich von der wohlwollenden Atmosphäre und dem guten Miteinander, das den Nährboden für aktive Gesundheitsprävention bietet.

**SelbA**  
SELBSTÄNDIG & AKTIV

SelbA - Selbständig und Aktiv  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 13  
E-Mail: selba@dioezese-linz.at  
www.selba-ooe.at

# BIBLIOTHEKSFACHSTELLE

## BIBLIOTHEKEN ÖFFNEN WELTEN

Die Bibliotheksfachstelle ist eine Service- und Beratungsstelle für öffentliche Bibliotheken in Oberösterreich. Sie bietet allen Bibliotheken Beratung und Service sowie Aus- und Fortbildung an.

Die öffentlichen Bibliotheken in Pfarren und Gemeinden sind Nahversorger für Bildung, Information, Unterhaltung und Kultur, Treffpunkte für Menschen und Orte der Integration in Oberösterreich. An knapp 300 Standorten im Land mit annähernd 3.000 Bibliothekarinnen und Bibliothekaren stehen sie allen Menschen

unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Bildung oder Herkunft mit ihren vielfältigen Angeboten zur Verfügung.

Zahlreiche Angebote der Bibliotheksfachstelle unterstützen die Bibliotheken in ihrer Arbeit:

So gibt es an 26 Standorten in Oberösterreich ein Kamishibai für Bibliotheken, Kindergärten, Horte oder SPIEGEL-Gruppen kostenlos zum Entleihen. Das aus Japan stammende Papiertheater zeigt stehende Bilder, zu denen jemand erzählt. Zusätzlich zur Bühne aus Holz werden an diesen Standorten auch Kartensets zu verschiedenen Bilderbüchern verliehen. Das Projekt steht für ein starkes Miteinander in der Sprach- und Leseförderung und für eine intensive Vernetzung in der Region.

Foto: Bibliotheksfachstelle Diözese Linz



Bibliotheksfachstelle  
der Diözese Linz  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Tel.: (0732) 76 10-32 83  
E-Mail: [biblio@dioezese-linz.at](mailto:biblio@dioezese-linz.at)

# SZENARIO - DAS THEATERABO

## IN GEMEINSCHAFT THEATER ERLEBEN

Szenario ist das Geschäftsfeld des katholischen Bildungswerkes OÖ das seit 1953 Kulturinteressierten Theater-Abos für alle anbietet. Mit Szenario Theater erleben heißt, Kultur in Gemeinschaft genießen.

Engagierte Szenario-Stützpunktleiter:innen ermöglichen unseren Abonnent:innen aus ganz OÖ qualitäts-

volle Theaterbesuche in der Landeshauptstadt Linz. Stützpunktleiter:innen sind die Initiator:innen, die die Theaterinteressierten vor Ort als Gruppe betreuen und die gemeinsame Busfahrt organisieren.

Sechs attraktive Abo-Formate von Alt bis Jung stehen zur Auswahl: Classico, Trio, Vario, Coole Kids Abo, Familien Abo und Abo Novum. Angeboten werden attraktive Abo-Preise, schriftliche Einführungen vor der Vorstellung, persönliche Beratung und Zugriff auf ermäßigte Preise außerhalb der gebuchten Abo-Reihe. Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.szenario-ooe.at](http://www.szenario-ooe.at)

Foto: Barbara Pálffy



Szenario - das Theaterabo  
Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz,  
Tel.: (0732) 76 10-32 84  
E-Mail: [szenario@dioezese-linz.at](mailto:szenario@dioezese-linz.at)

# SPIRITUELLE WEGBEGLEITER:INNEN

## EIN BUNTES NETZWERK MIT VIELEN ANKNÜPFUNGSPUNKTEN

### Erfahrungen machen

Auf der Homepage [www.spirituelle-wegbegleiter.at](http://www.spirituelle-wegbegleiter.at) finden sich Termine für spirituelle Angebote, Zeiten der Stille und innerer Einkehr.

### Begleitpersonen finden

In den sechs unterschiedlichen Wirkfeldern von Meditation, Trauern, Fasten, Pilgern, Exerzitien und Geistlicher Begleitung stellen sich Menschen mit Qualifikation u. Ausbildung zur Verfügung und können für Begleitung angefragt werden.

### Ausbildungslehrgänge absolvieren

Für die einzelnen Wirkfelder gibt es Lehrgänge, welche in Kooperation vom Katholischen Bildungswerk Oberösterreich und dem Fachbereich Glauben Heute durchgeführt werden.

### Angebote setzen

Ausgebildete Spirituelle Wegbegleiter:innen des Netzwerkes können Angebote setzen und diese diözesanweit veröffentlichen und anbieten.

### DIÖZESANSTELLE SPIRITUALITÄT UND FACHREFERENT:INNEN

Die Referent:innen der Diözesanstelle der einzelnen Wirkfelder sind Ansprechpersonen für Fragen zur Begleitung, Entwicklung und Impulsgebung der Themen Fasten, Pilgern, Trauern, Meditation, Exerzitien und Geistlicher Lebensgestaltung.

Die Fachstelle Spiritualität kann zu Themen der Spiritualität, spirituellen Lebensgestaltung und Geistlichen Prozessen von Einzelpersonen, Gruppen und Pfarrgemeinschaften angefragt werden.

Andrea Reisinger, Referentin für Pilgern und Lehrgang Pilgerbegleitung  
Gerald Kiesenhofer, Referent für Fasten, Meditation/Kontemplation und Lehrgang Fastenbegleitung  
Thomas Obermeir, Referent Fachstelle Spiritualität und Lehrgang Trauerbegleitung und Geistliche Begleitung.



Diözese Linz  
Bereich Verkündigung &  
Kommunikation  
Fachbereich Glauben Heute  
Team Spiritualität & Dialog  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
(0732) 7610 3153  
[spiritualitaet@dioezese-linz.at](mailto:spiritualitaet@dioezese-linz.at)  
[www.spirituelle-wegbegleiter.at](http://www.spirituelle-wegbegleiter.at)

Foto: Spirituelle Wegbegleiter:innen





Foto: DarkWorkX, www.pixabay.com

## DIGITALES

### Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

#### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>193181</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Mo, 15.1.2024, 14 bis 17 Uhr Mo, 22.1.2024, 14 bis 17 Uhr Mo, 29.1.2024, 14 bis 17 Uhr
Ort:	Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	8.1.2024
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at (07674) 66550



Mag.ª Maria  
Wimplinger  
EDV-Trainerin, SelbA-  
Digital-Trainerin



### Schnupperkurs Smartphone

#### Erste Schritte am Smartphone und Kennenlernen unseres Angebots

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die grundlegenden Anwendungsmöglichkeiten im Umgang mit Smartphones und erfahren, welcher Kurs für Sie am geeignetsten ist, um Ihr „Wischhandy“ sicher und mit Freude zu nutzen.

In Kleingruppen können Sie mit den professionellen Trainerinnen die ersten praktischen Übungen durchführen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Emporia-Testgeräte werden zur Verfügung gestellt.



Kurs-Nr.:	<b>193187</b>
Termin:	Di., 16.1.2024, 15 bis 17 Uhr
Ort:	Pfarrheim, Kirchenberg 4, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	6 bis 15
Anmeldeschluss:	11.1.2024



Astrid Gaisberger  
SelbA-Digital-Trainerin



Stefanie Gastberger  
SelbA-Digital-Trainerin

## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>193048</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Fr., 19.1.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 26.1.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 2.2.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	10.1.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Josef Kaltenhuber  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## Textprogramm Word Grundlagen

### Computerkurs

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogramms Word und können die Funktionen auch gleich selbst ausprobieren.

Inhalte:

- Kennenlernen der Benutzeroberfläche
- Text eingeben, kopieren, bearbeiten, löschen
- Schriftart, -größe, ...
- Absätze erzeugen
- Arbeiten mit dem Tabulator
- Grafiken und Bilder einfügen
- Nummerierung und Aufzählungen
- Rahmen und Tabellen einfügen

Bitte eigenen funktionsfähigen Laptop mit installiertem Betriebssystem (mindestens Windows 10)

und installiertem Word-Programm mitbringen.

Kurs-Nr.:	<b>194852</b>
Termine:	2 zusammenhängende Termine Di., 23.1.2024, 9 bis 12 Uhr Di., 30.1.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1 & PG 2: € 50,- PG 3: € 60,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	11.1.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



Josef Kaltenhuber  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## Smartphone-Stammtisch

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der SelbA-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke.

Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Kurs-Nr.:	<b>193049</b>
Termin:	Do., 25.1.2024, 9 bis 11 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 12,-
TN-Zahl:	8 bis 12
Anmeldeschluss:	16.1.2024



Josef Kaltenhuber  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

### Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone?  
Sie wollen es sicherer bedienen können?  
Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät, E-Mail-Adresse, Google-Account & Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	193242
Termine:	3 zusammenhängende Termine Mi., 31.1.2024, 9 bis 12 Uhr Mi., 7.2.2024, 9 bis 12 Uhr Mi., 14.2.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Pfarrheim, Kirchenberg 4, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	22.1.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



*Stefanie Gastberger*  
SelbA-Digital-  
Trainerin



## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

### Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone?  
Sie wollen es sicherer bedienen können?  
Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone!  
E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort,  
Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	194789
Termine:	3 zusammenhängende Termine Do., 1.2.2024, 9 bis 12 Uhr Do., 8.2.2024, 9 bis 12 Uhr Do., 15.2.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	22.1.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



*Josef Kaltenhuber*  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## SelbA-Übungsblätter gestalten mit Word

In diesem Kurs lernen Sie anhand von Beispielen, wie Sie Ihre SelbA-Übungsblätter mit dem Textprogramm Word gestalten können. Zwischen den beiden Terminen haben Sie außerdem die Möglichkeit, selbst zu üben und individuelle Blätter zu gestalten. Beim zweiten Termin können Sie diese dann vorstellen, besprechen und abschließen.

Voraussetzung: Word-Kenntnisse (Kurs Word-Grundlagen)

Bitte eigenen funktionsfähigen Laptop mit installiertem Betriebssystem (mindestens Windows 10) und installiertem Word-Programm mitbringen.

Kurs-Nr.:	194853
Termine:	2 zusammenhängende Termine Di., 27.2.2024, 17 bis 20 Uhr Di., 5.3.2024, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1 & PG 2: € 50,- PG 3: € 60,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	15.2.2024



*Josef Kaltenhuber*  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer





## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>193243</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Mi., 28.2.2024, 9 bis 12 Uhr Mi., 6.3.2024, 9 bis 12 Uhr Mi., 13.3.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Pfarrheim, Kirchenberg 4, 4654 Bad Wimsbach-Neydharting
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	19.2.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



*Stefanie Gastberger*  
SelbA-Digital-  
Trainerin



## PC und Internet für Senior:innen

### Grundkurs

Sie haben einen neuen PC erhalten und wissen nicht genau, was Sie jetzt damit anfangen können? Der letzte Einsatz im Bereich Computer ist schon einige Jahre her? Nutzen Sie die Chance für einen Wieder- oder Neueinstieg in die Welt des PCs, Internet und Co.

Im Basiskurs beschäftigen wir uns mit:

- Wie funktioniert ein PC?
- Bedienung des PC's: Maus, Tastatur
- Desktop, Startmenü, Taskleiste, allgemeine Einstellungen
- Fenster und Fenstertechniken
- Daten speichern und verwalten
- Ordner anlegen und verwalten
- Der Explorer - Übersicht des Computers
- Wichtige Einstellungen: Sicherheitseinstellungen, Virenschutz, Firewall
- Drucker anhängen, Einstellungen,...
- Updates: Betriebssystem,...
- PC mit Smartphone verbinden

Wichtiger Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich mit Geräten, die über Windows 10 oder höher verfügen. Ein eigener funktionierender Laptop ist mitzubringen.

Kurs-Nr.:	<b>193407</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Do, 29.2.2024, 9 bis 11.30 Uhr Do, 7.3.2024, 9 bis 11.30 Uhr Do, 14.3.2024, 9 bis 11.30 Uhr
Ort:	Haus der Frau Volkgartenstraße 18, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 10
Anmeldeschluss:	20.2.2024
Kooperation & Anmeldung:	Haus der Frau hdf@dioezese-linz.at, (0732) 66 70 26



*Helga Hofstadler*  
SelbA-Digital-  
Trainerin



## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>194790</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Fr., 1.3.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 8.3.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 15.3.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	<b>Diözesanhaus,</b> Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>21.2.2024</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



**Josef Kaltenhuber**  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## Künstliche Intelligenz ist mehr

### Was alle Menschen über KI wissen sollten

Die KI ist nicht aufzuhalten und steckt in viel mehr Dingen, als wir denken. Als Trainer:in, Referent:in, im beruflichen und privaten Umfeld ist es gut, auf Parolen wie „KI ist gefährlich“ allgemein verständliche Antworten geben zu können.

Inhalte:

- Was ist KI
- Anwendungsbereiche
- Chancen und Herausforderungen
- KI-kompetente Gesellschaft
- KI-Beispiele

Kurs-Nr.:	<b>194953</b>
Termin:	<b>Mo., 4.3.2024,</b> 17.30 bis 19.30 Uhr
Ort:	<b>online</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 18,-</b>
TN-Zahl:	<b>10 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>27.2.2024</b>



**Mag. Edith Simöl**  
Leiterin der  
Servicestelle digitale  
Senior:innen im ÖIAT



## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

### Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone? Sie wollen es sicherer bedienen können? Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone! E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	<b>194857</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Mi., 6.3.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr Mi., 13.3.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr Mi., 20.3.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	<b>Bildungszentrum Maximilianhaus,</b> Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>22.2.2024</b>
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at (07674) 66550



**Mag. Maria Wimplinger**  
EDV-Trainerin, SelbA-  
Digital-Trainerin



## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

### Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone?  
Sie wollen es sicherer bedienen können?  
Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone!  
E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	193010
Termine:	3 zusammenhängende Termine Fr., 8.3.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 15.3.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 22.3.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	28.2.2024
Kooperation &	Dominikanerhaus Steyr
Anmeldung:	dominikanerhaus@dioezese-linz.at (07252) 45 400



**Christopher Dickbauer**  
EDV-Trainer,  
SelbA-Digital-Trainer



## Digital Spezial

### Kulturgenuss online buchen

Sie wollen ins Theater, Museum oder Kino?  
Von der Recherche zu vorhandenen Angeboten über die Ticketbuchung bis hin zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem PKW erlernen Sie alles Notwendige in diesem Kurs.

Inhalte: Recherche Kulturangebote,  
Kartenbuchung, Scotty-Routenplaner,  
ÖBB-Ticket, Google Maps

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte bringen Sie Ihr

eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook, auf dem Sie Zugriff auf eine E-Mail-Adresse haben, mit.

Kurs-Nr.:	193011
Termin:	Fr., 8.3.2024, 13 bis 15 Uhr
Ort:	Dominikanerhaus Steyr, Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Kursbeitrag:	€ 18,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	28.2.2024
Kooperation &	Dominikanerhaus Steyr
Anmeldung:	dominikanerhaus@dioezese-linz.at (07252) 45 400



**Christopher Dickbauer**  
EDV-Trainer,  
SelbA-Digital-Trainer



## Smartphone-Stammtisch

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der SelbA-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke.

Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Kurs-Nr.:	194791
Termin:	Fr., 22.3.2024, 9 bis 11 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 12,-
TN-Zahl:	8 bis 12
Anmeldeschluss:	13.3.2024



**Josef Kaltenhuber**  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs

### Smartphone-Führerschein Teil 1

Sie haben erst seit kurzem ein Smartphone?  
Sie wollen es sicherer bedienen können?  
Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und mit Ihnen geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen: eigenes Smartphone (betriebsbereit) und Ladegerät - kein iPhone!  
E-Mail-Adresse, Google-Account und Passwort, Passwort der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	<b>194855</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine <b>Mi., 3.4.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr</b> <b>Mi., 10.4.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr</b> <b>Mi., 17.4.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungszentrum St. Franziskus,</b> Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l.
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>21.3.2024</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



**Mag.ª Maria Wimplinger**  
EDV-Trainerin, SelbA-Digital-Trainerin



## Workshop Fotobuch

### Erstellen eines Fotobuchs

Sie möchten Ihre Urlaubsfotos oder die Fotos einer Familienfeier in einem Buch festhalten? Im Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt alles über die Erstellung eines Fotobuches. Vom Installieren der Happy Foto-Software am Notebook über die Auswahl der Fotos bis zur Wahl des Buchformates und der Gestaltung des Einbandes lernen wir alle notwendigen Arbeitsschritte kennen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Zum Kurs sind mitzubringen: Eigenes Notebook, mind. 30 Fotos (am Notebook oder auf USB-Stick gespeichert)

Kurs-Nr.:	<b>194911</b>
Termine:	2 zusammenhängende Termine <b>Fr., 5.4.2024, 8.30 bis 11.30 Uhr</b> <b>Fr., 19.4.2024, 8.30 bis 11.30 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungszentrum Maximilianhaus,</b> Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	PG 1 & PG 2: <b>€ 60,-</b> PG 3: <b>€ 65,-</b>
TN-Zahl:	<b>7 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>27.3.2024</b>
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at (07674) 66550



**Stefanie Gastberger**  
SelbA-Digital-Trainerin



## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>193012</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine <b>Fr., 5.4.2024, 9 bis 12 Uhr</b> <b>Fr., 12.4.2024, 9 bis 12 Uhr</b> <b>Fr., 19.4.2024, 9 bis 12 Uhr</b>
Ort:	<b>Dominikanerhaus Steyr,</b> Grünmarkt 1, 4400 Steyr
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>21.3.2024</b>
Kooperation & Anmeldung:	Dominikanerhaus Steyr dominikanerhaus@dioezese-linz.at (07252) 45 400



**Christopher Dickbauer**  
EDV-Trainer,  
SelbA-Digital-Trainer



## Smart und fit am iPhone - Grundlagenkurs

### iPhone-Führerschein Teil 1

Im Kurs werden von unseren Trainer:innen in einfacher, verständlicher Sprache folgende Themen mit viel Geduld gezeigt und geübt:

- Bedienung leicht gemacht & Aufbau
- wichtige Begriffe, Einstellungen
- Telefon, Kontakte & SMS
- Foto aufnehmen und wiederfinden
- Grundlagen zum Internet & WLAN
- Google-Konto & Apps

Zum Kurs sind mitzubringen:  
eigenes iPhone (betriebsbereit) und Ladegerät,  
E-Mail-Adresse, Apple-ID und Passwort, Passwort  
der SIM-Karte

Kurs-Nr.:	<b>194912</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Fr., 5.4.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 12.4.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 19.4.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 85,-
TN-Zahl:	6 bis 9
Anmeldeschluss:	25.3.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



**Bernhard Prokop**  
SelbA-Digital-Trainer



## Digital Spezial

### Kulturgenuss online buchen

Sie wollen ins Theater, Museum oder Kino?  
Von der Recherche zu vorhandenen Angeboten  
über die Ticketbuchung bis hin zur Anreise mit  
öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenem PKW  
erlernen Sie alles Notwendige in diesem Kurs.

Inhalte: Recherche Kulturangebote,  
Kartenbuchung, Scotty-Routenplaner  
ÖBB-Ticket, Google Maps

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Fortge-  
schrittene. Sie sollten grundsätzlich handyfit und  
mit Internet und E-Mail vertraut sein. Bitte brin-  
gen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Note-

book, auf dem Sie Zugriff auf eine E-Mail-Adresse  
haben, mit.

Kurs-Nr.:	<b>194913</b>
Termin:	Fr., 12.4.2024, 9 bis 11 Uhr
Ort:	Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim
Kursbeitrag:	€ 18,-
TN-Zahl:	7 bis 9
Anmeldeschluss:	3.4.2024
Kooperation & Anmeldung:	Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at (07674) 66550



**Stefanie Gastberger**  
SelbA-Digital-  
Trainerin



## PC und Internet für Senior:innen

### Fortgeschrittenenkurs

Internet-Recherche, E-Mails und der Umgang mit  
Textverarbeitung sind bereits bekannt, es fehlt  
Ihnen aber noch an Wissen, um den PC rundum  
zu verstehen und anwenden zu können?

Im Fortgeschrittenenkurs lernen Sie:

- Cloudspeicher und seine Möglichkeiten
- Was ist das Internet?
- den PC mit WLAN verbinden
- Google Suchmaschine: Googeln, Browser,  
Google-Konto, G-Mail, YouTube, Navigieren
- Gefahren im Internet: Wie schützt man sich?
- Übersicht Videokonferenz am Beispiel ZOOM
- Übersicht: Word Textprogramm

Wichtiger Hinweis: Wir arbeiten ausschließlich  
mit Geräten, die über Windows 10 oder höher

verfügen. Ein eigener funktionierender Laptop  
ist mitzubringen.

Kurs-Nr.:	<b>193406</b>
Termine:	2 zusammenhängende Termine Di, 23.4.2024, 9 bis 11.30 Uhr Di, 30.4.2024, 9 bis 11.30 Uhr
Ort:	Haus der Frau, Volkergartenstraße 18, 4020 Linz
Kursbeitrag:	€ 58,-
TN-Zahl:	6 bis 10
Anmeldeschluss:	12.4.2024
Kooperation & Anmeldung:	Haus der Frau, hdf@dioezese-linz.at, (0732) 66 70 26



**Helga Hofstadler**  
SelbA-Digital-  
Trainerin



## Smart und fit am Handy - Aufbaukurs

### Smartphone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem Smartphone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-Smartphone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>194856</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Mi., 24.4.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr Di., 30.4.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr Mi., 8.5.2024, 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	<b>Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i.l.</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>15.4.2024</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



**Mag.ª Maria Wimplinger**  
EDV-Trainerin, SelbA-Digital-Trainerin



## Smart und fit am iPhone - Aufbaukurs

### iPhone-Führerschein Teil 2

Sie können schon ganz gut mit dem iPhone umgehen und haben Lust auf mehr? Dann sind Sie im Aufbaukurs richtig.

Themen:

- Unterwegs im Internet
- hilfreiche Apps installieren und löschen
- Google Maps
- WhatsApp, Signal
- Sicherheit im Internet
- Oberfläche verwalten

Nach Absolvierung von Grundlagen- und Aufbaukurs erhalten Sie den SelbA-iPhone-Führerschein.

Kurs-Nr.:	<b>194921</b>
Termine:	3 zusammenhängende Termine Fr., 26.4.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 3.5.2024, 9 bis 12 Uhr Fr., 10.5.2024, 9 bis 12 Uhr
Ort:	<b>Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 85,-</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 9</b>
Anmeldeschluss:	<b>15.4.2024</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar



**Bernhard Prokop**  
SelbA-Digital-Trainer



## Smartphone-Stammtisch

Sie wollen mit Ihrem Smartphone noch mehr Funktionen nutzen oder haben Fragen?

Ob WhatsApp, Signal, Datenschutz, Handysignatur, Handyparken, Pflanzenbestimmungs-App oder Safer Internet - durch den Besuch der SelbA-Smartphone-Stammtische bleibt niemand auf der „digitalen“ Strecke.

Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer:innen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe, der Austausch untereinander und das Schließen von neuen Bekanntschaften sind eine zusätzliche Bereicherung dieser Treffen.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Voraussetzung: Sie sollten grundsätzlich handyfit und mit Internet, E-Mail und WhatsApp vertraut sein.

Kurs-Nr.:	<b>194792</b>
Termin:	<b>Fr., 17.5.2024,</b> 9 bis 11 Uhr
Ort:	<b>Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 12,-</b>
TN-Zahl:	<b>8 bis 12</b>
Anmeldeschluss:	<b>16. 8.5.2024</b>



**Josef Kaltenhuber**  
IT-Trainer  
und IT-Berater,  
SelbA-Digital-Trainer



## SELBSTEINSCHÄTZUNG FÜR EINTEILUNG IN SMARTPHONE-KURSE

### ICH KANN / KENNE

1. mein Smartphone ein- und ausschalten
2. Wischen und zoomen
3. das Smartphone lautlos schalten
4. die Schriftgröße ändern
5. die Symbole ganz oben am Smartphone
6. telefonieren
7. einen neuen Kontakt anlegen
8. eine SMS schreiben und versenden
9. ein Foto machen und es in der Galerie wiederfinden
10. das WLAN ein- und ausschalten
11. den Wecker einstellen
12. etwas im Smartphone-Kalender eintragen
13. etwas im Internet suchen
14. mein Google-Konto und weiß, wozu ich das brauche
15. eine App installieren und löschen
16. Menüpunkte auf den Startbildschirm schieben
17. Google Maps verwenden
18. eine WhatsApp Nachricht schreiben und versenden
19. eine WhatsApp Gruppe anlegen
20. mit WhatsApp telefonieren
21. ein Foto verschicken
22. die Bedeutung von Updates
23. Risiken im Internet

Wenn **keine der Aussagen** auf Sie zutrifft, empfehlen wir diesen Kurs:  
Schnupperkurs Smartphone - erste Schritte am Smartphone, Kennenlernen unseres Angebots

Wenn Sie die **Punkte 1 und 2** mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:  
Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone

Wenn Sie die **Punkte 1 - 13** mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:  
Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone

Wenn Sie die **Punkte 1 - 23** mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir diesen Kurs:  
Smartphone-Stammtisch / Digital Spezial

Wenn Sie darüber hinaus auf dem Laufenden gehalten werden wollen, wenn Sie Interesse an vertiefenden Themen haben (Handy-Signatur, Handy-Parken, Facebook ...), wenn Fragen auftaucht sind, wenn Sie sich austauschen wollen, dann empfehlen wir diesen Kurs:  
Smartphone-Stammtisch / Digital Spezial

## SELBA-DIGITAL-ANGEBOTE

Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich zu den Angeboten, die im Weiterbildungskatalog der SelBA-Akademie angeboten werden, Smartphone- und Computer-Kurse in die Region zu holen. Bei Interesse an Kursen als Einzelperson oder als Gruppe bitte um Kontaktaufnahme mit Astrid Gaisberger, (0732) 7610-3279 oder [astrid.gaisberger@dioezese-linz.at](mailto:astrid.gaisberger@dioezese-linz.at), die dann Kurse vor Ort organisiert.

Folgende Kurse können abgehalten werden:

### Schnupperkurs Smartphone

Erste Schritte am Handy, Kennenlernen des Smartphone-Kursangebots  
2 Stunden, kostenfrei

Inhalt: Einschalten, ausschalten, Wischen, zoomen, lautlos, entsperren; zur Abklärung, welcher der Kurse in Frage kommt

### Smart und fit am Handy - Grundlagenkurs Smartphone

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,-, diözesaner Bildungsgutschein einlösbar  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Bedienung leicht gemacht, Aufbau, wichtige Begriffe, Telefon und Kontakte, SMS, Fotos, Einstellungen, Grundlagen zum Internet, WLAN, Google-Konto, Apps

### Smart und fit am Handy - Aufbaukurs Smartphone

3 Module zu je 3 Stunden, € 85,-,

diözesaner Bildungsgutschein einlösbar

TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Unterwegs im Internet, hilfreiche Apps installieren und löschen, Google Maps, WhatsApp, Signal, Sicherheit im Internet, Oberfläche verwalten

### Kommunikation online - Keine Angst vor Zoom

2 Stunden, Kursbeitrag: PG 1: € 18,- PG 2: € 20,-  
TN-Zahl: 6 bis 9

Inhalt: Installieren der Zoom-App am Computer, in den Online-Raum einsteigen und die wichtigsten Funktionen üben

### SelBA-Online-Training für Körper, Geist & Seele

5 Termine zu je 1,25 Stunden, € 30,-  
TN-Zahl: 8 bis 10

Inhalt: Lustige Übungen, die das Gedächtnis trainieren, herausfordernde Bewegungsabläufe, Entspannungstechniken oder einfach nur Plaudern über Gott und die Welt

Weitere Kursthemen auf Anfrage.



Foto: rawpixel

## GESELLSCHAFT UND POLITIK

### Sicher in den besten Jahren

Wie können Sie sich vor Betrug, Diebstahl oder Gewalt schützen?

Viele Menschen haben schon einmal einen Anruf oder eine Nachricht bekommen, wo ein angeblicher Verwandter um Geld bittet. Mit diesem sogenannten Neffen- oder Enkel-Trick verlieren viele Menschen ihr Ersparnis. Auch wenn Sie kein Geld hergeben, können Sie solche Situationen verunsichern.

Der Vortrag von Abteilungsinspektorin Evelyn Wolf „Sicher in den besten Jahren“ umfasst das Thema Schutz des Eigenheimes, die Sensibilisierung vor Betrugshandlungen, und es werden Tipps für mehr Sicherheit im öffentlichen Raum und im Umgang mit sozialen Medien/Internet gegeben.

Surfen ist Englisch und bedeutet gleiten. „Surfen“ im Internet nennt man das Ansehen mehrerer Webseiten hintereinander im Internet. Auch wenn noch nichts passiert ist, kann es helfen, wenn Sie eine Polizistin oder einen Polizisten auf ein Problem auf-

merksam machen. Denn nur so können Probleme erkannt werden und gemeinsam Lösungen gefunden werden. Nach dem lebendigen Vortrag gibt es Zeit für Fragen und Austausch. Die Inhalte kann man auch gut in Gesprächsrunden oder Trainings weitergeben.

Methode: Vortrag mit Austausch

Kurs-Nr.:	<b>194906</b>
Termin:	<b>Di, 30.1.2024,</b> 7 bis 19 Uhr
Ort:	<b>Bildungshaus</b> <b>Schloss Puchberg,</b> Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 8,- PG 2: € 12,- PG 3: € 12,-
TN-Zahl:	<b>5 bis 30</b>
Anmeldeschluss:	<b>26.1.2024</b>



*Abteilungs-  
inspektorin  
Evelyn Wolf  
Sicherheitskoordina-  
torin Stadtpolizei-  
kommando Wels*



## Experiment Zukunft

### Inspirationen zum WERT(e)vollen Leben

Die Welt in kleinen Schritten verändern, ist das Ziel der Impulsreihe. In den begleiteten Modulen starten die Teilnehmer:innen eigene Experimente, um die Welt für sich selbst und andere ein wenig besser zu machen.

Dabei geht es um Themen wie Menschenwürde, Demokratie und Transparenz, Solidarität und Gerechtigkeit sowie ökologische Nachhaltigkeit. Diese Werte werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, womit der gemeinsame leichte Lernprozess schon mit dem ersten Befassen mit dem Thema beginnt.

So kann jede und jeder, Schritt für Schritt, seine bzw. ihre eigene Verantwortung für eine Zukunft, die menschenwürdig und nachhaltig ist, entdecken,



erlernen und üben. Dabei werden Sie begleitet von der Moderatorin und im Austausch geschieht Erfahren und Lernen.

Kurs-Nr.:	<b>193383</b>
Termine:	<b>Fr., 2.2., 1.3., 12.4., 3.5. und 7.6.2024, jeweils 15 bis 18 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 60,- für alle Termine</b>
TN-Zahl:	<b>8 bis 12</b>
Anmeldeschluss:	<b>26.1.2024</b>
Anmeldung:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg puchberg@dioezese-linz.at oder (07242) 47 537</b>



*Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MAS  
Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin,  
Qigong- und Achtsamkeitslehrerin*

## Ethische Aspekte der künstlichen Intelligenz (KI)

### Einsatzgebiete von KI sowie die Vor- und Nachteile

Künstliche Intelligenz (KI) wird zu einigen tiefgreifenden Veränderungen führen, begleitet unseren Alltag aber schon länger, zum Beispiel in Form von Spracherkennungssoftware, personalisierter Werbung im Internet, Smart Homes oder im Auto.

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen für eine ethische Reflexion auf KI. Wichtige ethische Begriffe wie Autonomie, Menschenwürde und Gerechtigkeit werden geklärt und dann praxisnahe auf ausgewählte Beispiele angewendet. Es geht darum, sowohl die ethischen, sozialen und ökonomischen Vor- als auch Nachteile ausgewählter Einsatzgebiete von KI (zum Beispiel in der Pädagogik, in der Medizin

oder im Alltag) zu diskutieren.

Methode: Input, Diskussion, ethische Fallreflexion, Gruppenarbeit

Zielgruppe: Alle interessierten Menschen

Kurs-Nr.:	<b>193389</b>
Termin:	<b>Sa., 10.2.2024, 9 bis 13 Uhr</b>
Ort:	<b>Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	<b>PG 1: € 15,- PG 2: € 30,- PG 3: € 50,-</b>
TN-Zahl:	<b>15 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>1.2.2024</b>



*Dr. Gottfried Schweiger  
Leiter des Ethikmoduls Künstliche Intelligenz an der Universität Salzburg*



Foto: photoshopper24, www.pixabay.com



Foto: sdecoret, 1083161909, Shutterstock

## Wie wir die Welt sehen

Der andere Blick auf die täglichen Nachrichten

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen, und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt.

Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, ein-



ander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden, und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Kurs-Nr.:	<b>193391</b>
Termin:	<b>Di., 27.2.2024,</b> 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort:	<b>online</b> Einen Tag vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link für die Online-Teilnahme.
Kursbeitrag:	PG 1: € 15,- PG 2: € 25,- PG 3: € 50,-
TN-Zahl:	<b>10 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>20.2.2024</b>



**Ronja von Wurmb-Seibel**  
Journalistin,  
Filmmacherin,  
Bestsellerautorin



## Linzer Zeitgeschichte

Führung durch den ehemaligen Luftschuttkeller Limonistollen

Im Rahmen dieser Führung ist es möglich, einen Teil der Linzer Luftschutzstollen zu besichtigen. Seit Jahrhunderten wurden die Sandsteinhügel im Westen von Linz für Bier- und Weinkeller genutzt. Während des Zweiten Weltkrieges wurden vorhandene Keller zu riesigen, kilometerlangen Luftschutzstollen ausgebaut, für deren Bau KZ-Häftlinge ausgebeutet wurden, die in den Stollen untergebracht waren.

Zeitgeschichtliche Führungen durch den Linzer Luftschutzstollen führen in die bewegte Geschichte der Stadt.

Information zur Führung:

Im Stollen ist es dunkel, kalt und feucht. Der Boden ist uneben. Achten Sie auf gutes Schuhwerk, warme Kleidung und bringen Sie eine Taschenlampe mit. Helme werden zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.:	<b>194825</b>
Termin:	<b>Do., 16.5.2024,</b> 19 bis 20.30 Uhr
Ort:	<b>Treffpunkt: Parkplatz</b> Ecke Roseggerstraße/ Hopfengasse, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 10,- PG 2: € 15,- PG 3: € 22,-
TN-Zahl:	<b>10 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>7.5.2024</b>



**Silvia Mayr-Pranzneder, MAS**  
Austria Guide

# EUropa im Fokus

*informieren - diskutieren - wählen*



Verschiedene Online-Vorträge vom Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich greifen wichtige Themen der EU heraus und laden zum Informieren und Diskutieren ein. Die Veranstaltungsreihe weist auf die Wichtigkeit der Wahlen zum Europaparlament hin und sollen zum Wählen motivieren. Bei den einzelnen Veranstaltungen werden die aktuellen Themenfelder der Politik in Europa aufgegriffen.

**Alle Vorträge finden über die Videoplattform Zoom statt.**

## **Demokratie im Zangengriff der Extreme - Was jetzt?**

Termin: Do., 11.1.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referent: Dr. Florian Hartleb

## **Wie viel Maschine braucht die Politik/der Mensch?**

**Herausforderungen von Künstlicher  
Intelligenz für Gesellschaft und Politik**  
Termin: Mi., 28.2.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referentin: Dr.<sup>in</sup> Eugenia Stamboliev

## **Ein zukunftsfähiges Europa ohne Wirtschaftswachstum?**

Termin: Do., 21.3.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referent: apl. Prof. Dr. Niko Peach

## **EU Flüchtlingspolitik: Balanceakt zwischen Ignoranz und Veranstaltungslosigkeit?**

Termin: Mi., 17.4.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referent:in: Hamed Abboud und  
Mag.<sup>a</sup> Joanna Egger

## **Um Himmels willen? Religionspolitische Aspekte der EU-Wahlen 2024**

Termin: Do., 16.5.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referent: Dr. Andreas G. Weiß

## **Die EU - auf dem Weg zur geopolitischen Macht?**

Termin: Mo., 27.5.2024, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Referent: Dr. Gunther Hauser (LVAK)

Ein Online-Vortrag wird vom KBW-Treffpunkt Bildung organisiert:

## **Wie viel Maschine braucht die Politik/der Mensch?**

Künstliche Intelligenz, KI oder AI genannt, ist eine herausfordernde Technologie (aber auch politische Struktur). Durch die immer stärkere Einbeziehung in den alltäglichen Lebensstil, unsere Kommunikation und Politik, stellt sie die Gesellschaft vor neue Herausforderungen. In der Politik bietet der Einsatz von Algorithmen Vorteile wie effektivere Kampagnen und nützliche Erkenntnisse für politische Entscheidungen, aber verstehen wir noch, wer was entscheidet?



**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Eugenia Stamboliev

Philosophin an der Universität Wien. Sie forscht zu ethischen und politischen Fragen rund um Algorithmen (und Künstliche Intelligenz, KI) und demokratische Systeme.

**Termin:** Mi., 28.2.2024, 19 bis 20.30 Uhr

**Anmeldung und weitere Infos unter:** [www.forumkeb.at/europa](http://www.forumkeb.at/europa)



Foto: Angelov, 525583424 AdobeStock

## GESUNDHEIT

### Fit durch die kalte Jahreszeit

#### Ström-Workshop

Aus dem uralten Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Energiesystem ist eine wirkungsvolle Methode zur Gesundheitsförderung entstanden.

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine sanfte Harmonisierungskunst, bei der man die Finger bzw. die Hände über die Kleidung auf bestimmte Stellen am Körper legt. Es kann dadurch der freie Fluss der Energie wiederhergestellt und so Stauungen und Schmerzen gelöst werden. Dieses Berühren und Halten nennen wir „Strömen“.

Es weckt unser Bewusstsein dafür, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht (sowohl körperlich, seelisch als auch geistig) benötigen, in uns selbst liegt.

Mit Jin Shin Jyutsu haben Sie die Möglichkeit, mit

einem gut unterstützten Immunsystem durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Die neu erlernten Fähigkeiten können gut in einer SelbA-Einheit vorgestellt und eingebaut werden und dienen auch dem Hausgebrauch.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke und Polster, Schreibzeug

Kurs-Nr.:	<b>193095</b>
Termin:	<b>Fr., 26.1.2024,</b> 13.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	<b>Bischöfliches Priesterseminar,</b> Harrachstraße 7, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1 & PG 2: € 45,- PG 3: € 55,-
TN-Zahl:	<b>8 bis 14</b>
Anmeldeschluss:	<b>16.1.2024</b>



*Aloisia Öhlinger*  
SelbA-Trainerin,  
Jin-Shin-Jyutsu-  
Praktikerin, Cranio-  
Sacrale-Praktikerin

Welche  
Weiterbildungen  
wünschen Sie  
sich noch?

Schicken Sie  
Ihre Anregungen an  
[andrea.pirngruber@  
dioezese-linz.at](mailto:andrea.pirngruber@<br/>dioezese-linz.at)

## Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen

Spielen und Bewegen mit Kindern von 1 bis 5 Jahren

Kinder lernen über Bewegung und über ihre Wahrnehmung wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für ihre weiteren Entwicklungsschritte von großer Bedeutung sind. Dabei lernen sie sich selbst, ihren Körper und ihre Umwelt kennen. In diesem Workshop wird den Teilnehmer:innen ein Rüstzeug mitgegeben, wie Bewegung bei Kindern zwischen 1 und 5 Jahren sinnvoll - verbunden mit viel Spaß - umgesetzt werden kann. Neben einem kurzen theoretischen Teil, in dem die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung dargestellt wird, erhalten die Teilnehmer:innen auch viele Inputs und praktische Ideen, wie Bewegungseinheiten in dieser Altersgruppe optimal gestaltet werden können.

Kurs-Nr.:	194786
Termin:	Sa., 27.1.2024, 9 bis 14 Uhr
Ort:	Turnsaal der Volksschule, Lederergasse 1, 4730 Waizenkirchen
Kursbeitrag:	€ 25,- Der Kursbeitrag für diese Weiterbildung für Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen kann aus der SPIEGEL-Treffpunktkasse finanziert werden.
TN-Zahl:	12 bis 20
Anmeldeschluss:	19.1.2024



*Lydia Szabo*  
Lehrwartin für  
Kinderturnen  
(BSPA-Linz),  
Akad. Psychosoziale  
Gesundheitstrainerin

## Inseln der Entspannung für Eltern und Kinder

Gelassenheit und Ruhe für die ganze Familie - SPIEGEL elternweb@home

Der Alltag in unserer schnelllebigen Zeit wird oft von einer ständigen Reizüberflutung bestimmt. Dichte Terminkalender, Leistungsdruck, Ängste, Konzentrationsschwächen oder Aggressionen häufen sich. Es bleibt wenig Zeit für Ruhe, Entspannung und die Möglichkeit, Stress abzubauen. Kinder, die gelernt haben, sich auch während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Sie können mit Herausforderungen besser umgehen, steigern ihre Leistungsfähigkeit und ihre Fantasie und sind meist ausgeglichener und glücklicher. In diesem Workshop entdecken Sie Kraftquellen und Inseln der Entspannung für Eltern und Kinder. Durch praktische Übungen und Anregungen erfahren Sie die Bedeutung der Achtsamkeit und Entspannung mit allen Sinnen. Mehr Gelassenheit und Ruhe für die ganze Familie!

Kurs-Nr.:	194764
Termin:	Di., 30.1.2024, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort:	Virtueller Raum (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.
Kursbeitrag:	€ 2,- Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	8 bis 20
Anmeldeschluss:	25.1.2024
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



*Birgit Kronberger*  
Kindergarten-  
pädagogin,  
Dipl. Lebens- und  
Sozialberaterin



## „Senior:innen als Lebensretter“

Erste-Hilfe Kurs für Senior:innen und/oder Multiplikator:innen

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt - auch Seniorinnen und Senioren können Leben retten! Und wenn ein älterer Mensch selbst in Not gerät und Sie Erste Hilfe leisten müssen, gilt es, einige Besonderheiten zu berücksichtigen.

Kursinhalte:

1. Unfälle und Erkrankungen im Seniorenalter
2. Unfälle vermeiden
3. Der richtige Notruf
4. Erste Hilfe ist einfach - rasche Handgriffe können Leben retten!

Kurs-Nr.:	194907
Termin:	Di, 6.2.2024, 16.30 bis 19 Uhr
Ort:	Österreichisches Rotes Kreuz, BEZIRKSSTELLE WELS, Rot-Kreuz-Straße 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1 & PG 2: € 20,- PG 3: € 25,-
TN-Zahl:	12 bis 20
Anmeldeschluss:	29.1.2024

Österreichisches  
Rotes Kreuz,  
Bezirksstelle Wels



Foto: 314829332 AdobeStock

# KREATIVITÄT

## Aller Anfang ist ...

Autobiografische Schreibwerkstatt

Aller Anfang ist ... schwer, herausfordernd oder doch zauberhaft? Was haben Sie angefangen, was fortgeführt, was wieder aufgehört oder zu einem Ende gebracht? Welche Premieren gab es in Ihrem Leben? Gemeinsam spüren wir unsere Geschichten über Anfänge und Premieren auf, über unsere Beweggründe, Sorgen, was uns geholfen hat, was wir gelernt haben. Im Austausch lassen wir uns von den Lebensgeschichten anderer beschenken, wir probieren verschiedene Schreibtechniken aus und füllen so einen Teil unseres Lebensbuches. Kommen Sie mit einem Notizbuch und einem Stift, lassen Sie sich überraschen, was Ihnen alles einfällt, und erfahren Sie, welche verschiedenen Methoden des Schreibens es gibt.

Eingeladen sind alle, die schon immer einmal ausprobieren wollten, wie es ist, Geschichten aus dem eigenen Leben zu Papier zu bringen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs-Nr.: **193182**  
 Termin: **Sa., 13.1.2024, 10 bis 17 Uhr**  
 Ort: **Bildungszentrum Maximilianhaus, Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim**  
 Kursbeitrag: **€ 95,-**  
 TN-Zahl: **6 bis 12**  
 Anmeldeschluss: **8.1.2024**  
 Kooperation & Anmeldung: **Bildungszentrum Maximilianhaus maximilianhaus@dioezese-linz.at (07674) 66550**



**Astrid Gaisberger**  
 Trainerin für  
 Biografiearbeit,  
 Schriftstellerin

## Zauberhafte Begleiter

Handpuppen in der Eltern-Kind-Gruppe

Klappmaulfiguren, Stofftiere und (Hand-)Puppen sind unschätzbare Brücken in die Welt der Kinder. Sie schaffen Kontakt und Nähe und führen mitten ins Geschehen. Wie lassen sich nun die Figuren zum Leben erwecken? Wie wird das Spiel wirkungsvoll und bereitet allen Beteiligten Vergnügen? Das Puppenspiel hält viel Raum für Fantasie bereit. Puppen dürfen alles denken, alles laut sagen und alles tun. Der Workshop bietet professionelle Anleitungen, Regeln und Tipps für einen gelungenen

Einsatz dieser zauberhaften Begleiter in der Eltern-Kind-Gruppe und daheim.

Kurs-Nr.: **193208**  
 Termin: **Sa., 20.1.2024, 9 bis 13 Uhr**  
 Ort: **Haus der Begegnung, Weichstettener Straße 6, 4522 Sierning**  
 Kursbeitrag: **€ 10,-**  
 TN-Zahl: **12 bis 15**  
 Anmeldeschluss: **12.1.2024**



**Maria Dürrhammer**  
 Kindergarten-  
 pädagogin,  
 Puppenspielerin und  
 Märchenerzählerin

## DAS•UN•DENKBARE•TUN

Impulse für eine #Versuchskultur

Wie entwickeln wir richtig gute Visionen und wie lassen wir diese Wirklichkeit werden? Wie bewahren wir dabei eine spielerische Leichtigkeit? DAS•UN•DENKBARE•TUN gibt Antworten auf diese Fragen und unterstützt die Teilnehmer:innen darin, ihren Weg zu gehen. Unterschiedliche Methoden - Kreativ-Techniken, strukturierte Gespräche, Spiel und viel gedankliche Bewegung - führen dabei zu einem Ziel: Die Teilnehmer:innen entwickeln ihre persönliche Versuchskultur, mit der sie aus der Box des alten Denkens herauskommen und neue, bisher un•denkbare Lösungen finden.

#Versuchskultur ermöglicht einen spielerischen Umgang mit Herausforderungen. Sie ist eine Einstellung der Leichtigkeit, die Schwierigkeiten anerkennt, und uns mit Freude neue Wege finden lässt in den Un•Möglichkeiten dieser Welt.

Zielgruppe: Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen der Diözese Linz sowie Interessierte

Kurs-Nr.:	193381
Termin:	Sa., 20.1.2024, 9 bis 17 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 40,- PG 2: € 80,- PG 3: € 95,-
TN-Zahl:	10 bis 20
Anmeldeschluss:	11.1.2024
Kooperation & Anmeldung:	Bildungshaus Schloss Puchberg puchberg@dioezese-linz.at oder (07242) 47 537 Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn Sie ehrenamtliche Mitarbeiter:innen beim Kath. Bildungswerk sind.



*Philipp Oberlohr*  
Illusionist,  
Mentalist und  
Botschafter für  
#Versuchskultur

## Diese Spiele sind ein Hit!

Ideenschatzkisten zu den SPIEGEL-Behelfen „Spielehits“ und „GeschichtenSpiel“

In den beiden Behelfen „Spielehits“ und „GeschichtenSpiel“ befindet sich ein reichhaltiger Fundus an Spielideen für die Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause.

In vorbereiteten Themenschachteln haben wir neben Finger- und Kreisspielen, Massagegeschichten und Knireitern auch ganz einfache Bastelanregungen für kleine Kinder - und noch einiges mehr - vorbereitet.

Das gemeinsame Spielen fördert neben der Eltern-Kind-Beziehung auch ganz nebenbei die Sprachentwicklung, die Aufmerksamkeit und das Konzentrations- und Koordinationsvermögen. Darum probieren wir die verschiedenen Ideen vor Ort gemeinsam aus und basteln Materialien, die Sie gleich in Ihren Gruppen und zu Hause anwenden können.

Mitzubringen: Schere, Stifte, Klebstoff, Post-it. Wenn vorhanden: Klebepistole, GeschichtenSpiel, Spielehits. Ein Materialbeitrag wird eingehoben.

Kurs-Nr.:	194785
Termin:	Sa., 27.1.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Pfarrheim Vitum, Markt 35, 4134 Putzleinsdorf
Kursbeitrag:	€ 4,- Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	10 bis 15
Anmeldeschluss:	19.1.2024
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



*Beatrix Stütz*  
Eltern-Kind-Gruppen-  
leiterin, Elternbildnerin



*Sylvia Diesenreither*  
Eltern-Kind-Gruppen-  
leiterin, Kindergarten-  
helferin, Stützhelferin



Foto: Nicole Atzlesberger



Foto: KBW-Treffpunkt Bildung

## Mein Hut, der steht mir gut

### Autobiografische Schreibwerkstatt

Erinnerungen und Assoziationen zu Kopfbedeckungen bis hin zu der Frage, was ich alles unter einen Hut bringen muss, sind Thema dieses Abends.

Wir betrachten verschiedene Aspekte, schreiben unsere Erinnerungen und Gedanken auf und bereichern uns durch den gegenseitigen Austausch. Sie brauchen nur ein Notizbuch und einen Stift.

Kurs-Nr.: **193183**

Termin: **Mo., 5.2.2024,**  
17.30 bis 20.30 Uhr  
Ort: **online**  
Kursbeitrag: **PG 1 & PG 2: € 25,-**  
**PG 3: € 35,-**  
TN-Zahl: **6 bis 12**  
Anmeldeschluss: **29.1.2024**  
Kooperation & **Dominikanerhaus Steyr**  
Anmeldung: **dominikanerhaus@dioezese-linz.at,**  
(07252) 45 400



*Astrid Gaisberger*  
Trainerin für  
Biografiearbeit,  
Schriftstellerin

## Willkommen bei „Über den Tellerrand“ Linz

### Gemeinsamer Kochabend

Bei diesem Kochabend geht es nicht nur um schmackhafte Gerichte und ein entspanntes Dinner. Es geht um Kultur, es geht um Geschichten aus fernen Ländern und um das Kennenlernen.

Es ist eine kulinarische und kulturelle Reise in den Orient und die Teilnehmer:innen kommen mit Geschmäckern, Gerüchen und Geschichten in Berührung, die neu sind. Es wird circa eine Stunde gemeinsam gekocht und anschließend gegessen. Seit 2016 treffen in Linz einander Menschen aus verschiedenen Kulturen zum gemeinsamen Kochen und Essen und ermöglichen so das Kennenlernen auf Augenhöhe.

Wir glauben an eine Gesellschaft, die jeder aktiv mitgestalten kann und in der alle Menschen

gleichwertige Mitglieder sind. (*Gemeinnütziger Verein „Über den Tellerrand“ Linz*)

Kurs-Nr.: **193390**  
Termin: **Fr., 16.2.2024, 18 bis 20 Uhr**  
Ort: **Kitchenhub Linz,**  
Ing.-Stern-Straße 45-47,  
4020 Linz  
Kursbeitrag: **PG 1: € 25,-**  
**PG 2: € 30,-**  
**PG 3: € 35,-**  
Kursbeitrag inklusive  
Lebensmittel und Getränke  
TN-Zahl: **10 bis 20**  
Anmeldeschluss: **9.2.2024**



*Beate Adam*  
und Team  
Ansprechpartnerin  
„Über den Tellerrand“  
Linz und Pädagogin

## Lirum larum Fingerspiel, unsere Hände können viel

Fingerspiele machen allen Kindern viel Spaß. Sie fördern aber auch ganz unbewusst die Sprachentwicklung, die Aufmerksamkeit, das Konzentrations- und Koordinationsvermögen und somit auch die Geschicklichkeit der Hände. Dabei werden alle Sinne geschärft.

In diesem Workshop werden wir viele neue und auch alte Fingerspiele ausprobieren. Passende Hand- und Fingerpuppen werden vorgestellt und auch angefertigt. Diese kommen in Eltern-Kind-Gruppen ebenso wie beim Spielen zu Hause zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Stifte, evtl. Heißklebepistole

Ein Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben.

Kurs-Nr.: **194769**  
Termin: **Sa., 9.3.2024,**  
9 bis 13 Uhr  
Ort: **Pfarrheim,**  
Dorfplatz 12,  
4595 Waldneukirchen  
Kursbeitrag: **€ 4,-**  
Für den zweiten Elternteil ist  
die Veranstaltung nach Vorweis  
der Familienkarte gratis.  
TN-Zahl: **10 bis 15**  
Anmeldeschluss: **29.2.2024**  
Gutscheine: **Elternbildungsgutscheine**  
**des Landes OÖ einlösbar.**



*Beatrix Stütz*  
Eltern-Kind-Gruppen-  
leiterin, Elternbildnerin



*Sylvia Diesenreither*  
Eltern-Kind-Gruppen-  
leiterin, Kindergarten-  
helferin, Stützhelferin



## Sag's plakativ

### Eindrucksvolle Plakate selbst gestalten

Bei diesem Grafikworkshop lernen Sie, wie Sie ein übersichtliches Plakat gestalten, das die Aufmerksamkeit des Betrachters auf sich zieht.

#### Themen des Seminars

- Was ist der Grundaufbau eines Plakates?
- Wie formulieren Sie ansprechende Überschriften?
- Welche Informationen dürfen auf ein Plakat?
- Wie wirken Farben und Schriften?
- Welche/wie viele Bilder sollen verwendet werden?
- Wo finden Sie gute Bilder?
- Wozu Linien, Flächen und Weißräume?

Bitte zum Workshop einen eigenen Laptop mitnehmen. Sie können dann gleich in einem Office Programm die erhaltenen Tipps umsetzen und ausprobieren.

- 1) Theoretischer Input - Grundlagen zum Layout  
Bei diesem Workshop handelt es sich um einen Anfängerkurs, es werden grundlegende grafische Gestaltungsrichtlinien gezeigt.
- 2) Gemeinsames Analysieren von bereits verwirklichten Plakaten.
- 3) Individuelles, praktisches Gestalten auf Ihrem Laptop - bitte konkretes Thema/Veranstaltung mitbringen.

Kurs-Nr.:	193405
Termin:	Sa., 23.3.2024, 9 bis 12.30 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 30,- PG 2: € 60,- PG 3: € 130,-
TN-Zahl:	6 bis 8
Anmeldeschluss:	15.3.2024



*MMag.a Marlene Freudenthaler  
Selbständige Grafikerin*

## Musik mit Orff-Instrumenten in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause

### Entdecken Sie die Welt der Musik mit Orff-Instrumenten!

Die musikalische Förderung im Kleinkindalter hat in der Gesamtentwicklung des Kindes einen hohen Stellenwert. Sie stärkt das Gemeinschaftsgefühl - Sprache, sowie das Sprach- und Hörverständnis werden dadurch weiterentwickelt.

Der Workshop für die spätere Umsetzung mit Kindern in der Eltern-Kind-Gruppe oder auch zu Hause lädt zu einer musikalischen Reise ein. Gemeinsam erkunden wir Rhythmen, das Spiel mit unterschiedlichen Orff-Instrumenten, Echospiele, Klänge und Melodien. Kreativität, Spaß und die Liebe zur Musik sollen damit gefördert werden. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!

Kurs-Nr.:	194676
Termin:	Sa., 13.4.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Pfarrheim, Moos 28, 4963 St. Peter am Hart
Kursbeitrag:	€ 4,- Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	12 bis 15
Anmeldeschluss:	5.4.2023
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



*Astrid Geisberger  
Lehrkraft für musikalische Früherziehung, Eltern-Kind-Gruppenleiterin*



Foto: KBW-Treffpunkt Bildung



Foto: Rena Hackl

## Wenn du noch staunen kannst - mit Kindern experimentieren!

Augenblicke kindlichen Staunens zu erleben, ist für jede Mutter und jeden Vater immer wieder ein Geschenk. Um zu diesem Staunen zu gelangen, brauchen unsere Kinder Erlebnisse, keine Ergebnisse!

In diesem Sinne wollen wir mit Alltagsmaterialien experimentieren und dabei alle unsere Sinne erwecken und spielerisch fördern, dazu gehören natürlich auch die Grob- und Feinmotorik, die Eigenwahrnehmung und das Gleichgewicht.

Ich möchte Sie einladen und ermutigen, zu SEHEN, zu STAUNEN und zu BE-GREIFEN. Der Workshop beinhaltet viele Ideen aus der Praxis mit Kindern - für Sie und Ihre Kinder zu Hause oder zur Schwerpunktgestaltung in der Eltern-Kind-Gruppe.

Ein umfangreiches Sammelsurium zum Thema EXPERIMENTIEREN und STAUNEN, denn „Staunen ist der Samen des Wissens“ (Francis Bacon).

Kurs-Nr.:	194826
Termin:	Sa., 20.4.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Pfarrheim, Pfarrgasse 7, 4212 Neumarkt im Mühlkreis
Kursbeitrag:	€ 4,- Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	10 bis 18
Anmeldeschluss:	12.4.2024
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



*Sylvia Diesenreither*  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Kindergartenhelferin, Stützhelferin

## Fotografieren mit einfachem Equipment

In diesem Workshop lernen Sie, wie man mit einfachen Mitteln bessere Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit machen kann. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Smartphone, Tageslicht sowie ein paar Tipps und Tricks vom Profi.

### Konkrete Inhalte des Workshops:

- Wie und wo werden Personen am besten fotografiert?
- Worauf muss man bei Gruppenfotos achten?
- Wie kann man Handlungen in Bilder packen?
- Wie sind die Lichtverhältnisse?
- Was muss ich bei der Bildgestaltung im Auge behalten?
- Wie kann ich die Bilder noch optimieren?

All das und mehr bietet der Workshop. Bitte mitnehmen: Smartphone und Ladekabel

Kurs-Nr.:	194929
Termin:	Sa., 27.4.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Diözesanhaus, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	PG 1: € 20,- PG 2: € 40,- PG 3: € 80,-
TN-Zahl:	8 bis 15
Anmeldeschluss:	17.4.2024



*Peter Kollroß*  
Selbständiger Fotograf, HTL-Lehrer für Fotografie



Foto: SPIEGEL



Foto: Pexels, www.pixabay.com

## Upcycling-Nähworkshop

### Nähen mit Verpackungsmaterial

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Grundkenntnissen im Nähen, die Lust haben, auf eine unkonventionelle Art kreativ zu werden. Sie lernen aus Verpackungsmaterial Taschen zu nähen. Besonders geeignet sind Kaffee- und Schokoladeverpackungen, aber auch andere Kunststoffe können verwendet werden.

Diese werden zu verschiedenen Arten von Taschen vernäht: Geldtaschen, Kosmetiktäschchen, Toiletttaschen, Handtaschen und Einkaufstaschen.

Mitzubringen sind:

Grundkenntnisse im Nähen, wenn vorhanden:  
Nähmaschine sowie verschiedenste Verpackungs-



materialien (gereinigt) und Stoffreste sowie Reißverschlüsse.

Dieser Workshop eignet sich ideal, um Muttertagsgeschenke zu nähen.

Kurs-Nr.:	193394
Termin:	Sa., 4.5.2024, 15 bis 19 Uhr
Ort:	Pfarrkirche Wels-St. Franziskus, St.-Franziskus-Straße 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 40,- PG 2: € 70,- PG 3: € 160,-
TN-Zahl:	7 bis 10
Anmeldeschluss:	25.4.2024



Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Michaela Stauder, BA, MAS  
Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin,  
Geschäftsführung  
Weltladen Wels



Karin Auzinger  
Pädagogin

## BUCHTIPP: Eine vollständige Liste aller Dinge, die ich vergessen habe

Doris Knecht

Ein Zitat aus Virginia Woolfs »Ein Zimmer für sich allein« ist dieser intimen Selbstbefragung einer namenlosen Ich-Erzählerin vorangestellt. Wie Woolf spielt auch die österreichische Kolumnistin und Schriftstellerin Doris Knecht in ihrem neuen Buch stark mit einem lyrischen Ich, auf das man sich nicht immer verlassen kann. In einem Podcast-Interview mit Petra Hartlieb bejaht Knecht, dass es zwischen ihr und der Ich-Erzählerin viele biografische Gemeinsamkeiten gibt, aber dennoch vieles erdacht ist. Bei einer guten Geschichte sei es letztlich egal, was wahr oder erfunden ist. Hauptsache, es ist eine gute Geschichte, die für das Lesepublikum funktioniert. Und das tut sie.

Mit dem bemerkenswerten ersten Satz »Der Hund hat schon wieder ins Auto gekotzt« tauchen wir bei Bluesmusik an einem trübem Herbsttag in die Gedanken und Erinnerungen einer Frau ein, die sich an der Schwelle zu einem neuen Lebensabschnitt befindet. Wenig Romanartiges haftet dieser doppelbödigen Mischung aus Fiktion und Realität an. In kolumnenhaften, kurzen Kapiteln, deren Titel in Summe »eine vollständige Liste aller Dinge, die ich vergessen habe« ergeben, werden viele wichtige Themen angesprochen. Der Existenzkampf von Alleinerzieher:innen, die Beziehung zwischen Kindern und Eltern, die Versöhnung mit dem Älterwerden und die Vorzüge eines unbeschwerteren Lebens allein kommen hier genauso zur Sprache wie unterschiedliche Lebensstile und Weltanschauungen. Ein analytischer Blick wird auf Frauen und ihr Muttersein geworfen. Als wichtiges Bindeglied innerhalb der Familie taucht der Hund immer wieder auf. Nach dem Auszug ihrer Kinder verkleinert die Ich-Erzählerin ihren Wohnraum. Wie befreiend und beglückend dieser schwierige Reduktionsprozess sein kann, wird ehrlich und ungeschönt beschrieben. Interessante Fragen und kluge Sätze laden zum Nachdenken und Diskutieren ein. Leser:innen, die an ähnlichen Angelpunkten ihres Lebens stehen, finden bestimmt Gefallen an dieser ernsthaft-heiteren Orientierungssuche.

bn.bibliotheksnachrichten, Elisabeth Zehetmayer



Doris Knecht:  
Eine vollständige  
Liste aller Dinge,  
die ich vergessen  
habe: Roman  
München: Hanser  
Berlin, 2023, 236 S.  
ISBN 978-3-446-  
27803-5,  
Festeinband,  
EUR 24,70 (AT)



Foto: www.pixabay.com

# FAMILIEN, SENIOR:INNENBILDUNG UND PÄDAGOGIK

## Die sieben Sicherheiten, die (nicht nur) Kinder brauchen

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies aufgrund von Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten wie mangelndes Selbstvertrauen, Schüchternheit, Hyperaktivität, verzögerte Sprachentwicklung, Lernschwierigkeiten u. a. m.

Die Evolutionspädagogik® zeigt einen neuen Weg, um eine positive Entwicklung der Kinder rasch und gezielt zu aktivieren. Dieser Vortrag hilft Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen, das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern grundsätzlich und tiefer zu verstehen. Ebenso wie im Erwachsenenalltag, sei es privat oder im Beruf,

die Blockaden zu erkennen und anhand der Evolutionspädagogik® zu lösen.

Kurs-Nr.:	<b>193304</b>
Termin:	<b>Fr., 12.1.2024,</b> 14 bis 18 Uhr
Ort:	<b>Pfarrzentrum St. Stephanus,</b> Hauptstraße 14, 4901 Ottnang am Hausruck
Kursbeitrag:	<b>€ 4,-</b> Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	<b>8 bis 15</b>
Anmeldeschluss:	<b>4.1.2024</b>
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



*Dunja Hochrainer  
Evolutionspädagogin  
und Lemberaterin P.P.*

PÄDAGOGIK



Foto: SPIEGEL



Foto: Nicole Atzesberger

## Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut

Ein Erzählcafé erleben - Einführung in die Methode Erzählcafé

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmer:innen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande. Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet!

Themenbeispiele:

### Schulzeit

#### ... früher und heute

Wie war der Schulweg, welche Erinnerungen gibt es an einzelne Lehrer:innen, welche Strafen gab es ... Da gibt es sicher viel zu erzählen.

### Auszug von Zuhause

#### ... meine eigenen vier Wände

Was hat sich durch den Auszug von Zuhause alles verändert? Wie haben Sie die Wohnung eingerichtet?

### Mein Beruf und ich

#### ... wie meine Arbeit mich geprägt hat

Wie haben Sie den Job bekommen? Was waren die beruflichen Highlights? Was prägt den Berufsalltag?

### Lustige Hoppalas

#### ... kleine Missgeschicke zum Lachen

Hoppalas werden in der Regel gern erzählt und es gibt dabei viel zu lachen. Welche Hoppalas in den Medien bringen Sie zum Lachen?

Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen. Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie 17 ausgearbeitete Themen und erhalten € 15,- für jede gemeldete Gesprächsrunde im Aktionsjahren 2024.

Kurs-Nr.:	193378
Termin:	Di., 23.1.2024, 18 bis 21 Uhr
Ort:	Bildungszentrum St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried/Innkreis
Kursbeitrag:	€ 10,- incl. Gesprächsunterlagen
TN-Zahl:	6 bis 16
Anmeldeschluss:	13.1.2024
Info:	Kontaktieren Sie uns bitte, wenn Sie einen Einführungsabend in Ihrer Region wünschen.



Ruth Zajonskowski  
Gesprächsleiterin

## SPIEGEL-Basislehrgang

Für Eltern-Kind-Gruppenleiter:innen

Es werden Grundkenntnisse für die Tätigkeit als Eltern-Kind-Gruppenleiter:in erworben.

- Planung und Durchführung einer Eltern-Kind-Gruppe
- Basiswissen in Entwicklungspsychologie und Spielpädagogik
- Einführung in die Gruppenleitung und Gesprächsführung
- Methoden für die praktische Umsetzung in der Eltern-Kind-Gruppe
- Einführung in die Elternbildung

Der Basislehrgang schließt mit einem Teilnahmezertifikat ab und berechtigt zum Leiten eines SPIEGEL-Treffpunktes bzw. einer Eltern-Kind-Gruppe. Im Anschluss kann der Aufbaulehrgang für zertifizierte pädagogische Assistenzkräfte in oö. Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen absolviert werden.

Kurs-Nr.:	194827
Termine:	Startmodul: Mi., 24.1.2024, 17 bis 20 Uhr Modul 1: 2./3.2.2024 Modul 2: 1./2.3.2024 Modul 3: 12./13.4.2024 Modul 4: 17./18.5.2024 Modul 5: 14./15.6.2024 Alle Module freitags, von 15.30 bis 21.00 Uhr, und samstags, von 9.00 bis 17.30 Uhr.
Info:	Zwischen den Modulen sind Praxis- gruppentreffen und Hospitationen sowie die Absolvierung eines indernotfallkurses vorgesehen.
Ort:	Mittelschule, Schulstraße 11, 4113 St. Martin im Mühlkreis
Kursbeitrag:	PG 1: € 430,- PG 2 & 3: € 610,-
TN-Zahl:	15 bis 20
Anmeldeschluss:	15.1.2024
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!

Diverse  
Referent:innen

## SelbA-Basisausbildung 2024

### Ausbildungslehrgang zum/zur SelbA-Trainer:in

SelbA steht für Selbständig und Aktiv und bietet Trainings für Personen in der zweiten Lebenshälfte an. Wenn Sie eine sinnvolle, bereichernde Tätigkeit suchen, dann werden Sie SelbA-Trainer:in!

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches, erfülltes Leben zu genießen. Mit einer SelbA-Gruppe tragen Sie zur Steigerung der Lebensqualität von vielen Menschen bei. Denn neben dem Gehirn-, Bewegungs- und Kompetenztraining steht auch der Spaß und die Gemeinschaft an oberster Stelle.

In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und SelbA-Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von SelbA - Gehirntraining, Bewegungseinheiten und Alltagskompetenzen - zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten, und halten sich nebenbei auch selber fit!

Wenn Sie hier Fragen haben oder gerne Mal in eine SelbA Einheit hinein schnuppern möchten, bitte melden Sie sich bei uns. Sie werden staunen wie anspruchsvoll und abwechslungsreich unsere Übungen sind!



Kurs-Nr.:	<b>193949</b>
Termine:	Einführungsabend: <b>Do., 25.1.2024, 18 bis 20.30 Uhr</b> 1. Modul: <b>15./16.2.2024</b> 2. Modul: <b>7./8.3.2024</b> 3. Modul: <b>11./12.4.2024</b> 4. Modul: <b>23./24.5.2024</b> 5. Modul: <b>20./21.6.2024</b> 6. Modul: <b>26./27.9.2024</b> 7. Modul: <b>10./11.10.2024</b> Änderungen vorbehalten!
Kurszeiten:	<b>1 Modul dauert 1,5 Tage</b>
Orte:	Einführungsabend: <b>Diözesanhaus</b> (Großer Saal - 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz Alle Module: <b>Bildungshaus</b> <b>Greisinghof, Mistlberg 20,</b> 4284 Tragwein
Kursbeitrag:	<b>€ 1.090,-</b> inkl. Kursunterlagen zuzügl. Unterkunft und Verpflegung Teilzahlung auf drei Raten möglich Nach zweijähriger aktiver Mitarbeit bei SelbA kann eine Rückerstattung von € 200,- beantragt werden.
TN-Zahl:	<b>16 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>15.1.2024</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!
Info & Anmeldung:	SelbA OÖ - Tel.: (0732) 76 10-32 29; Mail: <a href="mailto:selba@dioezese-linz.at">selba@dioezese-linz.at</a>

Referent:innen in den  
einzelnen Modulen:  
*Dr. Marcus Täuber,*  
Neurobiologe

*Mag.a Brigitte*  
*Lang, MBA,*  
Bewegungstrainerin

*Mag.a Marion*  
*Brandstetter, MAS,*  
Personaltrainerin

*Expertinnen der*  
*SelbA Diözesanstelle:*  
*Erfahrene SelbA-*  
*Trainerinnen und*  
*weitere Expert:innen*



Fotos: SelbA



## SPIEGEL-Aufbaulehrgang 10

Diverse  
Referent:innen

Es geht um eine Vertiefung des Wissens und der Kompetenzen im Leiten von Eltern-Kind-Gruppen. Der Lehrgang ist eine Kooperation mit der Caritas OÖ und vermittelt auch spezifisches Wissen für Assistenzkräfte in öö. Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen.

Nähere Informationen siehe Seite 7.

Kurs-Nr.:	<b>193253</b>
Termine:	Startmodul: <b>31.1.2024</b> , 17 bis 20 Uhr Modul 1: <b>16./17.2.2024</b> , Modul 2: <b>15./16.3.2024</b> Modul 3: <b>19./20.4.2024</b> Modul 4: <b>31.5./1.6.2024</b> Modul 5: <b>28./29.6.2024</b>

Modul 6: **6./7.9.2024**  
Modul 7: **5.10.2024**  
Alle Module freitags von  
15.30 bis 21.00 Uhr und  
samstags von 9.00 bis 17.30 Uhr

Ort:	<b>Pfarrzentrum Wels - St. Franziskus, Sankt-Franziskus- Straße 1, 4600 Wels</b>
Kursbeitrag:	PG 1: <b>€ 690,-</b> PG 2 und 3: <b>€ 1050,-</b>
TN-Zahl:	<b>15 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>17.1.2023</b>
Gutscheine:	Diözesaner Bildungsgutschein einlösbar!
Kooperation:	Caritas OÖ

## Erzählcafé ... weil Erzählen gut tut

Ein Erzählcafé erleben - Einführung in die Methode Erzählcafé

Erzählcafé bringt die Menschen miteinander zu einem Thema ins Gespräch. Menschen werden ermutigt, anderen ihre Erinnerungen mitzuteilen, denn jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden. In einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen fühlen sich die Teilnehmer:innen wohl, und es kommt ein lebendiges Gespräch zustande. Beim Erzählen werden uns Gemeinsamkeiten mit Anderen bewusst. Erzählen verbindet! Kommen Sie und lernen Sie völlig unverbindlich Erzählcafé bei diesem Schnupperabend kennen. Nach Abschluss dieses Einführungsabends bekommen Sie 17 ausgearbeitete Themen und erhalten

€ 15,- für jede gemeldete Gesprächsrunde im Aktionsjahre 2024.

Kurs-Nr.:	<b>194501</b>
Termin:	<b>Mi., 7.2.2024, 18 bis 21 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels</b>
Kursbeitrag:	<b>€ 10,- incl. Gesprächsunterlagen</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 16</b>
Anmeldeschluss:	<b>30.1.2024</b>
Info:	Kontaktieren Sie uns bitte, wenn Sie einen Einführungsabend in Ihrer Region wünschen.



**Birgit Aigner**  
Langjährige Erfahrung  
als Erzählcafé Runden  
Leiterin

## Klein, aber OHO!

Dinge aus Haushalt und Hobby kreativ eingesetzt

Viele Dinge aus dem Haushalt und dem Hobbybereich bringen kreativ eingesetzt Abwechslung und Schwung ins SelbA-Training!

„Kleinmaterialien -  
Bälle, Bänder und viel mehr,  
handliche und praktische Dinge  
geben echt was her!  
Kommt, wir schauen uns gemeinsam an,  
was man damit machen kann.  
Spiel und Spaß und recht viel Freud',  
Meldet Euch an, Ihr lieben Leut'!“  
(Ursula Hirscher)

Kurs-Nr.:	<b>194608</b>
Termin:	<b>Fr., 1.3.2024,</b> 14 bis 18 Uhr
Ort:	<b>Bischöfliches Priesterseminar, Harrachstraße 7, 4020 Linz</b>
Kursbeitrag:	PG 1: <b>€ 30,-</b> PG 2: <b>€ 30,-</b> PG 3: <b>€ 40,-</b>
TN-Zahl:	<b>12 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>20.2.2024</b>



**Ursula Hirscher**  
SelbA-Trainerin  
Referentin in der  
SelbA-Basis-  
ausbildung  
Instruktorin für  
Senior:innen fit 50+

## Guzi für's Hirn

Mehr Vitalität für unser „Oberstübchen“

WIE kann die gute Laune noch verbessert, die Konzentrationsfähigkeit noch gesteigert und unser Gehirn noch vitaler werden?  
Durch lustige, schlaue und variable Übungen!

Wissenschaftlich liest sich das so:  
Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn.  
(vgl. *Ratey/Hagermann, Superfaktor Bewegung*)

In diesem Workshop gibt es jedenfalls ausreichend Ideen und Gelegenheit fürs TUN!  
Für SelBA Trainer:innen ist viel Neues dabei, aber auch Interessierte am Gehirntraining sind herzlich

eingeladen, man ist nie zu jung oder zu alt zum Üben!

Methode: Workshop

Kurs-Nr.:	194905
Termin:	Sa, 2.3.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 30,- PG 2: € 30,- PG 3: € 40,-
TN-Zahl:	12 bis 20
Anmeldeschluss:	20.2.2024



Mag. Max Födinger  
Langjähriger  
Erwachsenenbildner  
und SelBA Trainer

## Rundum Kommunikation

Wie wir wertschätzend kommunizieren können

Als Menschen sind wir alle Expert:innen in Sachen Kommunikation, schließlich kommunizieren wir ständig, auf unterschiedlichste Arten und auf unterschiedlichsten Ebenen. Doch wie kann ich meine eigenen Kommunikationsmuster verändern? Wie gelingt wertschätzende Kommunikation?  
In diesem Workshop wollen wir gemeinsam reflektieren, welche Strategien wir in unserem täglichen Kommunizieren anwenden, und Raum schaffen, uns über schwierige Gesprächssituationen auszutauschen. Ergänzend wird Wissen über verschiedene Kommunikationstheorien vermittelt.  
Der Workshop richtet sich an „Einsteiger:innen“ sowie jene, die damit beginnen wollen, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern!

Kurs-Nr.:	193392
Termin:	Sa., 2.3.2024, 9 bis 13 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 10,- PG 2: € 20,- PG 3: € 40,-
TN-Zahl:	10 bis 15
Anmeldeschluss:	16.2.2024



Mag.a Eva Bauernfeind-Schimek  
Referentin Fachbereich Gesellschaft und Soziales der Diözese Linz, Studium der Geschichte, Germanistik und Kunstgeschichte in Graz

## SPIEGEL-Einführungstag

Liebe:r Eltern-Kind-Gruppenleiter:in!

In unseren SPIEGEL-Treffpunkten sind uns engagierte und gut ausgebildete Mitarbeiter:innen sehr wichtig. Daher sollte mindestens ein:e Mitarbeiter:in den Ausbildungslehrgang besucht haben. Damit auch alle anderen die Möglichkeit erhalten, die SPIEGEL-Philosophie und das Netzwerk kennenzulernen, veranstalten wir SPIEGEL-Einführungstage. Lernen Sie die Mitarbeiterinnen der SPIEGEL-Diözesanstelle kennen, knüpfen Sie neue Kontakte und holen Sie sich interessante Ideen für die Eltern-Kind-Gruppe: praxiserprobte Spiele und Lieder sowie Grundsätzliches zum Ablauf. Speziell

SPIEGEL-„Neulinge“ sind damit für den oft herausfordernden Spielgruppenalltag gut gerüstet.

Kurs-Nr.:	194623
Termin:	Do., 7.3.2024, 9 bis 14 Uhr
Ort:	Diözesanhaus (Großer Saal, 4. OG), Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	kostenfrei
TN-Zahl:	12 bis 20
Anmeldeschluss:	29.2.2024



Foto: Jiyoon Ha

Mitarbeiterinnen  
der SPIEGEL-  
Diözesanstelle



## Denkspaziergang

### Gehirntraining zu Fuß über Stock und Stein

Nach einer Einführung in die Methoden eines Denkspazierganges sind Sie in der Gruppe bei einem moderaten Bewegungstempo im Park des Bildungshauses unterwegs, um vielfältige Denkaufgaben, Koordinationsübungen und Sinneswahrnehmungen zu erproben. Alle Übungen können an die körperlichen Ressourcen der Teilnehmenden angepasst werden, um Gehirntraining in frischer Luft zu ermöglichen. Zu jeder Jahreszeit und Witterung kann man gehend üben, aber gerade der bevorstehende Frühling bzw. Sommer lädt zu diesem ungezwungenen und dennoch anspruchsvollen Training ein.

Das Skriptum enthält auch Anregungen für Denkspaziergänge in geschlossenen Räumen, falls das Wetter nicht mitspielt, sowie Materialien, Orga-

nisation, Wegstrecke usw.

Bitte an wetterfestes Schuhwerk und geeignete Bekleidung denken. Die Mitnahme eines kleinen Rucksacks und einer Trinkflasche ist empfehlenswert.

Methode: Workshop

Kurs-Nr.:	<b>193098</b>
Termin:	<b>Fr., 22.3.2024,</b> 9 bis 13 Uhr
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg,</b> Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 30,- PG 2: € 30,- PG 3: € 40,-
TN-Zahl:	<b>12 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>11.3.2024</b>



**Martina Eder**  
Fachsozialbetreuerin  
Altenarbeit  
SelbA Trainerin/  
Referentin/  
Regionsbegleiterin

## Geschwister sind für immer!

SPIEGEL elternweb@home

Geschwisterbeziehungen sind in mehrerlei Hinsicht besonders und heben sich von allen anderen ab. Wir beschäftigen uns mit diesen besonderen Beziehungen und gehen ein auf:

Geschwisterpositionen und deren Bedeutung; welche Konflikte es im „Kinderzimmer“ gibt und was Eltern dabei tun können; wie und wodurch die Qualität von Geschwisterbeziehungen beeinflusst wird. Auch Geschwistereifersucht und wie Eltern damit umgehen können ist in diesem Vortrag Thema.

Jede Menge Input nicht nur für die eigenen Kinder, sondern eventuell auch für die eigenen Geschwisterbeziehungen ... man kann ja immer noch was dazulernen.

Kurs-Nr.:	<b>194679</b>
Termin:	<b>Mi., 3.4.2024, 19.30 bis 21.00 Uhr</b>
Ort:	<b>Virtueller Raum</b> (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.
Kursbeitrag:	€ 2,- Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	<b>8 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>29.3.2024</b>
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



**Kerstin Bamminger**  
Kindergarten- und  
Hortpädagogin,  
Dipl. Lebens- und  
Sozialberaterin

ONLINE

## Sesselgymnastik

Auch im Sitzen kommt man ins Schwitzen

Bei der Sitzgymnastik werden die Bewegungen, wie der Name schon sagt, im Sitzen ausgeführt. Dadurch eignet sich diese Sportart sehr gut für Personen, die nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Selbstverständlich entscheiden Sie selbst, ob Sie ins Schwitzen kommen, und wie die Intensität der Übungen ausfällt. Garantiert gibt es neue Anregungen und auch viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren!

Methode: Workshop

Zielgruppe: SelbA Trainer:innen und Interessierte

Kurs-Nr.:	<b>194909</b>
Termin:	<b>Fr, 19.4.2024,</b> 15 bis 18 Uhr
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg,</b> Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 25,- PG 2: € 25,- PG 3: € 40,-
TN-Zahl:	<b>12 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>8.4.2024</b>



**Carola Weidinger**  
Physiotherapeutin

## Walk & Talk

Ge(h)sprache in der Natur: Das Positive sehen - miteinander gehen und glücklich sein

Bei diesem Spaziergang lenken wir den Blick bewusst auf das Positive. Das macht zufrieden und stärkt die Lebensfreude. Es tut einfach gut an der frischen Luft gemeinsam unterwegs zu sein und zu überlegen, was uns glücklich macht.

Im Anschluss an diesen Spaziergang erfährst du, wie du selbst ein Walk&Talk durchführen kannst: Wen und wie du am einfachsten einlädst, welche Wege geeignet sind und worauf du bei der Gesprächsführung achten sollst.

Du bekommst kostenfrei Gesprächsunterlagen zu verschiedenen Themen zur Verfügung gestellt, wie z. B.: Mit allen Sinnen leben, Entdecke deine Kraftquelle. An diesem Nachmittag lernst du auch noch als Variante Play&Talk kennen, wo du mit deinen Bekannten spielend ins Gespräch

kommst. Erlebe völlig unverbindlich eine angenehme und inspirierende Zeit mit Walk&Talk und erfahre, wie du diese Idee mit deinen Freund:innen und Bekannten umsetzen kannst.

Kurs-Nr.:	<b>194614</b>
Termin:	<b>Di., 23.4.2024,</b> 18 bis 20.30 Uhr, bei Schlechtwetter am <b>Di., 7.5.2024,</b> 18 bis 20.30 Uhr
Ort:	<b>Bildungshaus</b> <b>Schloss Puchberg,</b> Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>7 bis 16</b>
Anmeldeschluss:	<b>13.4.2024</b>



*Regina Höller*  
SelbA-Trainerin,  
erfahrene SinnQuell-  
Gesprächsleiterin

## Oma/Opa/Enkerl DENKSPAZIERGANG - für alle ab 4 Jahren

Benutze Kopf und Fuß - „An der schönen blauen Donau“

Ein Denkspaziergang regt unsere Gehirnzellen, unsere Beweglichkeit und unsere Lachmuskeln an. So im Dahingehen kann man wunderbare Übungen machen, in jedem Alter. Ohne es selbst zu merken und ohne Anstrengung lüften wir unser Gehirn aus und fordern es mit lustigen und anspruchsvollen Aufgaben heraus. Auch die Ökonomie bestätigt: gemeinsame Naturerfahrungen steigern Kraft und Lebensfreude!

Wir sind entlang der Donau unterwegs, der Weg ist leicht zu begehen und es gibt sowohl viel zu entdecken als auch mitzumachen. Es gibt genug Zeit für schöne gemeinsame Momente mit den Enkelkindern.

Bitte bringen Sie eine kleine Jause und eine gefüllte Wasserflasche mit. Auch wetterfeste Kleidung und Schuhe werden empfohlen.

Bei schönem Wetter marschieren wir die Donau entlang, bei starkem Regen bewegen wir unser GEH-Hirn im Pfarrheim St. Josef.

Methode: Workshop

Kurs-Nr.:	<b>194907</b>
Termin:	<b>Fr, 26.4.2024,</b> 14.30 bis ca. 16.30 Uhr
Ort:	<b>Stadtpfarrkirche</b> <b>Urfahr St. Josef</b> (Kirche hinter ARS Electronica), Schulstr.2, 4040 Linz
Kursbeitrag:	<b>Opa und/oder Opa zahlen</b> <b>€ 10,- pro Person</b> <b>Kinder sind kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>6 bis 26</b>
Anmeldeschluss:	<b>15.4.2024</b> Bitte Namen und Alter der Kinder angeben!



*Anita Pölzleitner*  
SelbA Regions-  
begleiterin



*Ulli Brückner-Grall*  
SPIEGEL Regions-  
begleiterin



Foto: Sabina Haslinger

## Denkspaziergang

### Gehirntraining zu Fuß über Stock und Stein

Nach einer Einführung in die Methoden eines Denkspazierganges sind Sie in der Gruppe bei einem moderaten Bewegungstempo im Park des Bildungshauses unterwegs, um vielfältige Denkaufgaben, Koordinationsübungen und Sinneswahrnehmungen zu erproben.

Alle Übungen können an die körperlichen Ressourcen der Teilnehmenden angepasst werden, um Gehirntraining in frischer Luft zu ermöglichen. Zu jeder Jahreszeit und Witterung kann man gehend üben, aber gerade der bevorstehende Sommer lädt zu diesem ungezwungenen und dennoch anspruchsvollen Training ein.

Das Skriptum enthält auch Anregungen für Denkspaziergänge in geschlossenen Räumen, falls das Wetter nicht mitspielt, sowie Materialien, Orga-

nisation, Wegstrecke usw.

Bitte an wetterfestes Schuhwerk und geeignete Bekleidung denken. Die Mitnahme eines kleinen Rucksacks und einer Trinkflasche ist empfehlenswert.

Methode: Workshop

Kurs-Nr.:	<b>194904</b>
Termin:	<b>Fr., 17.5.2024, 9 bis 13 Uhr</b>
Ort:	<b>Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels</b>
Kursbeitrag:	<b>PG 1: € 30,- PG 2: € 30,- PG 3: € 40,-</b>
TN-Zahl:	<b>12 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>7.5.2024</b>



**Martina Eder**  
Fachsozialbetreuerin  
Altenarbeit,  
SelbA-Trainerin,  
SelbA-Referentin,  
SelbA-Regions-  
begleiterin

## BUCHTIPP: Digitale Selbstbestimmung: Jetzt! Familie, Finanzen, Fitness: damit Privates auch privat bleibt

Luise Görlach

Luise Görlach beschreibt in verständlicher Sprache die Gefahren, aber auch den Nutzen, den wir durch die Digitalisierung erfahren können. Im Gegensatz zu anderen Ratgebern zum Thema Datensicherheit, rät sie den Leser:innen nicht, sich möglichst wenig im Netz zu bewegen. Ihr Credo ist der selbstbestimmte und sorgsame Umgang mit unseren Daten. Sie arbeitet dabei mit anschaulichen Beispielen: Würden wir unsere medizinischen Befunde an unsere Haustür öffentlich anschlagen? Würden wir fremden Leuten auf der Straße verraten, wie wir heißen, wo wir unsere Sachen bestellen oder welche Vorlieben wir haben? »Privacy Paradox« bezeichnet die Diskrepanz zwischen der Sorge, die sich viele User:innen um eine mögliche missbräuchliche Nutzung ihrer Daten machen und dem eigenen Verhalten. Denn viele von uns teilen ihr Privatleben auf Facebook und Instagram, schauen TikTok-Videos oder verwenden Google sowie Amazon.

Nach einleitenden Worten und einem einfach gehaltenen Glossar, erklärt die Autorin in mehreren Kapiteln, die Gefahren der verschiedenen »Datenkraken«, wie sie sie nennt. Dabei geht Görlach insbesondere darauf ein, dass sich gewisse Leistungen nur mehr auf das Angebot weniger Konzerne beziehen. Um das »gläserne Dasein« zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren, bietet es sich an, gewisse Cookies nicht zu erlauben, Werbung zu blocken und auch nicht bei jeder Kundenkarte oder Gewinnspiel mitzumachen. Die Autorin nennt mehrere Seiten, auf denen man sein eigenes Datenverhalten prüfen kann, bzw. gibt Empfehlungen für sicherere Browser und Apps.

Ein spannendes und aktuelles Buch, dessen Aufmachung auffällig und modern ist, im Inneren aber durch die schwarz-weißen Grafiken ein wenig altbacken wirkt. Sehr zu empfehlen!

bn.bibliotheksnachrichten, Ursula Pirker



Görlach, Luise:  
Digitale Selbstbestimmung: Jetzt!  
Familie, Finanzen,  
Fitness: damit  
Privates auch  
privat bleibt  
Igling: EMF,  
2023, 271 S.  
ISBN 978-3-7459-  
1496-2, Broschur,  
EUR 14,40 (AT)



Foto: Viktor, 638637349, AdobeStock

# SPIRITUALITÄT

## Glaubenskurse

### Kriterien zur Unterscheidung und Auswahl

Es gibt einen breitgefächerten „Markt“ für Glaubenskurse. Aber welchen Kurs nehmen? Wie kommt man zu einer gediegenen Auswahl bzw. Entscheidung? Welche Kriterien gilt es hier zu berücksichtigen? Genügend Raum soll es zudem für einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch (Bewährtes, Problematisches, ...) bzw. einen Einblick in die diözesane „Lage“ geben (Befragung/ Überblick der theologischen Erwachsenenbildung).



Kurs-Nr.:	<b>194803</b>
Termin:	<b>Mi., 6.3.2024,</b> 16 bis 18 Uhr
Ort:	<b>online</b>
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>10 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>3.3.2024</b>
Info:	Kurz vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link zur Online- Teilnahme.
Kooperation:	Institut Diözesane Fortbildung



**Dr. Stefan Schlager**  
Leiter des Referats  
Theologische  
Erwachsenenbildung  
& Weltreligionen  
Diözese Linz

## Ostern in der Eltern-Kind-Gruppe und zu Hause

### SPIEGEL elternweb@home

Nach einer kurzen theoretischen Grundlage zum Thema Ostern geht es im Workshop um die praktische Umsetzung in der Gruppe. Die Anregungen können natürlich auch in der Familie zu Hause ausprobiert werden.

Verschiedene Spielformen, Reime, Lieder, Fingerspiele, Basteleien zum Mit-nach-Hause-Nehmen, Ideen für die freie Spielphase, Impulse für zu Hause, die Wiederholung und Festigung in der Eltern-Kind-Gruppe sowie Ideen und Praktisches für das Osterfest. Husch, Wusch und Sausewind, die drei lustigen Hasen, was die drei so alles treiben! Wir hoppeln auf Mamas, Opas, Tantes, Papas, ... Schoß, verstecken uns, hoppeln selbst usw.

Kurs-Nr.:	<b>194678</b>
Termin 2:	<b>Fr., 8.3.2024,</b> 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort:	<b>Virtueller Raum</b> (benötigt wird ein PC mit einem Lautsprecher, Laptop oder Tablet und eine verlässliche Internetverbindung). Der Link zum Einstieg wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.
Kursbeitrag:	<b>€ 2,-</b> Für den zweiten Elternteil ist die Veranstaltung nach Vorweis der Familienkarte gratis.
TN-Zahl:	<b>8 bis 20</b>
Anmeldeschluss:	<b>1.3.2024</b>
Gutscheine:	Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ einlösbar.



**Samya Panhauser**  
Eltern-Kind-  
Gruppenleiterin,  
staatl. geprüfte  
Kinderturntrainerin,  
Elternbildnerin i. A.

ONLINE

Kurs-Nr.:	<b>194677</b>
Termin 1:	<b>Do., 7.3.2024,</b> 19.30 bis 21.00 Uhr

## Österliches Pilgern

Pilgerangebote zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag

**Österliches Pilgern: 23.3.2024 bis 20.5.2024**

Unter dem Motto „Österliches Pilgern“ gibt es auch heuer wieder zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag verschiedene Pilgerangebote in unserer Diözese.

Sie sind für viele Menschen eine wertvolle Möglichkeit, die Osterbotschaft bewusst zu beGEHEN. In dieser Zeit werden Pilgerwanderungen von ausgebildeten Pilgerbegleiter:innen in der Diözese Linz angeboten.

Unter [www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung](http://www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung) finden Sie zeitgerecht die aktuellen Angebote.

Kurs-Nr.:	194955
Termine:	23.3.2024 bis 20.5.2024
Orte:	Verschiedene Orte Diözese Linz
Kontakt:	Andrea Reisinger, <a href="mailto:andrea.reisinger@dioezese-linz.at">andrea.reisinger@dioezese-linz.at</a> 0676 87 76 31 71



*Andrea Reisinger  
und andere  
ausgebildete  
Pilgerbegleiter:innen*

## Jüdisches Leben in Linz

Führung durch die Synagoge

Erleben Sie eine Führung durch die Synagoge der Israelitischen Kultusgemeinde Linz und tauchen Sie ein in die Welt der jüdischen Geschichte und Religion. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung von Wissen von früher bis heute. Wir begleiten Sie auf eine Reise durch die Jahrhunderte und vermitteln Ihnen ein tiefes Verständnis für die jüdische Kultur und Tradition.

Nach der Besichtigung von Synagoge/Gemeindehaus und einem Gespräch über den jüdischen Glauben und jüdisches Feiern besteht die Möglichkeit, als Gast beim Gottesdienst in der Synagoge dabei zu sein.

Kurs-Nr.:	193393
Termin:	Fr., 19.4.2024, 17 bis 18.30 Uhr, Beginn Gottesdienst: 18.30 Uhr
Ort:	Israelitische Kultusgemeinde Linz, Bethlehemstraße 26, 4020 Linz
Kursbeitrag:	Spende für Sozialprojekte der Israelitischen Kultusgemeinde
TN-Zahl:	10 bis 20
Anmeldeschluss:	11.4.2024
Info:	Lichtbildausweis muss vor Ort vorgezeigt werden.



*Dr. in Charlotte  
Herman  
Präsidentin der  
Israelitischen Kultus-  
gemeinde Linz*

## Ahninnen des Glaubens

Starke Frauen im Christentum und heute

In diesem Kurs geht es um die Spuren unseres Glaubens - sind sie erst einmal freigelegt - können sie eine den Alltag unterbrechende, ja aufbrechende Kraft besitzen. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit vor allem Frauen, die in unserem Leben wichtig waren, um persönliche Stärkungen zu erfahren.

Denn starke Frauen hat es im Christentum schon immer gegeben - Frauen, die für ihren Glauben einstehen und die im Vertrauen auf Gott handeln. Auch die Bibel berichtet von Frauen, die selbstlos für Gerechtigkeit eintraten.

Durch diese weibliche Kraft unserer Ahninnen wird auch der Segen Gottes in uns spürbar. Die

Inhalte können gut in Gesprächsrunden oder im SelbA Training eingebracht werden.

Methode: Workshop

Kurs-Nr.:	194910
Termin:	Di, 7.5.2024, 16 bis 19 Uhr
Ort:	Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	PG 1: € 25,- PG 2: € 25,- PG 3: € 35,-
TN-Zahl:	12 bis 20
Anmeldeschluss:	26.4.2024



*Mag. a Maria Eicher  
Seelsorgerin,  
Leiterin des Projekts  
Frauenseelsorge im  
Dekanat (ab Jänner  
in der Pfarre)  
Frankenmarkt*

## Info-Nachmittag zum Lehrgang Achtsamkeitspraxis

Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

An diesem Nachmittag lernen Sie die Achtsamkeitspraxis in einer gemeinsamen Übungssequenz kennen. Die Lehrgangsführung stellt das Lehrgangskonzept sowie den Ablauf und die Inhalte vor. Es besteht die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und mit der Lehrgangsführung sowie anderen Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Mit diesem Lehrgang können Sie

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- mit sich selbst und der göttlichen Dimension in Kontakt kommen
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit und Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihr Tätigkeitsfeld einbringen

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 47.

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Pfarren, Erwachsenenbildner:innen, Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen

Kurs-Nr.:	<b>194326</b>
Termin:	<b>Fr., 24.5.2024,</b> 15 bis 18 Uhr
Ort:	<b>Pfarre Wels-St. Franziskus,</b> St.-Franziskus-Str. 1, 4600 Wels
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
TN-Zahl:	<b>10 bis 15</b>
Anmeldeschluss:	<b>16.5.2024</b>



*Dipl.-Päd.in Michaela Stauder, BA, MAS (Lehrgangsführung) Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess*

## Info-Abend Lehrgang für Pilgerbegleitung 2024-25

In Präsenz

Bei diesem Info-Termin erfahren Sie mehr über den Ablauf und die Inhalte des Lehrgangs. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen an die Referentin.

Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 48.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern haben.

Kurs-Nr.:	<b>194730</b>
Termin:	<b>Di., 4.6.2024, 18 bis 20 Uhr</b>
Ort:	<b>Diözesanhaus,</b> Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
Anmeldeschluss:	<b>28.5.2024</b>
Kooperation:	Netzwerk Spirituelle Wegbegleiter:innen



*Andrea Reisinger, BEd Lehrgangsführung*

## Info-Abend Lehrgang für Pilgerbegleitung 2024-25

ONLINE

Bei diesem Info-Termin erfahren Sie mehr über den Ablauf und die Inhalte des Lehrgangs. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen an die Referentin.

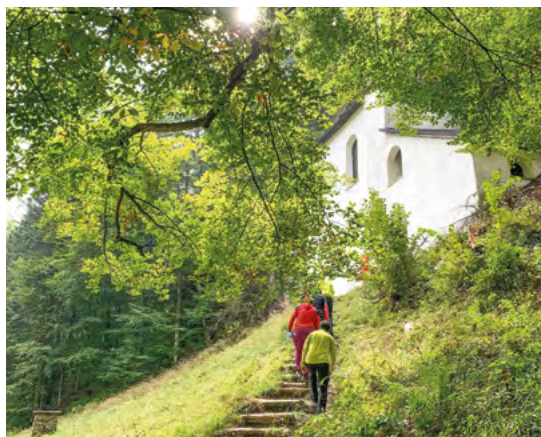
Die Beschreibung und die Termine zum Lehrgang befinden sich im Programm auf Seite 48.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern haben.

Kurs-Nr.:	<b>194731</b>
Termin:	<b>Do., 6.6.2024, 18 bis 20 Uhr</b>
Ort:	<b>Online</b>
Kursbeitrag:	<b>kostenfrei</b>
Anmeldeschluss:	<b>28.5.2024</b>
Kooperation:	Netzwerk Spirituelle Wegbegleiter:innen



*Andrea Reisinger, BEd Lehrgangsführung*



Fotos: Andrea Reisinger



## Lehrgang Achtsamkeitspraxis

Freude und Lebendigkeit durch Achtsamkeit

Mit diesem Lehrgang können Sie

- die Kraft der Achtsamkeitspraxis und des Qi Gong erfahren
- mit sich selbst und der göttlichen Dimension in Kontakt kommen
- Ihr Leben in Richtung mehr Leichtigkeit und Freiraum verändern
- die Achtsamkeitspraxis in Ihr Tätigkeitsfeld einbringen

Sie lernen Ihre Wahrnehmung zu intensivieren und üben sich ein in den Modus des Seins. Durch bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommen Sie zur Ruhe und entdecken Ihren persönlichen Freiraum.

Übungen aus dem Qi Gong bringen die Lebensenergie ins Fließen und fördern eine gute individuelle Balance.

Die Achtsamkeitspraxis stellt in allen großen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element dar. Im Lehrgang lernen Sie westliche und östliche Zugänge zu Achtsamkeit und Meditation kennen und erproben diese.

Sie betrachten Ihr Lebensfeld und entdecken Ihre inneren Kraftquellen. Der Fokus liegt auf den tiefen Dimensionen im eigenen Leben und im sozialen Miteinander. Ein eigenes Modul ist dem Thema Achtsamkeit mit Kindern gewidmet.

Der Lehrgang befähigt Sie, Angebote in Ihrem beruflichen Feld zu setzen. In Ihrer Abschlussarbeit bereiten Sie eine Einheit für Ihr Tätigkeitsfeld vor. Am letzten Kurswochenende werden die Projekte präsentiert und gemeinsam durchgeführt. So erhalten Sie Feedback von der Gruppe und erhalten Sicherheit für die Umsetzung in der Praxis.

Methode

- meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen und in der Natur
- Qi Gong in Ruhe und Bewegung

- Innehalten und sich selbst wahrnehmen
- Tagebucharbeit und Literaturstudium

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in Pfarren, Erwachsenenbildner\*innen, Menschen in pädagogischen oder sozialen Berufen

Kurs-Nr.: **194142**

Termine:

Modul 1:

Einführungswochenende -  
Eintauchen in die Kraft der Achtsamkeit: **Fr., 20.9.2024, 15 Uhr bis So., 22.9.2024, 13 Uhr**

Modul 2:

Praxistag - Achtsamkeit für Erwachsene:  
**Sa., 9.11.2024, 9 bis 17 Uhr**

Modul 3:

Vertiefungswochenende -  
Eintauchen in die Stille  
**Fr., 6.12.2024, 15 Uhr bis So., 8.12.2024, 13 Uhr**

Modul 4:

Vertiefungstag -  
Ganzheitliche Gesundheit  
**Sa., 11.1.2025, 9 bis 17 Uhr**

Modul 5: Praxistag -

Achtsamkeit mit Kindern  
**Sa., 8.2.2025, 9 bis 17 Uhr**

Modul 6:

Abschlusswochenende  
**Fr., 14.3.2025, 15 Uhr bis So., 16.3.2025, 13 Uhr**

Orte:

**Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein  
Pfarre Wels-St. Franziskus, St.-Franziskus-Str. 1, 4600 Wels**

Kursbeitrag:

**€ 1.100,-**  
ohne Übernachtungskosten  
Kann über das Bildungskonto des Landes OÖ gefördert werden.

TN-Zahl: **10 bis 15**

Anmeldeschluss: **1.9.2024**

Info:

Der Lehrgang ist mit 7 ECTS im Rahmen der wba akkreditiert.

*Dipl. Päd.in Michaela Stauder, BA, MA*

*(Lehrgangsleitung)  
Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin, Bachelor Kulturwissenschaften, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess*

*Dipl. Päd.in Monika Hupfer*

*Volksschullehrerin, Montessoripädagogin, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit*

*Mag. Gerald Kiesenhofer*

*Erlebnispädagoge, Philosophiestudium, Lehrer für Qi Gong und taoistische Kontemplationspraxis, Referent für Wegbegleiter:innen*

*Rakshit Dipanwita*

*Yoga- und Meditationslehrerin, Atemtrainerin*

Foto: KBW-Treffpunkt Bildung

## Behütete Wege - Pilger:innen kompetent begleiten

Ausbildungslehrgang für Pilgerbegleiter:innen nach christlich spirituellen Grundlagen

Der zertifizierte Ausbildungslehrgang befähigt die Absolvent:innen, einzelne Personen oder Pilgergruppen bei einer Pilgerwanderung kompetent zu begleiten.

Viele Menschen brechen auf und begeben sich auf eine Pilgerreise mit der Sehnsucht, Gott bewusst zu begegnen, oder um nach Sinn und Orientierung im Leben zu suchen.

Pilgerbegleiter:innen unterstützen und begleiten Menschen auf diesem Weg.

### Inhalte:

- Christlich-spirituelle Impulse und Rituale
- Grundlagen von Begleiten und Führen
- Technische und rechtliche Grundlagen
- Notfallmanagement
- Kirchenraumpädagogik
- Austausch- und Übungsmöglichkeiten
- Projektplanung

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern haben.

Kurs-Nr.:	<b>194 707</b>
Termine:	Modul 1: Do., 10.10.2024, 14 Uhr, bis Sa., 12.10.2024, 13 Uhr Modul 2: Do., 23.1.2025, 14 Uhr bis Sa., 25.1.2025, 13 Uhr Modul 3: Gemeinsames Pilgern Di., 22.4.2025, 17 Uhr, bis Sa., 26.4.2025, 18 Uhr Modul 4: Do., 26.6.2025, 14 Uhr, bis Fr., 27.6.2025, 18 Uhr, bzw. freiwilliger Erste-Hilfe-Kurs bis Sa., 28.6.2025, 16 Uhr Modul 5: Fr., 3.10.2025, 14 Uhr, bis Sa., 4.10.2025, 18 Uhr
Orte:	<b>Haus der Achtsamkeit-</b> (ehemals „Marienheim“), Fischereckstraße 23, 4645 Grünau im Almtal <b>Barmherzige Schwestern Elmberg</b> , Fließbergweg 5-7, 4040 Linz <b>Pension Klimesch</b> , Meinrad-Guggenbichler-Straße 13, 5310 Mondsee <b>Bildungshaus Greisinghof</b> , Mistlberg 20, 4284 Tragwein
Kursbeitrag:	<b>€ 990,-</b> in zwei Teilbeträgen
TN-Zahl:	<b>16 bis 21</b>
Anmeldeschluss:	<b>10.9.2024</b>
Kontakt:	Andrea Reisinger andrea.reisinger@dioezese-linz.at 0676 87 76 31 71
Kooperation:	Netzwerk Spirituelle Wegbegleiter:innen



**Andrea Reisinger, BEd**  
(Lehrgangsleiterin)  
Referentin für Pilgerbegleitung und Pilgern in der Diözese Linz und andere Referent:innen



Fotos: Andrea Reisinger





# Ankündigungen **Fortbildung KIRCHENPFLEGE 2024**

## *Seminarteil*

### **Zeitgenössische Kunst und Liturgie**

**Sa., 16.3.2024, 9 bis 18 Uhr**

Exkursion zu zeitgenössischen Gestaltungen in der Diözese Linz im Hausruck- und Innviertel  
Impulsvortrag „*Neue Liturgie in alten Kirchen*“ mit Dr. Michael Zugmann (Fachbereich Liturgie, Sakramententheologie und Kirchenmusik)

**Kursbeitrag:** € 55,-

Eigenanreise bzw. Fahrgemeinschaften.

Mitfahrmöglichkeit ab Linz.

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Martina Gelsinger

Die genauen Orte werden noch bekannt gegeben.

### **Wien-Exkursion**

**Fr., 19.4.2024, ganztägig**

Wien-Exkursion mit Besuch der Restaurierwerkstätten des Bundesdenkmalamtes und Führung durch die Geistliche Schatzkammer in der Hofburg.

**Kursbeitrag:** € 49,- inkl. Eintritt

(Anreise, Tickets für die Wiener Linien und Verpflegung nicht inkludiert)

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Parzmair-Pfau

### **Praxistag Gold und Eisen**

**Fr., 24.5.2024, 13 bis 18 Uhr**

Pflege, Reinigung, Imprägnierung von Objekten aus Edelmetallen (Kelche, Ziborien, Leuchter, etc.) und von Schmiedeeisenobjekten (Gitter, Türen, etc.).

Es können auch Objekte zur Begutachtung bzw. Bearbeitung vor Ort mitgebracht werden!

Bitte an entsprechende Arbeitskleidung denken.

Im Atelier Wolfgang Auer in St. Peter am Hart bei Braunau

**Kursbeitrag:** € 49,- inkl. Verpflegung, Eigenanreise.

## *Seminarteil*

### **Restaurierung – kulturGUTspeicher der Diözese Linz, Steyr-Gleink**

**Sa., 22.6.2024, ganztägig**

**Schwerpunkt:** Erhalt von Kunstobjekten aller Objektgruppen (Textil, Stein, Metalle, Glas und Kirchenfenster, Raumschale, Holz/Skulpturen), d.h. richtige Handhabung und Pflege sowie Leistungen der professionellen Konservierung und Restaurierung. Fachvorträge von Restaurator:innen, Führung durch den KulturGUTspeicher.

**Kursbeitrag:** € 59,- inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen auf eigene Kosten, Eigenanreise.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Judith Wimmer

## *Terminavisos:*

### **Zertifikatsverleihung und Jahrestreffen der Kirchenpfleger:innen 2024**

**Sa., 5.10.2024**

**Ort wird noch bekannt gegeben**

Jeder Seminarteil kann einzeln gebucht werden – nach Absolvierung von 3 Seminarteilen erhalten die Teilnehmer:innen das Zertifikat. Der Bildungsgutschein der Diözese Linz kann bei Teilnahme am Seminarteil Restaurierung in Abzug gebracht werden.

### **Anmeldung, Detailprogramme und Auskünfte:**

Diözese Linz, Fachbereich Kunst und Kultur  
Rudigierstraße 10, 4020 Linz

Tel.: (0732) 99 51 51-45 20

E-Mail: [kunst@dioezese-linz.at](mailto:kunst@dioezese-linz.at)

[www.dioezese-linz.at/kunst](http://www.dioezese-linz.at/kunst)

Foto: V Fachbereich Kunst und Kultur



# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES KATH. BILDUNGSWERKES OÖ

## ANMELDUNG

Anmeldungen für Veranstaltungen können telefonisch und schriftlich beim Katholischen Bildungswerk erfolgen. Geben Sie gegebenenfalls auch Ihre Nächtigungswünsche bekannt.

Anmeldeschluss ist, wenn nicht anders angegeben, zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt und sind mit ihrer Registrierung verbindlich. Mit der Anmeldung haben Sie die Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen.

Nach der Anmeldung zu einer Online-Veranstaltung erhalten Sie den Zugangslink für die Online-Veranstaltung (bei einem Betrag unter 10 Euro wird keine Zahlungsbestätigung/Rechnung ausgestellt). Mit dem Eintritt in den Onlineraum stimmen Sie den Datenschutzbestimmungen von MS Teams (<https://docs.microsoft.com/de-de/microsoftteams/teams-privacy>) zu. Wird ein anderes Videokonferenztool verwendet, gelten jeweils dessen Datenschutzbestimmungen. Falls eine Aufzeichnung vorgesehen ist, erfolgt eine gesonderte Information.

## DATENSCHUTZ

Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass Ihre personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, Tel.-Nr., Mobil-Nr. und E-Mail-Adresse) zum Zweck der Veranstaltungsorganisation elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Nach Beendigung der Veranstaltung bleiben Ihre personenbezogenen Daten zur Zusendung von Infomaterial – bis auf Widerruf – bei uns gespeichert. Diese Zustimmung können Sie jederzeit per Mail: [weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at](mailto:weiterbildung.katholischesbildungswerk@dioezese-linz.at) oder per Tel.: (0732) 76 10–32 09 widerrufen. Es wird darauf hingewiesen, dass alle bis zum Widerruf vorgenommenen Verarbeitungen weiterhin rechtmäßig bleiben.

## TEILNEHMER:INNENBEITRÄGE

Die angegebenen Teilnehmer:innenbeiträge sind Mehrwertsteuerfrei und sind vor Veranstaltungsbeginn zu bezahlen. Mit der Einzahlung des Teilnehmer:innenbeitrags ist der Kursplatz gesichert. Die Aufenthaltskosten sind im Teilnehmer:innenbeitrag nicht enthalten und sind im jeweiligen Seminarhaus zu begleichen.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Teilnehmer:innen erhalten eine Teilnahmebestätigung bzw. ein Zertifikat, wenn sie mindestens 80 % der Veranstaltung besucht haben.

## ÄNDERUNG VON VERANSTALTUNGSFORMATEN

Sollten öffentlich-rechtliche Regelungen die Durchführung von Präsenzveranstaltungen verunmöglichen (z.B. entsprechende gesetzliche Regelungen/Erlässe aufgrund von Epidemien) so behält sich das Kath. Bildungswerk OÖ das Recht vor, geplante oder bereits in Durchführung befindliche Präsenz-Veranstaltungsformate\* in Online-Veranstaltungen bzw. - wenn möglich - in Blended Learning-Veranstaltungen abzuändern.

\*Kurse, Lehrgänge, Seminare, Workshops, Tagungen, die als Präsenzangebot konzipiert sind.

## STORNO

Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss telefonisch oder schriftlich kostenfrei storniert werden. Bei Abmeldung bis drei Tage vor der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50 % des Teilnehmer:innenbeitrags. Bei einem späteren Rücktritt bzw. bei Nicht-Teilnahme beträgt die Stornogebühr 100 % des Teilnehmer:innenbeitrags. Die Gebühr entfällt, wenn ein:e Ersatzteilnehmer:in genannt werden kann, oder wir den frei gewordenen Platz noch vergeben können.

## ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN

Bei Veranstaltungen mit Anmeldung werden die angemeldeten Teilnehmer:innen über Änderungen und Absagen schriftlich oder telefonisch informiert. Bei den anderen Veranstaltungen werden diese öffentlich bekannt gegeben. Seminare werden nur bei Erreichen der dafür erforderlichen Mindestteilnehmer:innenzahl durchgeführt. Wird eine Veranstaltung abgesagt, werden bereits bezahlte Teilnehmer:innenbeiträge zur Gänze rückerstattet; für sonstige Aufwendungen können wir keinen Ersatz leisten. Einen Wechsel in der Person des Veranstaltungsleiters/der Veranstaltungsleiterin oder des/der Referent:in behalten wir uns aus gerechtfertigten Gründen vor.

## HAFTUNG

Vom Veranstalter wird eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen. Teilnehmer:innen besuchen unsere Veranstaltungen grundsätzlich in eigener Verantwortung.

## FOTOS

Fotos, die vom Katholischen Bildungswerk OÖ im Rahmen von eigenen Veranstaltungen gemacht werden, werden fallweise in Medien und auf den verschiedenen Internetseiten des Katholischen Bildungswerkes <https://www.katholischesbildungswerk.at> und auf der Homepage der Diözese Linz <https://www.dioezese-linz.at> veröffentlicht.

# Tagung für Referent:innen & Gesprächsleiter:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ

Foto: FAQ Jan Ehm friendship.is



## DAS•UN•DENKBARE•TUN

Potenziale erkennen.

Freude kultivieren.

Un•Denkbares•Tun.

In stürmischen Zeiten fallen wir gerne in alte Muster zurück, denken klein und erzeugen alte Ergebnisse.

Als Antwort darauf entwickelte Philipp Oberlohr eine Kultur des bewussten Versuchs. Diese nimmt die Angst vorm Scheitern. In seiner Bühnenshow, die

Elemente von Illusionen, Interaktion und solider Theorie enthält, wird er uns an un•denkbare Orte führen, wird Ideen zu Erlebnissen machen und unsere Perspektiven nachhaltig verändern. Wir laden unsere Referent:innen und Gesprächsleiter:innen zum Fortbilden, Austauschen und Begegnen ein!

**Kurs-Nr.: 195025**

**Termin:** Fr., 26.4.2024, 14 bis 20 Uhr

**Ort:** Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels

**Anmeldeschluss:** 22.3.2024

SAVE  
THE DATE  
**26.4.2024**

## UNSERE PREISE

Wir bieten qualitativ hochwertige und gleichzeitig kostengünstige Bildungsangebote. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen erhalten als Dankeschön für ihr Engagement besonders gestützte Seminartarife.

**Preisgruppe (PG) 1:** gilt für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ: KBW-Treffpunkt Bildung-Mitarbeiter:innen, SPIEGEL- und SelbA-Mitarbeiter:innen, Szenario Stützpunktleiter:innen, ehrenamtliche Bibliothekar:innen, spirituelle Wegbegleiter:innen und Gesprächsleiter:innen

**Preisgruppe (PG) 2:** gilt für Referent:innen des Katholischen Bildungswerkes OÖ, Student:innen, nebenberufliche Bibliothekar:innen und alle aktiv ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der Katholischen Kirche in OÖ

**Preisgruppe (PG) 3:** gilt für externe Teilnehmer:innen, hauptamtliche Bibliothekar:innen

REISETIPP:

28.4.-  
11.5.2024

Foto: Ralf Kronenberg, www.pixabay.com

## SOZIAL-SPIRITUELLE BILDUNGSREISE NACH GRIECHENLAND

**Freuen Sie sich auf Athen und Kreta: 28. April bis 11. Mai 2024**

Griechenland ist ein Land mit gastfreundlichen und herzlichen Menschen und mit beeindruckenden Landschaften und Sehenswürdigkeiten. Aber wie geht es den Griechinnen und Griechen und den Flüchtlingen heute?

Wie leben sie und wie gehen sie damit um, dass staatliche Leistungen gekürzt wurden und im Gesundheitssystem massiv eingespart wurde? Die griechische Wirtschaftskrise wird seit 2015 in allen Medien heiß diskutiert, die Flüchtlingskrise ist brandaktuell. Wir werden uns auf dieser Reise auch mit dieser Frage beschäftigen. Am Ende dieser Reise werden wir ein buntes Kaleidoskop an Eindrücken mit nach Hause nehmen.

Bei dieser Reise achten wir so gut wie möglich auf soziale und ökologische Nachhaltigkeit. Die Anreise erfolgt mit Zug und Schiff, zurück fliegen wir von Athen nach Wien. Den beim Rückflug verursachten CO2 Ausstoß kompensieren wir durch ein Projekt der Caritas und BOKU Wien. Wir arbeiten mit lokalen meist kleinen Betrieben zusammen, damit die Menschen in der Region von unserer Reise profitieren.

**Reisebegleiter:** Dr. Christoph Müller (Weltanschauen) und  
Dr. Christian Pichler (Katholisches Bildungswerk OÖ)

**Programm, allgemeine Infos und Anmeldung:**

<https://www.weltanschauen.at/Griechenland>



### KBW aktuell – 2023/ 09

#### IMPRESSUM

Medieninhaberin: Diözese Linz, Herrenstraße 19, 4020 Linz  
Herausgeber: Katholisches Bildungswerk OÖ, Dr. Christian Pichler,  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, Redaktion: Mag.<sup>a</sup> (FH) Andrea Pirngruber  
Titelfoto: SPmemory, 1145033939, iStockphoto, verändert mit Clickdrop  
Österreich, UID: ATU 59278089  
Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: [www.dioezese-linz.at/offenlegung](http://www.dioezese-linz.at/offenlegung)

Österreichische Post AG MZ 02Z031352M

Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

**Katholisches  
Bildungswerk OÖ**

Kapuzinerstraße 84  
4020 Linz

Tel.: (0732) 76 10-32 09  
Fax: (0732) 76 10-37 79

[kbw@dioezese-linz.at](mailto:kbw@dioezese-linz.at)  
[www.katholischesbildungswerk.at](http://www.katholischesbildungswerk.at)