



clever-autArK

Kurs-Programm 2022

2. Ausgabe

April bis Juli



einfach/erklärt

Impressum

Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: clever@autark.co.at

Web: www.autark.co.at



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



Erscheinungs-Datum

Im März 2022

Vorwort

Liebe Interessierte,

für die Monate April bis Juli haben wir wieder 8 clever-Veranstaltungen.

Beim **clever-Seminar**, beim **clever-Workshop**, bei der **clever-Exkursion** 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 letzten Seite.

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3

Veranstaltungen:

clever-Seminar

Ich will arbeiten	Mittwoch, 27. April	6
-------------------------	--------------------------	---

clever-Workshops

1, 2, 3 ... Tor!	Montag, 9. Mai ...	8
Pizza-Salz selber zubereiten	Freitag, 20. Mai ...	10
Nia - ein Mix aus Tanzen und Kampf-Kunst ..	Donnerstag, 2. Juni	12
Cocktail-Workshop	Donnerstag, 7. Juli	18

clever-Gesprächs-Runde

Umwelt-Schutz geht uns alle an **Mittwoch, 15. Juni ...14**

clever-Exkursion

Wie erledige ich Bank-Geschäfte? **Mittwoch, 22. Juni ...16**

clever-Rufseminar

Supervision und Coaching **20**

Kursleitung **22**

Anmelde-Formular **24**

Ich will arbeiten

Was stellen Sie sich unter Arbeit vor?

Was für Arten von Arbeit gibt es?

Was ist zum Beispiel eine Teilzeit-Arbeit, was ist eine Vollzeit-Arbeit?

Was müssen Sie tun, wenn Sie arbeiten möchten?

Wer unterstützt Sie dabei?

Welche Voraussetzungen müssen Sie mitbringen, wenn Sie arbeiten möchten?

Wie können Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten herausfinden?

Was müssen Sie tun, damit Sie eine Arbeit bekommen?

Was bedeutet es, wenn Sie ins Arbeits-Leben einsteigen?

Über all diese Dinge sprechen wir in diesem Seminar.

Kursleitung	Andreas Jesse
Termin	Mittwoch, 27. April 2022
Dauer	von 9:00 bis 12:00 Uhr Es besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar im <i>Come In</i> zu Mittag zu essen.
Anmeldung	bis Freitag, 15. April 2022
Gruppe	14 Personen
Ort	autArK Zentrale Seminar-Raum 1, 3. Stock neben <i>Come In</i> Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt
Preis	13 Euro 8 Euro für autArK-Beschäftigte



1, 2, 3 ... Tor!

1, 2, 3 ... Tor geht in die **Verlängerung!**

Der Fußball-Workshop vom letzten Jahr hat so viel Spaß gemacht!

Deshalb spielen wir im Frühling wieder Fußball.

Der Fußball-Trainer Gerhard ist wieder dabei.

Die 2. Fußball-Trainerin ist Katharina.

Sie geben **Tipps**, wie man mit dem Fußball umgeht.

Und sie zeigen euch **Tricks** mit dem Fußball.

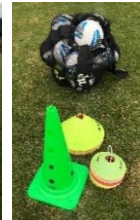
Danach spielen wir gegeneinander!

Bewegung, Spiel und Spaß ist das Motto dieses Workshops!

Das Angebot ist für **Männer UND Frauen!!!**

Hinweis: Du musst dich nicht mit Fußball auskennen!

Du musst aber gerne mit einem Ball spielen und dich gerne bewegen.



Kursleitung	Gerhard Markun und Katharina Kunz
Termin	Montag, 9. Mai 2022 Falls das Wetter schlecht ist, gibt es einen Ersatz-Termin: Montag, 16. Mai 2022
Dauer	von 9:00 bis 13:00 Uhr Mittagessen von 12:00 bis 13:00 Uhr
Anmeldung	bis Freitag, 29. April 2022
Gruppe	mindestens 8 Personen
Ort	Sport-Anlage ATUS Ferlach Winkelgasse 17 9170 Ferlach
Preis	23 Euro 18 Euro für autArk-Beschäftigte Mit Getränken und Mittagessen



Pizza-Salz selber zubereiten

In diesem Workshop zeigen wir dir, wie du selber ein gutes Pizza-Salz zubereiten kannst.



Da erfährst du auch einiges über Kräuter:

Zum Beispiel:

- Was ist Basilikum, Dill oder Liebstöckel?
- Wie sieht Petersilie aus?
- Wie schmeckt Schnittlauch?
- Wie muss man Kräuter pflegen, damit sie gut wachsen?

Du kannst die Kräuter auch sehen, angreifen, riechen und kosten!

Jede*r Teilnehmer*in darf zum Schluss eine **Kostprobe** mit nach Hause nehmen.

Kursleitung	Petra Miklautz und ein Team vom Bistro-Flitzer	
Termin	Freitag, 20. Mai 2022	
Dauer	von 8:30 bis 10:30 Uhr	
Anmeldung	bis Dienstag, 10. Mai 2022	
Gruppe	14 Personen	
Ort	autArK Stadtgarten Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt Bei Regenwetter in der Küche vom Stadtgarten	
Preis	15 Euro 10 Euro für autArK-Beschäftigte	
Hinweis	Bei Regen feste Schuhe anziehen und Regenschirm mitnehmen	

Nia - ein Mix aus Tanzen und Kampf-Kunst

Was ist Nia?

Kurz gesagt:

Nia ist getanzte Lebens-Freude!

Nia verbindet Kampf-Sport, Tanz und
Entspannungs-Techniken.

Es ist etwas für Körper, Geist und Seele.

Wenn sich eine Bewegung gut anfühlt,
ist sie auch richtig.


Nichts ist falsch.

Nia - Freude an der Bewegung zu großartiger Musik!

Das ist ein Workshop, der großen Spaß macht!

Er ist für **Frauen UND Männer!**



Kursleitung	Georgina Kosta	
Termin	Donnerstag, 2. Juni 2022	
Dauer	von 9:00 bis 11:00 Uhr Es besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar im <i>Come In</i> zu Mittag zu essen.	
Anmeldung	bis Dienstag, 24. Mai 2022	
Gruppe	6 Personen	
Ort	autArK Stadtgarten Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt Bei schlechtem Wetter: in der Werkstatt im Stadtgarten	
Preis	13 Euro 8 Euro für autArK-Beschäftigte	
Hinweis	Bequeme Kleidung und Turnschuhe anziehen	

Umwelt-Schutz geht uns alle an

Die Interessen-Vertretungs-Gruppe lädt zum Gespräch und zur Diskussion ein!
Wir treffen uns draußen im Stadtgarten in einem schönen Umfeld.

Umwelt-Schutz betrifft uns alle.

Jede*r kann mitreden, mitüberlegen, mitdiskutieren oder nur zuhören.

Darüber möchten wir reden:

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

Die IV-Gruppe hat sich gut vorbereitet und kann einiges erzählen.






Sei dabei!

Erzähl auch du, was du schon für unsere Umwelt machst!

Oder was du machen möchtest.

Du kannst auch einfach nur zuhören.

Gesprächs-Runde

Kursleitung	Barbara Reinisch, Manuel Stromberger, Marcel Blaschun, Florian Paulik, Werner Wastian		
Termin	Mittwoch, 15. Juni 2022		
Dauer	von 9:30 bis 11:30 Uhr Es besteht die Möglichkeit, nach dem Seminar im <i>Come In</i> zu Mittag zu essen.		
Anmeldung	bis Freitag, 3. Juni 2022		
Gruppe	15 Personen		
Ort	autArK Stadtgarten Rudolfsbahngürtel 2 9020 Klagenfurt Bei schlechtem Wetter: autArK-Zentrale, Seminar-Raum 1 im 3. Stock		
Preis	13 Euro 8 Euro für autArK-Beschäftigte		

Wie erledige ich Bank-Geschäfte?

Wir besuchen eine Bank in Klagenfurt.

Dort zeigt man Ihnen zum Beispiel, wie ein Bankomat funktioniert.
Oder Sie bekommen Tipps, wie Sie sich am Bank-Schalter richtig verhalten.

Sie erfahren zum Beispiel auch, ...

- wie Sie eine Einzahlung machen.
- wie Sie Geld abheben.
- welche Möglichkeiten es zum Sparen gibt.
- wie Sie Geld auf Ihr Sparbuch einzahlen.

Sie bekommen auch eine Führung durch die Bank.

Sie können auch gerne Fragen stellen.

Kursleitung	Michael Morgenstern und Silvia Klammer
Termin	Mittwoch, 22. Juni 2022
Dauer	von 9:30 bis 11:30 Uhr
Anmeldung	bis Freitag, 10. Juni 2022
Gruppe	10 Personen
Ort	BKS Bank Filiale Klagenfurt - Neuer Platz Doktor-Arthur-Lemisch-Platz 5 9020 Klagenfurt

BKS Bank

Preis	13 Euro 8 Euro für autArK-Beschäftigte
--------------	---

Hinweis Sie möchten Ihr Geld selbst verwalten?
Oder Sie haben vor, das in Zukunft selbst zu machen?
Dann sind Sie hier richtig.

Cocktail-Workshop

Ein Cocktail ist ein Getränk aus mehreren Zutaten.

Sie erfahren viele interessante Dinge über Cocktails und wie man sie macht. Sie bereiten die verschiedenen Garnituren für die Cocktails selbst zu.

Sie mixen verschiedene Cocktails und verkosten diese im Anschluss.

Alle Cocktails sind **ohne Alkohol**.

Sie nehmen dafür verschiedene Fruchtsäfte, Sirupe, Obst und Zucker.



Die Cocktails enthalten **viel Zucker**.

Deshalb ist der Workshop für Personen mit **Diabetes nicht geeignet**.

Sie bekommen am Ende vom Workshop eine Broschüre mit den **Cocktail-Rezepten**.

Kursleitung Julia Moser und das Service-Team
der autArKademie

Termin Donnerstag, 7. Juli 2022

Dauer von 9:00 bis 14:30 Uhr

Anmeldung bis Montag, 27. Juni 2022

Gruppe 9 Personen

Ort autArKademie Brückl
Raunacherweg 4
9371 Brückl

Preis 20 Euro
15 Euro für autArK-Beschäftigte

Hinweis Sie müssen mit einem Messer umgehen können.
Sagen Sie uns, wenn Sie spezielle Lebensmittel nicht vertragen.
Zum Beispiel Laktose oder Fructose.



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?

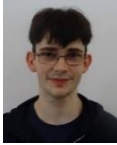
Es gibt 2 Arten von Supervision:

- 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!



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!



Das **Bistro-Flitzer-Team** bereitet Speisen für die Landesregierung zu.
Sie machen auch Catering. Das heißt, sie bereiten Speisen auf Bestellung vor.
Alle arbeiten als bezahlte Hilfskräfte bei den IKU, den Inklusiven Klein-Unternehmen.

clever-Workshop: Pizza-Salz selber zubereiten

BKS Bank

Michael **Morgenstern** und Silvia **Klammer** arbeiten
in der BKS Bank in Klagenfurt. Herr Morgenstern ist der Filial-Leiter.

clever-Exkursion: Wie erledige ich Bank-Geschäfte?



Claudia **Ebenberger** arbeitet bei autArK als Standort-Leitung im Wohnen in Winklern.
Sie macht zusätzlich die Ausbildung zur Supervisorin.

clever-Rufseminar: Supervision und Coaching



Andreas **Jesse** ist die Geschäfts-Leitung von autArK
Er unterrichtet auch an der Fachhochschule.

clever-Seminare: Ich will arbeiten



Georgina **Kosta** arbeitet bei autArK als Standort-Leitung im Stadtgarten.
Sie hat auch eine Ausbildung zur Nia-Lehrerin gemacht.

clever-Workshop: Nia - ein Mix aus Tanzen und Kampf-Kunst



Katharina **Kunz** ist bei autArK bei Fair & Work stellvertretende Standort-Leitung. Sie ist auch Fußball-Trainerin für Kinder.

clever-Workshop: 1, 2, 3 ... Tor



Gerhard **Markun** ist ausgebildeter Fußball-Trainer.

Er hat die Soccer Girl Academy Kärnten gegründet - das ist Fußball für Mädchen.

clever-Workshop: 1, 2, 3 ... Tor



Petra **Miklautz** arbeitet bei autArK beim Bistro-Flitzer - Inklusives Klein-Unternehmen.

clever-Workshop: Pizza-Salz selber zubereiten



Julia **Moser** arbeitet als Assistentin bei autArK in der autArKademie.

clever-Workshop: Cocktail-Workshop



Florian **Paulik** und Werner **Wastian** sind in der autArKademie beschäftigt. Sie sind Interessen-Vertreter und Selbstvertretungen im Standort bei autArK.

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



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

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



Das **Service-Team der autArKademie** versorgt die Gäste mit Getränken und Speisen.

clever-Workshop: Cocktail-Workshop



Manuel **Stromberger** arbeitet bei autArK als Stabsstelle Selbstvertretung.

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

Anmelde-Formular

Seminar-Titel _____

Vorname _____

Nachname _____

Telefon _____

Firma _____

Fachbereich _____

Wer bezahlt das Seminar? privat meine Firma

Bitte schicken Sie das ausgefüllte **Anmelde-Formular** per **Mail** an clever@autark.co.at
oder melden Sie sich [hier](#) online an.

Haben Sie **Fragen**?

Das **Kompetenz-Team Barrierefreie Information und Selbstvertretung** ist für Sie da:

Barbara Reinisch 0676 34 22 672

Sonja Renger-Wendegass 0650 355 7 356