



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN



## BILDUNGS-ANGEBOTE FÜR IHRE PFARRE

# GLAUBE & LEBEN



Foto: tonkiliti - stock.adobe.com

## Jahrhundert-Menschen – Drei Abende über Menschen, die ihre Zeit geprägt und gelebt haben (auch als Einzelabende buchbar)

In der Geschichte tauchen immer wieder Menschen auf, die „irgendwie größer“ als der Rest ihrer Mitmenschen wirken. Vor allem in der Kunst werden solche „Jahrhundert-Genies“ sicht- und erlebbar.

An drei Abenden wollen wir uns drei solcher großen Geister annähern und fragen, welche Bedingungen und Einflüsse ihr übergroßes Schaffen ermöglichen konnten. Das Erzählen über die drei Künstler ist dabei auch ein Erzählen über die Zeit, in der sie ihre Meisterwerke schaffen konnten.

### Abend 1: Michelangelo Buonarotti

Bildhauer, Maler, Architekt – aber auch Dichter wundervoller Sonette. Florenz größter Sohn ragt über seine Zeit(genossen) hinaus. Michelangelo wurde schon zu Lebzeiten „der Göttliche“ genannt. Der erste Abend beschäftigt sich mit dem wohl größten Künstler der Renaissance.

### Abend 2: Anton Bruckner

„Der Musikant Gottes“, wie er genannt wurde, hatte Zeit seines Lebens künstlerisch keinen leichten Stand. Sein sinfonisches Schaffen begeisterte und provozierte gleichermaßen, Kritiker warfen ihm „symphonische Riesenschlangen“ vor. Anton Bruckner steht für das 19. Jahrhundert – eine Zeit, in der Tradition auf unglaubliche Modernisierung, der Tanzboden auf neue, gewagte Akkorde und Rhythmen trifft.

### Abend 3: Ernest Hemingway

Kriegsreporter, Großwildjäger, Abenteurer, Säufer, Hochseefischer, Pulitzerpreis- und Literaturnobelpreisträger: Ernest Hemingway mag im 21. Jahrhundert wie ein „Fossil toxischer Männlichkeit“ wirken, der Amerikaner steht aber wie kaum ein anderer Schriftsteller für den massiven Wandel, den das 20. Jahrhundert erlebt hat. Amerika rückte vor allem in der ersten Hälfte des Jahrhunderts ins Zentrum einer Welt, die aus den Fugen zu geraten schien. Und mittendrin der Mann aus Oak Park in Illinois.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
 petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

## Wendezeiten. Zeitenwenden – Das dramatische 11. Jahrhundert

Rund um das Jahr 1000 fürchtet sich der Europäer vor Wikingern und Magyaren, sein Blick reicht kaum über das nächste Dorf hinaus, die örtlichen Adeligen schlagen sich um wenig Grund und Boden gegenseitig die Köpfe ein. 100 Jahre später ist die Kirche papsttreu (und geteilt), die europäischen Ritter entdecken das Heilige Land als politische Spielwiese, der internationale Handel entsteht, die Welt wird größer, die Speisen gewürzter.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
 petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

## Wendezeiten. Zeitenwenden – Das dramatische 15. Jahrhundert

Byzanz fällt unter die Fahne des Halbmonds, Granada fällt unter das Kreuz. Die Welt weitet sich dank portugiesischer Seefahrer und genuesischer Abenteurer. Neue Welten werden entdeckt, neue Handelswege erschlossen und neue Handelswaren machen sich auf den Weg um eine Welt, die plötzlich rund geworden ist.

Das 15. Jahrhundert führt den Menschen Europas über dessen Grenzen hinaus und in den Körper des Menschen hinein. Neue Künstlergenies wie Leonardo da Vinci studieren die Natur und den menschlichen Körper und bringen antike Kunstideale und die Anatomie in die Kunst zurück. Europa feiert eine „Wiedergeburt“, eine

„Renaissance“, die die Kunst und Mythen der Antike in die Gegenwart hereinholt. Päpste, die wie Fürsten regieren und feiern, lassen ihre Räume mit heidnischen Motiven und antiken Mythen ausmalen und sehen sich selbst als „Mars“. Ritter verlieren an Bedeutung, der „Geldadel“ entsteht – neue Schiffstypen ermöglichen Entdeckungsfahrten, Kartografen beginnen „en detail“, die Erde neu zu vermessen. Das 15. Jahrhundert ist eine Zeit des Wandels, des Aufbruchs – eine Wendezeit.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

### Wendezeiten.Zeitenwenden – Das dramatische 19. Jahrhundert

Alle „Ismen“, die das 20. Jahrhundert zum blutigsten machen und bis in die Gegenwart reichen, werden im 19. Jahrhundert grundgelegt: Kolonialismus, Rassismus, der Streit zwischen Kapitalismus und Sozialismus, Nationalismus und Imperialismus. Es ist ein Jahrhundert eines globalen Wandels, den es in diesem Umfang und dieser Dynamik vorher noch nie gegeben hat. Dieser Wandel wird als „Moderne“ beschrieben werden.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

### Handelswege der Geschichte (3 Abende, auch als Einzelabende buchbar)

Seit Xi Jinping 2013 die Macht in China übernommen hat, versuchen die Chinesen ein weltweites Handels- und Partnernetz aufzubauen, das auf die alte Seidenstrasse Bezug nimmt. Handelswege waren seit Urzeiten Strecken des Warenverkehrs, aber auch des Kultur- und Ideentransportes. An drei Abenden wollen wir uns bedeutsame Handelsrouten der Geschichte (und der Zukunft?) ansehen, eine Landstrecke, ein Fluss-System und ein Meer. Die Beschäftigung mit der Geschichte dieser Wege ist dabei ein Gang durch die Geschichte unserer Zivilisation.

#### Abend 1: Die Seidenstraße

Die „Seidenstraße“, ein uraltes Wege- und Verkehrsnetz, das China über Zentralasien mit dem östlichen Mittelmeer verbunden hat. Entlang der Wege wurden Luxusartikel, Gewürze, aber auch Ideen und Religionen transportiert bzw. transferiert. Von der Antike bis zum späten Mittelalter dauerte die Blüte dieses Handelsweges, der in den vergangenen Jahren wieder an Bedeutung bekommen hat und mittlerweile weit über die ursprüngliche Route hinausreicht.

#### Abend 2: Die Donau – Einer der großen europäischen Ströme.

Auf ihr zogen mystische Helden wie König Etzel Richtung Westen. Die Donau ist weit mehr als ein Fluss, sie ist ein Band, das West- bzw. Mitteleuropa mit Osteuropa verbindet. Die Donaustaaten sind durch die Wasser des Stromes und durch ihre gemeinsame Geschichte verbunden. An ihren Ufern standen sich Kreuz und Halbmond, kyrillische und lateinische Schrift, West und Ost gegenüber.

#### Abend 3: Der Atlantik

Auch Meere können Straßen sein – die rauen Wogen des Atlantiks haben seit Urzeiten wagemutige Seefahrer und Handelsleute nicht davon abgehalten, ihr Schicksal den Wellen anzuvertrauen. Wikinger brachen vom Norden auf, nicht nur um zu plündern, sondern vor allem um zu handeln. Die Hanse verließ die Ostsee und wagte sich aufs offene Meer, Spanier und Portugiesen schickten regelmäßig Silberschiffe in die alte Heimat. Und in der Gegenwart ist der Atlantik eine Schiffsautobahn von Ost nach West und von Nord nach Süden.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

## Von Stahlgewittern zu Säulen der Weisheit – Der Erste Weltkrieg: Geschichte und literarische Zeugnisse

Der amerikanische Präsident Woodrow Wilson meinte in einer Rede vor dem US-Senat im Jahr 1917, dass der Erste Weltkrieg „a war to end all wars“ sei, also ein Krieg, um alle Kriege zu beenden. Tatsache war aber, dass der erste Weltkrieg die Grundlage für den Zweiten Weltkrieg schuf und dass er nicht Kriege beendete, sondern eine „alte Welt“(ordnung): am Ende des ersten globalen Ringens im 20. Jahrhundert (und in den Jahren danach) zerbrachen vier monarchische Großreiche (das russischen Zarenreich, das deutsche Kaiserreich, die K.u.K. Monarchie der Habsburger und das osmanische Reich), blieben 10 Millionen Soldaten auf den Blutfeldern zurück und kehrten rund 20 Millionen versehrt an Körper und Seele aus den „Stahlgewittern“ (Ernst Jünger) heim. Für die Verlierermächte brach aber nicht nur ein politisches System zusammen, sondern die bis dato gewohnte und bekannte Welt. Der bewaffnete Weltenbrand der Jahre 1914–1918 prägt(e) aber auch die Literatur. Einige Autoren wie Ernst Jünger oder Thomas Edward Lawrence verarbeiteten und beschrieben ihre Kriegserlebnisse, andere wie Ernest Hemingway verwendeten den Krieg als Hintergrund-Folie oder verwoben, wie Erich Marie Remarque, gehörte und erzählte Erlebnisse aus den Schützengräben zu romanhaften Anklagen gegen den Kriegswahnsinn.

- Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit
- Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

**Mag. Lambert Jaschke**  
*Referent für Weltanschauungsfragen*

## Im Netz (un-)heimlicher Mächte? – Verschwörungstheorien und wie sie funktionieren.

Ob 9/11 oder Corona-Pandemie – Krisen befeuern stets die Entstehung und Verbreitung von Verschwörungstheorien. Dank Internet und Sozialer Medien entfalten sie eine noch nie dagewesene Breitenwirkung. Manches mag man als harmloses Hirngespinnst abtun können. Doch was Außenstehenden absurd erscheint, ist für Anhänger:innen durchschaute, „entlarvte“ Realität. Und bereits mittelalterliche Judenpogrome und frühneuzeitlicher Hexenwahn zeugen von der bisweilen unkontrollierbaren und grausamen Eigendynamik von Verschwörungsmäthen.

In diesem Vortrag werden exemplarisch einige Verschwörungstheorien vorgestellt, dahinterstehende Denkmuster und psychologische Mechanismen aufgezeigt und Hinweise für den Umgang gegeben.

## Himmelsboten – Von biblischen und esoterischen Engeln

Über Jahrhunderte breiteten sie in Frömmigkeit und erbaulicher Literatur, in Kunst und auch Kitsch ihre Schwingen aus. Doch Theologie und kirchliche Praxis der letzten Jahrzehnte haben ihnen die Flügel gestutzt. Seither führten sie ein Schattendasein in spirituellen Nischen, wurden akademisch wegdiskutiert oder verschämt verschwiegen: die Engel. Jetzt sind sie wieder da, allerdings meist außerhalb der Kirchenmauern. Einige ihrer traditionellen Eigenschaften und Aufgaben sind ihnen zwar scheinbar erhalten geblieben, sie bieten aber auch Lebensbegleitung und -beratung mittels spezieller Karten oder durch „gechannelte“ Botschaften. Als bunte Essenzen lassen sie sich sogar in Fläschchen abfüllen. Ob uns im gegenwärtigen „Engelboom“ noch die gleichen Wesen wie in der Bibel und der Glaubensüberlieferung der Kirche begegnen, ist Thema dieses Vortrags.

- Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

## Univ.-Doz. Dr. Peter Jordan

*Pensionierter wissenschaftlicher Mitarbeiter der Österreichischen Akademie der Wissenschaften*

### Die Religionslandschaft Europas und ihre Bedeutung für die modernen Gesellschaften

Die kulturelle Vielfalt Europas ist nicht zum geringsten Teil das Ergebnis des Wirkens verschiedener Religionsgemeinschaften. Mit ihren unterschiedlichen Einstellungen zur weltlichen Herrschaft und zum Staat oder zum Wirtschaftsleben haben sie die Teilgebiete Europas auf verschiedene Weise geformt.

Der Vortrag geht dem historischen Formungsprozess nach, analysiert aber besonders die heutige Bedeutung von Religion und Religionsgemeinschaften für die einzelnen Staaten und Nationen und deren Identitäten. Der Bogen spannt sich vom westlichen/lateinischen Christentum mit Katholik:innen und Protestant:innen über die Orthodoxie bis zu Judentum und Islam, wobei auch kleinere Religionsgemeinschaften wie die griechisch-katholischen, mit Rom unierten Kirchen oder die unter Albanern verbreiteten Bektaschi nach Entstehungsgrund und heutiger Bedeutung für ethnische und regionale Identitäten untersucht werden.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag (Dauer 1 Stunde)

## Dr. Michael Kapeller

*Institut für kirchliche Ämter und Dienste*

### Ökumene am Prüfstand // Was die evangelische und katholische Kirche heute noch trennt

„Was verbindet Christ:innen unterschiedlicher Konfessionen und was trennt sie noch?“ Diese Frage dominiert seit mehr als 50 Jahren das ökumenische Gespräch. Dabei geht manchen die Annäherung bereits viel zu weit und andere wiederum finden, dass es gar nichts mehr wirklich Trennendes gibt. Was aber trennt die Kirchen heute noch?

### fliehe – schweige – ruhe // Drei Schritte zu christlicher Gelassenheit

Der Alltag ist oft übervoll: Termine, Verpflichtungen, Gespräche. Viele Menschen wünschen sich heute mehr Zeit und Ruhe. Der christliche Glaube bietet dazu Anregungen und Hilfen. So löste sich bereits der Mönch Arsenios (354–440) aus den Verstrickungen seines Alltags, indem er dem Ruf Gottes „fliehe – schweige – ruhe“ folgte. Diese drei Schritte führen zu einer vertieften Gottesbeziehung und einer etwas anderen Sichtweise auf das Leben und die Anforderungen von Beruf und Familie.

### Himmel – Hölle – Fegefeuer // Die Frage nach dem Danach

Was treibt uns im Leben an? Über viele Jahrhunderte war es der Wunsch, in den Himmel zu kommen. Heute aber beschäftigen sich viele Menschen mehr mit dem Leben vor dem Tod als mit dem Leben nach dem Tod. Die Frage nach dem Danach rückt dabei oft in den Hintergrund. Und doch lässt sich die Frage nach dem, was uns nach der Todesschwelle erwarten wird, nicht ganz verbannen. Und mehr noch: was wir vom Jenseits erhoffen, wirkt sich unmittelbar auf unser Leben im Hier und Heute aus.

### Warum Gott all das Leid? // In Krankheit und Leid nach Gott fragen

Das Leid, das Menschen durch schwere Krankheit, einen Unfall oder den Tod eines geliebten Menschen zu tragen haben, macht sprachlos und ohnmächtig. Als Christinnen und Christen stellt es uns aber auch vor die Frage, wo Gott in all dem Leid ist.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Vortragsbestuhlung und eine Leinwand bzw. weiße Wand

Mag.<sup>a</sup> Veronika Polloczek, MA  
 Leiterin des Archivs der Diözese Gurk

### Auf Spurensuche –Tipps und Tricks für die Familien- und Heimatforschung anhand kirchlicher Quellen

Familienforschung liegt im Trend. Immer häufiger beschäftigt Menschen die Frage nach ihren Ursprüngen und familiären Wurzeln, immer öfter begeben sie sich gewissermaßen auf „Spurensuche“ in Archiven.

Die kirchlichen Archive Österreichs fungieren hier zu Recht als eine der ersten und wichtigsten Anlaufstellen, verfügen diese doch in ihren Beständen unter anderem über Tauf-, Trauungs- und Sterbebücher längst vergangener Zeiten.

Der Vortrag will allen an der Sache Interessierten eine Anleitung für die ersten eigenen Schritte in der Familienforschung, sowie ganz generell einen Überblick über die vorhandenen kirchlichen Aufzeichnungen und das Matrikenwesen in Österreich geben.

Anhand praxisnah gewählter Beispiele sollen die Kenntnisse gefestigt und die Teilnehmenden zu eigenen Recherchen ermuntert werden.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
 petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

Kons. Rat DDr. Christian Stromberger  
 Stiftspfarrer Stift St. Georgen am Längsee

### Glück und Gelassenheit im Alter

Glück ist nicht nur eine Frage des Zufalls, Glück hat mit einem gelungenen Leben zu tun. Ein geglücktes Leben ist ein gelungenes Leben. Wir können also unser Leben so gestalten, dass sich das Glück ergeben kann. Eine besondere Form ist das stille Glück der Gelassenheit, das uns durch die Lebensregeln von Papst Johannes XXIII nahe gebracht wird. In diesem Vortrag werden Glücksfaktoren vorgestellt, die einen günstigen Rahmen für ein geglücktes Leben bilden können.

### Ein glückliches Leben

Ein glückliches Leben wünschen sich wohl die meisten Menschen, die Vorstellungen darüber sind jedoch vielfältig.

An diesem Abend wird der Referent DDr. Christian Stromberger in humorvoller Weise praktikable Wege aufzeigen, dem Glück im Leben auf die Spur zu kommen. Es werden viele verschiedene Arten von Glück vorgestellt und über folgende Themen diskutiert:

- Was verstehen wir unter Glück?
- Haben wir ein Recht auf Glück?
- Ist Glück machbar?
- Ist der Glaubensweg auch ein Schlüssel zum Glück?

Jeder/jede von uns kennt die unterschiedlichsten Wege zum Glück, sie müssen nur ab und zu wieder in das Bewusstsein zurückgeholt werden. Wie das gehen kann, soll Thema dieses Abends sein.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
 petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

Dr.<sup>in</sup> Barbara Velik-Frank

Referentin für pfarrpastorale Mitarbeiter:innen

### Klara von Assisi – Armut als politisches Statement

Klara von Assisi wird heutzutage als eher fromme Heilige verehrt. Manchmal sehen wir auch in ihr die Klara, die wir aus „Brother Sun, Sister Moon“ als Freundin des Hl. Franziskus kennen. Doch in ihrem Leben findet sich eine Radikalität in der Nachfolge Jesu, der es sich lohnt auf die Spur zu gehen. Politisch ist die Zeit des Hochmittelalters vom Machtkampf zwischen Kirche und Kaisertum geprägt, in der die Forderung nach Armut mehr als ein frommer Wunsch ist. Ein Thema, das bis heute an Aktualität nicht verloren hat. Befreiungstheologie à la Klara?

### Die Geschichte von der Taube, dem Kreuz und dem alten Mann im Himmel

Gott, der als alter Mann auf einer Wolke sitzt, lächelnd auf uns herabschaut und dann eine Taube schickt? Wer glaubt das heutzutage noch? Die Dogmatik der Trinität (Dreifaltigkeit) hat ausgedient – so scheint es. Und so reichen die modernen Gottesbilder von einer fernen Liebeswolke über eine himmlische goldene Schnur bis hin zu einer unsichtbaren Kraft, die uns auf magische Weise unterstützt. Der Abend möchte einen Ausflug in die Welt der Trinität anbieten, warum alles so gekommen ist und warum es letztlich an uns selber liegt, wie wir zu Gott in Beziehung treten.

### „...und Judith hieb ihm den Kopf ab“ – Weibliche Überlebensstrategien im Alten Testament

In der Bibel lassen sich viele Geschichten finden, in denen Frauen kreativ aus ihrer - von der patriarchal geprägten Gesellschaft des Alten Testamentes aufgezwungenen - Opferrolle schlüpfen. Der Abend erzählt Geschichten von Frauen, die zu Handelnden werden und lädt ein, sich den biblischen Texten aus einer besonderen Perspektive anzunähern.

### Franziskus und die Synodalität

Geprägt durch seine ignatianische Spiritualität hat Papst Franziskus einen weltweiten synodalen Prozess ausgerufen. Unter den Stichworten Gemeinschaft, Sendung und Teilhabe möchte er, dass Kirche in Zukunft gemeinsam (und nicht gegeneinander) unterwegs ist. Im Geiste dieser Synodalität möchte auch die Diözese Gurk-Klagenfurt neue Wege gehen und hat einen Kirchenentwicklungsprozess initiiert, in dem sie auf Partizipation und Gemeinschaft setzt. Doch was genau versteht Franziskus unter Synodalität und was erhofft er sich davon? Und wie lässt sich das mit unserem Kirchenentwicklungsprozess in Verbindung bringen?

Neben Informationen zur Spiritualität des Papstes gibt es ein Update zum aktuellen Stand des Kirchenentwicklungsprozesses und anschließend die Möglichkeit zur Diskussion.

**Hinweis:** Es gibt auch die Möglichkeit, diese Veranstaltung als GEH.SPRÄCHE durchzuführen. Auf einer gemeinsamen kurzen Wanderung gibt es Impulse und die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

Dipl.-Theol. Viola Weiß • Krankenhauseelsorgerin

Prof. Mag. Hermann Wilhelmer • Psychotherapeut

### Resilienz – Die Kunst aus der Fülle zu leben

Wie man in herausfordernden Lebenssituationen sich und andere im Alltag stärken kann und damit Lebenskraft und Freude gewinnt, wird im Mittelpunkt unserer Überlegungen und Gespräche zum Thema Resilienz stehen. Dem vielschichtigen Begriff Resilienz werden wir uns aus psychologischer und spiritueller Sicht nähern. Persönliche Glaubenserfahrungen helfen dabei, das Leben in einem größeren Kontext zu verstehen, den Blick zu weiten und Gemeinschaft zu leben.

Neben fachlichen Inputs und Phasen der Selbstreflexion tauschen wir uns über gemeinsame Erfahrungen und den verschiedenen, vielleicht auch unterschiedlichen „Säulen der Resilienz“ in unserem Leben aus.

**Themen:** • Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen • Erspüren der inneren Stärke • Entdecken von Lebensperspektiven • Schaffen von Rückzugsräumen • Möglichkeiten der sozialen Vernetzung

### Heilsame Begegnungen – Der Mensch wird am Du zum Ich

„Der Mensch wird am Du zum Ich“ (M. Buber) – dieser zentrale Satz über das Wesen des Menschen weist den Weg in heilsame und damit heilende Begegnungen im Hier und Jetzt. Denn erst in der liebevollen Begegnung mit andern, die uns mit ihrem von uns wertgeschätzten Anderssein zu uns selbst zurückführen, können wir als Menschen lebenslang (heran)wachsen und – bei allen individuellen, kulturellen und sozialen Unterschieden – zu einem gemeinsamen Wir mit uns selbst, der Schöpfung und letztlich mit Gott finden. In diesen Begegnungen kann Heilung geschehen, weil sie uns immer tiefer das Geheimnis unseres Menschseins erfahren lassen.

**Themen:** • Heilsames Sprechen, heilendes Handeln und Erleben • Methoden, wie heilsame Kommunikation gelingen kann • Spirituelle Deutung heilender Begegnung

**Informationen jeweils:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2407 oder  
petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Kinobestuhlung, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Mag.<sup>a</sup> (FH) Romana Ravnjak

*Sozialarbeiterin, Diplomierte Gesundheits- und Entspannungstrainerin*

### Zauberkräft Resilienz – So trainieren wir unser mentales Immunsystem

Resilienz hilft uns, Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und auch in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird. Doch woher kommt diese innere Widerstandskraft? Ist sie angeboren oder können wir sie im Laufe unseres Lebens erwerben?

### Mut zur Erziehung – Liebevolle Klarheit im Familienmiteinander

In der Begleitung unserer Kinder reagieren wir heute viel sensibler als früher, sind aber oft auch unsicherer. Da kann es geschehen, dass Kinder mit Herausforderungen allein gelassen werden. Kinder brauchen das richtige Maß an Freiraum und Orientierung. Ein partnerschaftlicher Umgang mit gleichzeitiger Autorität ist somit kein Widerspruch, sondern führt zu mehr Klarheit und einem gelassenen Miteinander in der Familie.

**Informationen jeweils:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Kinobestuhlung, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Corinna Guggenberger-Holl

*Sozialpädagogin, EKI-Gruppenleiterin, „Ganz Ohr“-Vorlesepatin*

### So viel Kraft in kleinen Dingen – Kinder brauchen Rituale

Kinder lieben Rituale – von Anfang an. Ein gemeinsamer Morgengruß, ein Tischspruch vor dem Mittagessen, Vorlesen am Abend vor dem Einschlafen. Immer wiederkehrende Abläufe vermitteln Verlässlichkeit und Sicherheit und lassen emotionale Verbundenheit wachsen. Welche Rituale gibt es, wie wirken sie und welche passen für meine Familie?

### Wurzeln und Flügel – Spirituelle Erziehung stärkt für das Leben

Eltern nehmen eine wichtige Rolle bei der Glaubensweitergabe ein. Viele Eltern möchten ihren Kindern gerne die Welt des Glaubens erschließen, tun sich aber aus verschiedenen Gründen schwer damit. Wie kann Glaube in Familien heute gelebt werden, damit Kinder Spiritualität als Lebenshilfe erfahren und im Gefühl des Angenommen-Seins groß werden?

- Informationen jeweils:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit
- Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Mit Bilderbüchern wächst man besser – Die Steinsuppe

Ein Wolf besucht eine Henne, um bei ihr Steinsuppe zu kochen. Die Nachbarn sorgen sich um die Henne und kommen dazu. Der Abend wird gemütlich! Hören wir die spannende Geschichte, kochen gemeinsam eine schmackhafte Gemüsesuppe und kommen dabei ins Plaudern...

- Informationen:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Eltern-Kind-Workshop
- Raumausstattung:** Tische und Sessel

### Mag.<sup>a</sup> Petra Strohmaier

*Medienpädagogin, Psychologische und systemische Familienberaterin*

### Geschwisterstreit – Hilfreicher Umgang mit Konflikten

Zuhören, andere Sichtweisen einnehmen, Kompromisse eingehen – dazu brauchen Kinder viel Übung. Was brauchen Kinder dabei von uns Erwachsenen?

### Nein aus Liebe – Achtsame Klarheit mit Kindern

Eltern sind gefordert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken und selbstbewusst in die Welt schreiten. Wieso das NEIN der Kinder ein JA zu sich selbst ist und wie mit viel Gelassenheit, aber auch klaren Grenzen ein freudvolles Miteinander gelingen kann, ist Thema dieses Vortrages.

- Informationen jeweils:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit
- Raumausstattung:** Kinobestuhlung, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Mag.<sup>a</sup> Kathrin Sowa-Mörtl

*Psychologische Beraterin, Waldbaden-Trainerin*

### Wenn ihr uns sucht, wir sind im Wald – Waldbaden für (Groß)Eltern und Kinder

Schon einmal mit geschlossenen Augen durch den Wald spaziert? Geatmet wie ein Baum? Ein Baumpuzzle gebaut? Einfach einmal abschalten, die wohltuende Kraft des Waldes wirken lassen und die Natur als Entwicklungsraum erleben.

- Informationen:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Eltern-Kind-Workshop
- Ort:** im Freien

Mag.<sup>a</sup> Evelin Kramer-Fröschl • *Biologin*  
 ODER Karin Müllner • *FNL-Kräuter- und Knospexpertin*

### Familienhausapotheke – Mit Hilfe der Natur gesund durch den Winter

Um die Immunabwehr von Groß und Klein zu stärken, lohnt sich ein Blick in die Kräuterkunde. Ob Dinkelsackerl, Schnupfencreme, Hustensirup oder spezielle Teemischungen, Kräuter sind leicht zu verarbeiten und vielseitig verwendbar. Rezepte und Tipps, damit Husten, Schnupfen & Co keine Chance haben.

### Wildes von der Wiese – Wildkräuter sammeln und verarbeiten

Wildkräuter sind gesund, wachsen vor unserer Haustüre und sind vielseitig verwendbar. Spielerisch lernen wir einige der „unscheinbaren Vitaminbomben“ kennen und verarbeiten sie zu kleinen Leckerbissen.

**Informationen jeweils:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
 katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Eltern-Kind-Workshops

**Raumausstattung:** Tische und Sessel

Doris Folda  
*Aromaexpertin*

### Ätherische Öle im Familienalltag

So ein Durcheinander! Tagsüber angespannt und doch nicht wirklich konzentriert. Nachts müde und immer wieder hellwach. Im Repertoire der ätherischen Öle finden wir wirkungsvolle Naturdüfte, die uns einfach guttun und sanfte Unterstützung bieten. Tipps und einfache Rezepturen mit denen die ganze Familie kraftvoller durch den Tag kommt.

### Waldbaden mit stärkenden Nadelbaumölen

Baumöle sind eine wahre Schatzkiste für unser Wohlbefinden. Was ist das Besondere am Öl der Douglasiefichte? Welche Baumöle helfen bei Schmerzen und warum? Wie werden sie angewendet? Welche Öle eignen sich auch für Kinder?

**Informationen jeweils:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
 katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Impulsvorträge mit anschließender Gesprächsmöglichkeit oder Workshops

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

Wilma Bürger • *Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung und Fasten*  
 und

Ines Moser • *Dipl. Gesundheitstrainerin für Bewegung und Wellness und personal Training*

### „Dickdarm, Leber, Lunge & Co“ – Was brauchen unsere Organe, um gesund zu bleiben?

Unsere Organe haben Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Nicht umsonst bleibt dem Volksmund „vor Angst die Luft weg“, schlägt „der Ärger auf den Magen“ oder läuft „eine Laus über die Leber“. Was aber genau braucht unser Körper, um uns mit mehr Energie, erholsamem Schlaf und guter Verdauung zu belohnen? Informationen, Kochrezepte und einfache Körperübungen, die unsere Organe stärken.

**Informationen:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
 katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Interaktiver Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

## Yvonne E. K. Knaus

*Kleinkinderzieherin, „Ganz Ohr“-Vorlesepatin, Märchenerzählerin*

### „Es war einmal...“ – Die „Mitmach-Märchenstunde“ für Groß und Klein

Eintauchen in die märchenhafte Welt von sprechenden Tieren, schlafenden Prinzessinnen und anderen fantastischen Fabelwesen. Kinder lieben Geschichten und Märchen – und wir Erwachsene auch!

Märchen zur Auswahl: Dornröschen, Der Froschkönig, Aladin und die Wunderlampe, Jack und die Zauberbohnen, Das Geheimnis des Pflaumenblütenmädchens

- Informationen:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Mitmach-Märchenstunde für (Groß)Eltern und Kinder
- Raumausstattung:** Sesselkreis, Basteltisch

## Barbara Schmerlaib

*Pädagogin, engagiert sich für Nachhaltigkeit und Zero Waste*

### Nachhaltig leben mit Kindern – Tipps für den „grünen“ Familienalltag

Ob Küche, Bad oder Schlafzimmer. Überall können wir Ressourcen sparen: Bienenwachstücher statt Alufolie, selbstgemachte Zahnpasta oder Putzmittel, „Unverpacktes“ einkaufen und einfach wieder mehr selbst machen. Das freut die Umwelt und die eigene Brieftasche!

- Informationen:** bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder  
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Workshop
- Raumausstattung:** Sesselkreis

## Mag.<sup>a</sup> Gabriele Gössnitzer

*Klinische- und Gesundheitspsychologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*

### Gewaltfreie Kommunikation

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen. Gerade in Stresssituationen fehlen uns oft die richtigen Worte und wir fallen in alte, wenig hilfreiche Gesprächsmuster zurück. Es geht aber auch anders! – Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft, Auswege aus angespannten Situationen zu finden.

Egal ob in der Familie, im Alltag oder im Beruf – mit den Elementen und Werkzeugen der GfK wird ein einfühlsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander möglich!

Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und anhand von Praxisbeispielen ausprobiert.

- Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Einführungsseminar
- Raumausstattung:** Sesselkreis

## DGKP Gerhard Spreitzer

*Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger*

### Herausforderung Demenz

Demenz ist vermutlich die Herausforderung der nächsten Jahrzehnte. Die Pflege und Betreuung demenziell beeinträchtigter Menschen erfordert nicht zuletzt von der Sozialpolitik ein unterstützendes Einschreiten, besonders für pflegende Angehörige. Eine qualifizierte Begleitung und Beratung ist notwendig, um Betroffenen zu helfen, denn mit fortschreitender Demenz kann das Verhalten für das Umfeld unverständlich, anstrengend und auch mit Scham besetzt sein und bringt pflegende Angehörige nicht selten an ihre Belastungsgrenzen. Umso mehr spielen Unterstützung im sozialen Umfeld und kompetente, professionelle Angebote zur Entlastung eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag bietet Themen rund um Akzeptanz und Verständnis, unterstützt mit hilfreichen Kommunikationsmethoden, vermittelt Tipps und Hilfen gerade für pflegende Angehörige, um die alltäglichen Herausforderungen für beide Seiten gut meistern zu können.

- Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner unter 0676 8772 2427 oder  
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Vortrag mit Fragemöglichkeit
- Raumausstattung:** Projektionsleinwand und Beamer

## Mag.<sup>a</sup> Lydia Kienzer-Schwaiger

*Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin & Arbeitspsychologin,  
Neuro- und Biofeedbacktrainerin, Mediatorin, Unternehmensberaterin, Coach*

### „Schwierige Gespräche“ wertschätzend und erfolgreich meistern

Wir alle sind Kommunikationsexpert:innen. Wir kommunizieren ständig. Dabei entwickeln wir Automatismen, Strukturen, Routinen und Verhaltensmuster, die wir selbst nicht mehr oder nur selten hinterfragen. In diesem Workshop haben Sie Zeit und Raum, sich selbst besser kennenzulernen. Eigene Denkmuster und Einstellungen werden bewusst gemacht und Kommunikations- und Konfliktmuster gemeinsam reflektiert. Es werden Strategien vermittelt, um herausfordernden Gesprächen gelassen zu begegnen. Sich selbst kennenzulernen, ein Bewusstsein über die eigene Persönlichkeit zu schaffen, ist ein wesentlicher Faktor, um die eigenen Stärken gezielt zu nutzen. Sie erhalten „Werkzeuge“, die Sie in Ihrem Alltag gezielt einsetzen können.

- Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at
- Veranstaltungsform:** Workshop
- Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

## Mag.<sup>a</sup> Anita Arneitz – online

*Journalistische Schreib-Nerdine mit Seitensprüngen als Buchautorin und Trainerin für kreatives Schreiben*

### Miteinander schreiben – Gemeinsam Texte entstehen lassen

Es ist eine kreative Schreibwerkstätte für alle, die Texte einmal ganz anders schreiben wollen. Der gegenseitige Austausch und die Energie der Gruppe inspirieren zu neuen Geschichten. Jede:r trägt einen Teil dazu bei. Ein Absatz, ein Satz, ein Wort. Alles ist erlaubt, alles wird geteilt. Es werden kreative Schreibtechniken ausprobiert, die nur im Miteinander funktionieren. Keine Vorkenntnisse notwendig! Jede:r kann mitschreiben.

### 10 Impulse, 10 Wege

Miteinander mit Papier und Stift unterwegs zu sein. Auf holprigen Wegen. Auf fast vergessenen Pfaden. Auf Luftwegen mit verträumter Aussicht. Auf gewohnten Strecken und unbekanntem Etappen. Auf Rundwegen, die zur eigenen Stärke führen. Zehn Tage lang motivieren zehn kreative Schreibimpulse von Anita Arneitz, Trainerin für kreatives Schreiben, zu kleinen Auszeiten im Alltag. Dabei werden die unterschiedlichsten Schreib-

methoden ausprobiert und gemeinsam Gedanken ausgetauscht. Ohne Leistungsdruck und Perfektion. Kreatives Schreiben als ein Weg zu sich selbst und zu anderen.

**Anmerkung:** Die Impulse werden jeden Tag per Mail verschickt. Um diese zu erhalten, ist die Teilnahme an den Online-Treffen nicht erforderlich. Keine Vorkenntnisse notwendig!

**Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**Veranstaltungsform:** Online-Workshops

### Leo Kudlička

*Diözesanreferent Kirche und Arbeitswelt, Mitinitiator von „Friesach im Wandel“*

#### Miteinander – Füreinander – Soziallehre – kompakt und praxisnah

An welchen Grundprinzipien richten Sie Ihr Leben, Ihr Handeln aus? Bewegt Sie die Frage, wie und wofür Sie Ihre Gestaltungsmacht einsetzen? Suchen Sie Denkanstöße und praktische Werkzeuge für sich selbst und unser Miteinander? Die Soziallehre und die Initiative „Friesach im Wandel“ bieten Ihnen theoretische und praktische Antworten, Anregungen und Modelle auf diese Fragen und machen Mut zum Selbermachen! Wie ein Kompass, weist die Soziallehre der christlichen Kirchen darauf hin, wie gutes Zusammenleben von Menschen in einer Gruppe, in einer Gesellschaft, in einer Kultur der globalen Solidarität und dem Schutz der Schöpfung gelingen kann. Sie bietet Haltungen, Werte und Grundprinzipien, die uns als Orientierung und Handlungsmöglichkeiten dienen.

Den Beweis für dessen Umsetzbarkeit bietet „Friesach im Wandel“ – die erste Transition-Town („Stadt des Wandels“) in Kärnten. Seit sieben Jahren engagieren sich dort dutzende Freiwillige erfolgreich für Menschenwürde, Nachhaltigkeit, Kooperationen und Gemeinwesen orientierte Projekte.

Ganz nach dem Motto „Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen.“ Generationen- und milieuübergreifend. Aktiv mitgestaltend. Für mehr Selbstbewusstsein, Gestaltungsmacht, Verantwortungsbewusstsein und Solidarität untereinander.

Erfahren Sie in diesem Workshop von deren ermunternden Experimenten, die als Anregung und Modelle dienen und Ihnen das Knowhow und den Mut für den Aufbau von Initiativen im eigenen Lebensumfeld schenken.

**Veranstaltungsform:** Workshop

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Rudolf Funk

*Team- und Organisationsentwickler*

#### Silver society

Weltweit werden Menschen älter und bleiben dabei länger fit. Der Megatrend Silver Society beschreibt die vielfältigen Auswirkungen dieses demografischen Wandels. „Die Alten“ gibt es nicht mehr.

#### Themen:

- Auf der Generationsbrücke das Alter als neue Chance für sinnstiftende Tätigkeiten wahrnehmen und das Alter als Haltung leben.
- Den unschätzbaren Wert der Weisheit und damit verbunden den Sinn des Lebens erkennen.
- Die Unterschiede von „gelassen“ und „verbittert“, von „alt“ und „reif“ beleuchten.
- Den Lebensstil Golden Mentor erkunden.

**Informationen:** bei Mija Janesch, B.A. unter 0676 8772 2425  
oder [mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at](mailto:mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at)

**Veranstaltungsform:** Workshop

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### Wertvolle Worte – die Kraft der Sprache spüren – „Lingva eterna“

Herzliche Einladung zur Wort-Verkostung! Schmeckt die Wahrheit bitter? Ist das Leben süß? An drei Abenden werden wir gemeinsam Sprache neu erleben und mit allen Sinnen wahrnehmen. Indem wir für uns wertvollen Worten nachspüren – Worte „verkosten“ – erfahren wir, ob Wörter für uns wohlschmeckend sind oder einen bitteren Beigeschmack hinterlassen. Es wird uns bewusst, was ein Wort oder eine Redewendung für uns selbst wirklich bedeutet, wie Sprache wirkt und was sie bewirkt. Wenn wir Worte nicht nur hören und verstehen, sondern sie gleichzeitig fühlen und ein lebendiges inneres Bild dazu haben, dann sprechen Herz und Verstand dieselbe Sprache. Denken, Handeln und Fühlen sind im Einklang.

Hinweis: In den drei Einheiten wird auf Basis des LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzeptes von Mechthild von Scheurl-Defersdorf gearbeitet.

**Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Workshop

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

### MMag.<sup>a</sup> Jirina Ley, MSc – online

*Hochschullehrende für Finanzierung und Projektmanagement an der FH Kärnten*

### Money Matters – Vom klugen Sparen bis zum erfolgreichen Investieren

In einer Welt voller skurriler Finanzrends und verlockender Shopping-Deals ist es wichtiger denn je, über Finanzen Bescheid zu wissen. In dieser Veranstaltungsreihe lernen wir gemeinsam, wie wir unser Geld effektiv verwalten, entdecken die Geheimnisse des intelligenten Sparens und tauchen ein in die Kunst des erfolgreichen Investierens. Dieser praxisorientierte Crashkurs ist für alle offen, die gerne das finanzielle Wissen erweitern möchten, unabhängig von Vorkenntnissen oder Alter.

**Informationen:** bei Mija Janesch, B.A. unter 0676 8772 2425  
oder mija.janesch@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Online-Vortrag mit Fragemöglichkeit

### Michael Tavernaro

*Internetredakteur der Diözese Gurk*

### Fotografieren mit dem Smartphone – ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Michael Tavernaro möchte seine Begeisterung für das Fotografieren mit dem Smartphone gerne weitergeben. Sie bekommen Tipps wie man gute Bilder mit dem Smartphone machen kann und wie man diese dann auch bearbeiten kann. Dieser Workshop ist besonders für Einsteiger geeignet, da hier der Spaß im Vordergrund steht.

### Filmen mit dem Smartphone – Ein eigenes Kurzvideo entsteht in diesem praxisnahen Workshop

Unsere Smartphones sind inzwischen hochwertige Kameras. In diesem Workshop lernen Sie, wie man ein Video filmen und dieses bearbeiten kann. Bei diesem Workshop steht die Freude am Filmen im Vordergrund. Besonders geeignet auch für EinsteigerInnen, die zum ersten Mal ein Video mit dem Smartphone machen.

### Eine Einführung zum Thema Künstliche Intelligenz

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas zur spannenden Geschichte der Künstlichen Intelligenz, aber auch welche Formen der KI es gibt. Michael Tavernaro zeigt praxisnahe Beispiele auf verschiedenen Plattformen und wie diese im Alltag eingesetzt werden können.

**Veranstaltungsform:** Workshops bzw. Vortrag

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

## Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner

Referentin für Senior:innenbildung und „Mitten im Leben“

### „Mitten im Leben“ – Aktiv und selbstbestimmt älter werden

Beim Projekt „Mitten im Leben“ handelt es sich um ein ganzheitliches Angebot für ältere Menschen, welches Körper, Geist und Seele gut tut. Ausgebildete Gruppenleiter:innen begleiten ältere Menschen dabei, deren vielfältigen Lebenserfahrungen und Alltagsfähigkeiten aktiv zu erhalten und weiter zu entwickeln. Die Aktivierung von Gedächtnis und Beweglichkeit, der Erhalt und die Erweiterung von Kompetenzen und nicht zuletzt die sozialen Kontakte, die eine Gruppe bietet, ermöglichen Lebensfreude und helfen Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

**Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner unter 0676 8772 2427 oder  
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Workshop

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung

## Referent nach Verfügbarkeit

### Sicher Leben im Alter

Es geht um Sicherheit zu Hause, um Tricks und Situationen, in denen Menschen augenscheinlich unsere Hilfe benötigen oder uns Hilfe anbieten möchten, um den sogenannten „Enkeltrick“, „Wasserglastrick“..., um Einbruchsprävention, um Trickbetrügereien auch und besonders im Netz und vieles mehr.

**Informationen:** bei Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner unter 0676 8772 2427 oder  
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at

**Veranstaltungsform:** Vortrag mit Fragemöglichkeit

**Raumausstattung:** Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Beamer, Leinwand oder weiße Wand

## VERANSTALTUNGSMELDUNG

Mit Buchungsblatt an:

**E-Mail:** ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

**Fax:** 0463 5877 2399

**Post:** Katholisches Bildungswerk Kärnten, 9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 30

## IMPRESSUM

**Bildungsschwerpunktreihe 2023**

**Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung:** Katholisches Bildungswerk Kärnten, Mag.<sup>a</sup> Birgit Wurzer

**Titelbild:** pixabay.com

**Layout:** Katholisches Bildungswerk Kärnten, Maria Hofer, BA

**Texte:** Die Texte zu den Veranstaltungen wurden von den Referent:innen zur Verfügung gestellt.

**Druck:** Druck- & Kopiezentrum, 9020 Klagenfurt, Tarviser Straße 30

E-Mail: druckerei@kath-kirche-kaernten.at

[www.kath-kirche-kaernten.at/dkz](http://www.kath-kirche-kaernten.at/dkz)