

Bewegung, Spaß & Spiel im Freien



Die warme Jahreszeit hat begonnen. Wir laden Sie daher herzlich ein, an unserem Workshop „Bewegung Outdoor“ teilzunehmen.

Nach einem kurzen Spaziergang in den Park machen wir zum Aufwärmen leichte Mobilisierungsübungen und danach Bewegungsspiele, die Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise trainieren.

Mit finanzieller Unterstützung des

Deutsch

Sie möchten ihre Deutsch-Kenntnisse verbessern?

- Wir lernen, verschiedene Redemittel und Phrasen im Alltag und in unserem Umfeld anzuwenden.
- Die vier Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben werden trainiert.
- Lerntypen werden erkannt.
- Der Wortschatz wird erweitert, die Aussprache verbessert.
- Verschiedene Bereiche der Grammatik werden erlernt.
- „Niederschwelligkeit“ ist der Schlüssel zum Verstehen.
- Das Unterrichtsmaterial wird an heterogene Gruppen angepasst.
- Durch das Setzen von teilnehmer_innenorientierten Zielen wird die Motivation gefördert.
- „Lernen lernen“ ist Unterrichtsziel und -gegenstand.
- Die Themen Mehrsprachigkeit und interkulturelles Lernen werden mit einbezogen.
- Ganzheitliches Lernen wird gefördert.

EDV-Bewerbungsunterstützung



Stellenrecherche, Lebenslauf, Bewerbungsschreiben, E-Mail- und Onlinebewerbung

Die EDV-Bewerbungsunterstützung bietet die Möglichkeit, sich selbstständig zu bewerben und die Infrastruktur (PC, Internet, Drucker, etc.) zu nutzen. Bei Bedarf erhalten Sie Unterstützung bei der Stellensuche, bei der Formulierung der Bewerbungsunterlagen sowie bei verschiedenen Computer- und Internetanwendungen.

Mit finanzieller Unterstützung des

EDV für Alltag und Beruf



Erlernen digitaler Kompetenzen zur Erleichterung von Alltag und Bewerbungsmanagement

Dieser Workshop eignet sich für Menschen mit geringen Kenntnissen im Umgang mit Computern. Zentral ist die Verbesserung der digitalen Fertigkeiten durch gezielte Übungen in den Bereichen Hardware, Betriebssystem und unterschiedlicher Anwendungsprogramme:

- Textverarbeitung und Rechtschreibprüfung (Word)
- Tabellenkalkulation (Excel)
- Präsentationen (PowerPoint)
- Bearbeiten von Bildern und Grafiken
- Kompetenter Umgang mit Internet, E-Mails und Datensicherheit
Erstellen von PDFs für Bewerbungsunterlagen, etc.

EDV für Anfänger_innen



Erlernen grundlegender digitaler Kompetenzen

Dieser Workshop eignet sich für Menschen, die keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben. Zentral ist das Erlernen grundlegender digitaler Fertigkeiten durch gezielte Übungen in den Bereichen Hardware, Betriebssystem und unterschiedlicher Anwendungsprogramme:

- PC-Grundlagen und Textverarbeitung (Word)
- Tastatur, Maus, Kurzbefehle und Sonderzeichen
- Formatieren von Zeichen und Absätzen (Lebenslauf, Bewerbungen, ...)
- Einfügen von Bildern und Grafiken
- Ausschneiden, Kopieren, Einfügen und Drucken von Texten
- Erstellen von PDF (Bewerbungsunterlagen, ...)
- Umgang mit dem Internet, E-Mails und Datensicherheit

F.I.T - Fit in den Tag



Fit werden, fit bleiben mit 4 Eigengewichtsübungen

Die Verbesserung der körperlichen Fitness vermehrt das persönliche Wohlbefinden und erweitert daneben die berufliche (Wieder-) Einsatzbarkeit. Nach dem Aufwärmen praktizieren wir gemeinsam 4 Grundübungen (Beinheben, Liegestütz im Stehen, Kniebeugen und Klimmzug im Stehen), die einfach zu Hause nachgemacht werden können. Zwischen den Übungen entspannen wir mit Dehnungsübungen und unterhalten uns über aktuellen Themen aus.

Mit finanzieller Unterstützung des

Behindertenberatung

von A-Z

STEIERMARK KOBV DER BEHINDERTENVERBAND

Beratung für Menschen im berufsfähigen Alter

- Berufliche Integration und Fördermöglichkeiten
- Invaliditätspension – Berufsunfähigkeitspension
- Feststellung der Behinderung
- Behindertenpass und Zusatzeintragungen
- Steuerfreibeträge, Ermäßigungen, Unterstützungsfonds

Mit finanzieller Unterstützung des

Portraitfoto



Sie brauchen ein Bewerbungsfoto?

Wir bieten Teilnehmer_innen, die noch über kein oder kein aktuelles Foto für ihre Bewerbung verfügen, an, von einem professionellen Fotografen ein kostenloses Foto für den Lebenslauf oder die Bewerbungsmappe machen zu lassen. Das Foto wird digital übermittelt und kann direkt in die neu erstellten Bewerbungsunterlagen eingefügt werden.

Mit finanzieller Unterstützung des

Treffpunkt Musik



**Musizieren und Singen nach Lust und Laune –
oder einfach nur zuhören.**

Im Treffpunkt Musik brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Sie müssen weder ein Instrument spielen noch singen, um teilzunehmen, es reicht, wenn Sie Musik mögen. Wir sprechen über Musik, schauen uns Musikvideos an, hören die Lieblingsongs und erkunden Texte und Melodien. Immer wieder gibt es eine Special Edition mit DJ Andi.

Mit finanzieller Unterstützung des