

clever-autArK

Kurs-Programm 2021

2. Ausgabe



einfach erklärt

Impressum

Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Web: www.autark.co.at



Erarbeitet, umgesetzt, gestaltet und überprüft
nach dem Qualitäts-Standard vom **Kompetenzteam**
Barrierefreie Information und Selbstvertretung.



Erscheinungs-Datum

Im September 2021

Vorwort

Liebe Interessierte,

Bis zum Jahres-Ende haben wir weitere interessante Angebote für euch.

Beim **clever-Seminar**, beim **clever-Workshop**, beim **clever-Vortrag** und bei der **clever-Gesprächs-Runde** sind der **Termin** und der **Ort** bereits fixiert. Die Themen sind ganz unterschiedlich.

Beim **clever-Workshop** können Sie zusätzlich viel selbst machen. Manchmal können Sie auch etwas Selbstgemachtes mit nach Hause nehmen.

Beim **Ruf-Seminar** sind der **Termin** und der **Ort** noch nicht bekannt. Wir können aber auch ein Seminar zu einem Wunsch-Thema organisieren.

Das Programm kann als A5-Broschüre ausgedruckt werden. Die Anleitung dafür gibt es in der E-Mail.

Die **Anmeldung** kann [hier](#) online erfolgen oder mit dem **Anmelde-Formular** auf der Seite 22.

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3

Seminar-Programm:

clever-Vortrag: Willkommen bei autArK	6
---	---

clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an	8
--	---

clever-Workshops: Yoga	10
Tanz dich in Weihnachts-Stimmung!	12
Kekse backen zur Weihnachts-Zeit	14

clever-Rufseminare:

Supervision und Coaching..... 16

Die capito-App..... 18

Kursleitung 20

Anmelde-Formular..... 22

Willkommen bei autArK

Sie besuchen die Zentrale von autArK in Klagenfurt.

Wir informieren Sie über die verschiedenen Arbeits-Bereiche von autArK.
Sie lernen die verschiedenen Abteilungen der Verwaltung kennen.

Sie besuchen die Stabsstellen, die Fachbereichs-Leitungen
und die Geschäfts-Führung von autArK.
Sie können auch gerne Fragen stellen.

Wir sprechen über die verschiedenen Berufe der Mitarbeiter*innen
von autArK.

Info

Die **Selbstvertretung im Standort** möchte über die Zentrale von autArK
informiert sein.

Deshalb gibt es diesen Vortrag mit Besichtigung.

Kursleitung	Barbara Reinisch und Manuel Stromberger
Termin	Montag, 11. Oktober 2021 Es besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar im <i>Come In</i> zu Mittag zu essen.
Dauer	von 9.00 bis 12.00 Uhr
Anmeldung	bis Freitag, 1. Oktober 2021
Gruppe	14 Personen
Ort	autArK Zentrale Seminar-Raum 1, 3. Stock neben <i>Come In</i> Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt
Preis	kostenlos für autArK-Beschäftigte; mit Getränken und Obst



Umwelt-Schutz geht uns alle an

Die Interessen-Vertretungs-Gruppe lädt zum Gespräch und zur Diskussion ein!

Darüber möchten wir in unserer Gesprächs-Runde reden:

- Was kann ich tun, damit ich Plastik vermeiden kann?
- Wo ist Plastik enthalten?
- Wie kann ich Plastik ersetzen?

Diese Gesprächs-Runde findet **online** statt.

Das bedeutet, dass die Teilnahme nicht vor Ort ist.

Sie können von Ihrem Standort oder von zuhause aus teilnehmen.

Sie brauchen einen Computer, Laptop oder Handy mit Internet-Zugang.

clever-Gesprächs-Runde

Kursleitung Barbara Reinisch, Manuel Stromberger,
Marcel Blaschun, Florian Paulik,
Werner Wastian



Termin Mittwoch, 10. November 2021

Dauer von 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 29. Oktober 2021

Gruppe 15 Personen

Ort Online

Preis kostenlos für autArK-Beschäftigte

Hinweis Sie brauchen einen **Internet-Zugang**.
Den **Link** für die Veranstaltung bekommen Sie
vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.



Yoga

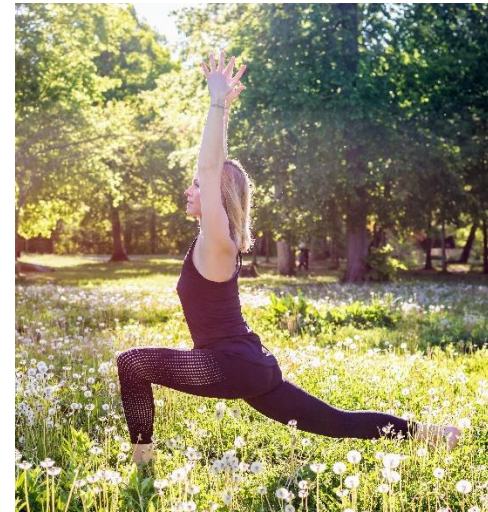
In diesem Einführungs-Workshop zeigt eine Yoga-Trainerin, wie man Yoga richtig macht.

Yoga-Übungen sind dazu da, ...

- dass der Körper gestärkt wird,
- dass die Gedanken geordnet werden und
- dass man beweglich und fit bleibt.

Schnuppern Sie rein!

Vielleicht entdecken auch Sie die Lust am Yoga.



Der Schnupper-Kurs ist auch für körperlich Beeinträchtigte möglich. Bitte geben Sie bekannt, um welche Beeinträchtigung es sich handelt. Dann kann der Workshop dementsprechend vorbereitet werden.

Kursleitung	Alina Rodrix
Termin	Mittwoch, 24. November 2021
Dauer	von 10.00 bis 11.30 Uhr Es besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar im <i>Come In</i> zu Mittag zu essen.
Anmeldung	bis Mittwoch, 10. November 2021
Gruppe	12 Personen
Ort	autArK Zentrale Seminar-Raum 1, 3. Stock neben <i>Come In</i> Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt
Preis	5 Euro
Hinweis	Sie brauchen eine Turn-Matte. Ziehen Sie bequeme Kleidung an. Sie brauchen keine Vorkenntnisse!



Tanz dich in Weihnachts-Stimmung!

Bei diesem Tanz-Workshop kannst du zu coolen Weihnachts-Songs so richtig schön in Weihnachts-Stimmung kommen. Da ist sicherlich für jede*n was dabei!

Wir studieren tolle Schritte und coole Choreografien ein.

Vor allem wollen wir Spaß haben an der Bewegung, an der Musik und am gemeinsamen Training.

Die Tanz-Trainerinnen Melanie und Katharina sind 2 junge, moderne, motivierte und kreative Frauen.

Vor allem sind sie aber lustig!
Und sie möchten anderen die Freude am Tanz vermitteln.



Kursleitung Kathi Eipeltauer und Meli Terbu
Termin Donnerstag, 2. Dezember 2021
Dauer von 9.30 bis 11.30 Uhr
Anmeldung bis Donnerstag, 18. November 2021



Gruppe 10 bis 20 Personen
Ort Tanzstudio Limitless Dance
Ebentaler Straße 139
9020 Klagenfurt

Preis 40 Euro

Hinweis Der Tanz-Saal ist im **1. Stock**.
Es ist leider **kein Lift** vorhanden.

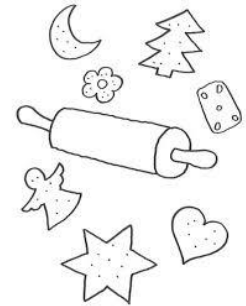
Bus-Haltestelle **Industrie-Gelände**
Vom Heiligengeist-Platz den Bus Nummer **31** nehmen,
Fahr-Zeit vom Heiligengeist-Platz etwa 20 Minuten

Kekse backen zur Weihnachts-Zeit

Wir machen 3 Teig-Sorten.
In gemütlicher Atmosphäre stellen wir dann
ganz unterschiedliche Kekse her.

Wir rollen, wir formen, wir stechen aus, wir verzieren ...

Am Schluss darf jede Bäckerin und
jeder Bäcker ein Säckchen Kekse
mit nach Hause nehmen.
Auch die Keks-Rezepte gibt es mit dazu.
Die Schürze darf ebenfalls mitgenommen
werden.



Kursleitung Susanne Hödl und
Sonja Renger-Wendegass



Termin Donnerstag, 2. Dezember 2021

Dauer von 9.00 bis 12.00 Uhr
Es besteht die Möglichkeit,
nach dem Seminar im *Come In* zu Mittag zu essen.

Anmeldung bis Freitag, 22. November 2021

Gruppe 7 Personen

Ort autArK Zentrale
Come In, 3. Stock
Rudolfsbahngürtel 2
9020 Klagenfurt

Preis 7 Euro

Hinweis Eine Schürze bekommen Sie vor Ort.

Supervision und Coaching

Supervision ist eine **Beratung**.

Da werden **berufliche Themen** besprochen.

Das können zum Beispiel solche Themen sein:

- Wie gehe ich mit Veränderungen bei der Arbeit um?
- Was kann ich tun, wenn ich Schwierigkeiten mit anderen Kolleg*innen habe?
- Wie kann eine gute Arbeits-Gruppe entstehen?
- Wie können wir ohne Gewalt miteinander reden?
- Wie gehen wir achtsam miteinander um?

Es gibt 2 Arten von Supervision:

- für **mehrere Personen** → **Gruppen-Supervision**
- für **1 Person** → **Einzel-Supervision**
Ein anderes Wort für Einzel-Supervision ist **Coaching**.

Kursleitung	Claudia Ebenberger
Termin	Suchen Sie gemeinsam mit Claudia Ebenberger einen passenden Termin: 0676 560 77 33 oder c.ebenberger@autark.co.at
Dauer	Gruppen-Supervision: etwa 2 Stunden Einzel-Supervision: etwa 1 Stunde
Gruppe	je nach Bedarf
Ort	am Standort
Preis	kostenlos für autArK-Beschäftigte
Hinweis	Supervision ist keine Therapie!



Die capito-App

Mit der capito-App erhalten Sie leicht verständliche Texte direkt auf Ihr Handy.



In diesem Workshop erfahren Sie,

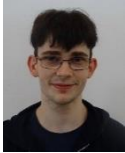
- wie Sie die App auf Ihr Handy laden.
- wie Sie zwischen den Sprachstufen wählen können.
- wie Sie die Vorlese-Funktion nutzen.
- wie Sie sich ein Video in Gebärdensprache anschauen können.
- wie Sie einen neuen QR-Code einscannen.
- dass Sie mit der App gratis zum Beispiel einen Krimi oder Nachrichten in einfacher Sprache lesen können.



Kursleitung	Sonja Renger-Wendegass
Termin	Suchen Sie gemeinsam mit Sonja Renger-Wendegass einen passenden Termin: 0650 355 7 356 oder s.renger-wendegass@autark.co.at
Dauer	etwa 1 Stunde und 30 Minuten
Gruppe	je nach Bedarf
Ort	am Standort
Preis	kostenlos für autArK-Beschäftigte
Hinweis	Sie müssen ein Handy haben. Die App ist gratis erhältlich.



Kursleitung



Marcel **Blaschun** ist bei autArK im Come In beschäftigt.
Er ist Interessen-Vertreter bei autArK.
clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an



Claudia **Ebenberger** arbeitet als autArK-Standort-Leitung Wohnen in Winklern.
Sie macht zusätzlich die Ausbildung zur Supervisorin.
clever-Rufseminar: Supervision und Coaching



Katharina **Eipeltauer** leitet zusammen mit Melanie Terbu das *Limitless Dance Studio* in Klagenfurt.
clever-Workshop: Tanz dich in Weihnachts-Stimmung!



Susanne **Hödl** arbeitet bei autArK.
Sie ist die Stellvertreterin von der Geschäfts-Leitung Andreas Jesse.
clever-Workshop: Kekse backen zur Weihnachts-Zeit



Florian **Paulik** ist in der autArKademie beschäftigt.
Er ist Interessen-Vertreter und Selbstvertretung im Standort bei autArK.
clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an



Barbara **Reinisch** arbeitet bei autArK als Assistenz der Selbstvertretung.

clever-Vortrag: Willkommen bei autArK

clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an



Sonja **Renger-Wendegass** arbeitet bei autArK als Leitung im Kompetenz-Team Barrierefreie Information und Selbstvertretung.

clever-Rufseminar: Die capito-App

clever-Workshop: Kekse backen zur Weihnachts-Zeit



Alina **Rodrix** arbeitet bei autArK als Leitung im Jugend-Coaching.

Sie ist zudem ausgebildete Yoga-Trainerin.

clever-Workshop: Yoga



Manuel **Stromberger** arbeitet bei autArK in der Selbstvertretung.

clever-Vortrag: Willkommen bei autArK

clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an



Melanie **Terbu** leitet zusammen mit Kathi Eipeltauer das *Limitless Dance Studio* in Klagenfurt.

clever-Workshop: Tanz dich in Weihnachts-Stimmung!



Werner **Wastian** ist in der autArKademie beschäftigt.

Er ist Interessen-Vertreter und Selbstvertretung im Standort bei autArK.

clever-Gesprächs-Runde: Umwelt-Schutz geht uns alle an

Anmelde-Formular

Seminar-Titel _____

Vorname _____

Nachname _____

Telefon _____

Firma _____

Fachbereich _____

Warum möchten Sie dieses Seminar besuchen?

- Ich möchte etwas Neues lernen.
- Es interessiert mich schon lang.
- Meine Firma schickt mich.

Anmelde-Formular

Wer bezahlt das Seminar? privat
 meine Firma

Ihr Nachname oder Name der Firma _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Ort _____

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung

per Mail an: clever@autark.co.at

oder

per Post an: autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenz-Team Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt

Bei Fragen rufen Sie bitte beim **KT BIS** an: 0676 34 22 672 oder 0650 355 7 356



Diese 3 Stellen fördern autArK:

LAND  KÄRNTEN



 Sozialministeriumservice