

LebensLernen

LebensGroß



Weil

Wissen

für uns alle

wichtig ist.

Bildungsprogramm Frühjahr 2026

Inklusive Bildung für alle

Lerne und entdecke etwas Neues, das Spaß macht. Dafür steht LebensLernen. Wir möchten allen Menschen spannendes Lernen bieten! Dieses Programm gehört dazu.

Alle Menschen sind herzlich willkommen!

Wie kann ich mich anmelden?

Willst du einen Kurs machen? Melde dich schnell an! Es gibt nur wenige Plätze.

Du kannst dich auf unserer Homepage anmelden:

www.lebensgross.at/bildung/lebenslernen

Ist der Kurs zu teuer? Möchtest du aber mitmachen?

Schreib uns! Wir finden eine Lösung!

Hast du Fragen? Schreib uns eine E-Mail:

lebenslernen@lebensgross.at



Christina Pichler: 0043 676 84 71 55 718

Kathrin Blanzano: 0043 676 84 71 55 719

Inhaltsverzeichnis

Inklusive Bildung für alle	3
Wie kann ich mich anmelden?	3
Digitales	6
BasicBasic - am Tablet und im Internet	6
Sicher online – es wird geübt!	6
Ausbildung zur Co-Moderation	8
Basismodule kompakt	8
1.Aufbau-Modul: Werde locker	8
2.Aufbau-Modul: Wir präsentieren gemeinsam	9
UNIttogether	10
Nahrungsmittel unter der Lupe	10
Unsere Workshops - Zeit mit dir	11
Online flirten und Freunde treffen	11
Verliebt, verlobt, verheiratet	11
GEMMA KLIMA	12
1.Ernährungs-Challenge	12
2.Mobilitäts-Challenge.....	12
3.Konsum-Challenge.....	12
Kleidertauschmarkt	13
Diverses	14
Verschiedene Themen im PZA-Kreis.....	14
Das Schach-Café	14
Geistig fit bleiben.....	15
Das letzte Wort – Wer entscheidet?	15
„Ich wär´ so gerne Millionär“	16
Erzähl-Café: Mut und Wut.....	16
Museum erleben	17
EcoTour Kunststoff-Sortier-Anlage	17
Erzähl-Café: Trost und Träume	18
Museum erleben	18
Kosmetikprodukte und Reinigungsmittel selber machen	19

Auf den Spuren der Menschenrechte	20
Basis Menschenrechte	20
Menschenrechte – Was hat das mit mir zu tun?.....	20
Auf den Spuren der Menschenrechte durch Voitsberg	21
Auf den Spuren der Menschenrechte durch Graz	21
Selbstvertreter:innen-Akademie.....	22
Selbstvertreter:innen und ihre Vertrauenspersonen	22
Selbstvertretung Sein	22
Wir bilden Vertrauenspersonen aus.....	23
Team-Treffen der Vertrauenspersonen	23
Sprachen	24
Österreichische Gebärdensprache A2.2.....	24
Österreichische Gebärdensprache A2.1 - Hybrid	24
Rufseminare	25
Umweltzeichen Bildung.....	26
Kooperation VHS.....	26
Rainbows	27
Elternbildung	27
Wie du uns mit Bus, Straßenbahn und Zug erreichst.....	28
Wie du uns innerhalb von Graz mit Fahrrad erreichst.....	29
Platz für Notizen	30

Digitales

BasicBasic - am Tablet und im Internet

In dieser Workshop-Reihe lernst du die Grundlagen am Tablet und im Internet. Wie schaltet man es ein und verändert die Lautstärke? Wie kann ich mein Lieblingslied hören? Wo muss ich aufpassen? Welche coolen Spiele gibt es?

Geräte können mitgebracht werden. Es gibt auch welche vor Ort.

Für wen ist der Workshop?

Der Workshop ist für alle, die erste Erfahrungen mit digitalen Geräten machen wollen.

Ort:	Anzengrubergasse 6-8, Graz
Termine:	15.01.2026 22.01.2026 29.01.2026 05.02.2026 12.02.2026
Uhrzeit:	09:00 bis 11:30 Uhr
Kurskosten:	kostenlos
Vortragender:	Jörg Pieber

Sicher online – es wird geübt!

In diesen vier Einheiten wirst du dein Handy oder dein Tablet neu kennenlernen. Es wird geübt und ausprobiert. Du wirst viele wichtige Dinge aus dem Internet erfahren. Dies ist zum Beispiel digitale Sicherheit, Datenschutz und Privatsphäre oder sicheres Kommunizieren im Internet. Die KI (das bedeutet: „Künstliche Intelligenz“) ist ebenso Thema.

Die eigenen Geräte sollen mitgebracht werden.

Für wen ist der Workshop?

Der Workshop ist für alle, die Handy oder Tablet bereits ein wenig nutzen und es noch mehr verwenden wollen.

➔ Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, Voitsberg
Termine: 17.01.2026 | 24.01.2026 | 31.01.2026 | 14.02.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragender: Peter Achleitner

➔ Ort: Niesenberggasse 37, Graz
Termine: 26.02.2026 | 05.03.2026 | 12.03.2026 | 26.03.2026
Uhrzeit: 16:00 bis 19:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragender: Christian Gamperl

Im Rahmen von Digital Überall PLUS werden österreichweit 1.000 Workshopreihen für digitale Einsteiger/innen durchgeführt. Die Finanzierung dieses niederschweligen Angebotes im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive erfolgt durch das Bundeskanzleramt, die Koordination übernimmt der OeAD (Geschäftsstelle Digitale Kompetenzen).

 Bundeskanzleramt  Digital Austria  OeAD **DIGITALE KOMPETENZEN**

Ausbildung zur Co-Moderation

Du möchtest in Workshops mitreden und mitarbeiten?
Du willst anderen Menschen etwas beibringen oder erklären?

Was ist Co-Moderation?

Co-Moderator:innen helfen dabei, Workshops zu leiten.
Sie sprechen mit den Teilnehmer:innen und erklären Inhalte. Dabei ist es wichtig, offen und freundlich zu sein und gerne zu sprechen.

Wie läuft die Ausbildung ab?

Die Ausbildung besteht aus mehreren Teilen. Zuerst gibt es 3 Basismodule.
Danach kannst du Aufbaumodule machen.

Die Termine sind in der Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a in Graz und kostenlos.

Basismodule kompakt

Du möchtest eines oder mehrere der Module nachholen? Dann komme zu dieser Veranstaltung. Wir fassen die 3 Basismodule in einem Vormittag noch einmal zusammen.

Termin: 26.02.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 14:00 Uhr

Vortragende: Kathrin Blanzano, Christina Pichler und Co-Moderation

1.Aufbau-Modul: Werde locker

In diesem Workshop lernst du, lockerer zu werden und dich wohler zu fühlen. Gemeinsam mit der Theater-Akademie machst du Übungen für deine Stimme und deinen Körper.

Die Übungen helfen dir, Stress und Nervosität abzubauen und ruhiger zu sprechen.

Termin: 21.05.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 13:00 Uhr

Vortragende: Theater-Akademie und Co-Moderation

2.Aufbau-Modul: Wir präsentieren gemeinsam

In diesem Workshop übst du, zusammen mit einer anderen Person zu präsentieren. Du lernst, wie ihr euch beim Sprechen abwechselt und euch gegenseitig unterstützt.

Der Workshop hilft dir, sicherer zu werden und gemeinsam einen Workshop zu moderieren.

Termin: 11.06.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 13:00 Uhr

Vortragende: Kathrin Blanzano, Christina Pichler

UNItgether

Nahrungsmittel unter der Lupe

Wie sicher ist unser Essen in Österreich? Bei diesem Vortrag sehen wir hinter die Kulissen der österreichischen Lebensmittel-Kontrolle. Wer sorgt dafür, dass unser Essen unbedenklich ist? Was können wir selbst tun, um die Lebensmittelsicherheit in unseren eigenen vier Wänden zu verbessern – nachhaltig und alltagstauglich. Ein informativer und praxisnaher Einblick für alle, die wissen wollen, was auf ihren Teller kommt.

Ort:	Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin:	22.04.2026
Uhrzeit:	18:00 bis 19:30 Uhr
Kurskosten:	kostenlos
Vortragende:	Diplom-Ingenieurin Federica Ronchetti



Unsere Workshops - Zeit mit dir



Online flirten und Freunde treffen

Hast du dich schon auf der Plattform angemeldet? Was kannst du dort schreiben? Wie trittst du mit anderen in Kontakt? Welches Foto kannst du reinstellen? Wir sprechen über die Bilder und Informationen im Internet. Wir erklären die Plattform „Zeit mit dir“. Diese Kurse sind kostenlos.

↗ Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, Voitsberg
Termin: 14.04.2026
Uhrzeit: 16:00 bis 18:00 Uhr

↗ Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin: 28.04.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 11:00 Uhr
Vortragender: Peter Achleitner

Verliebt, verlobt, verheiratet

Verliebt zu sein ist schön! Im Bauch Schmetterlinge, die Welt ist rosarot. Wie kann es weitergehen mit der Beziehung? Gibt es rechtliche Auswirkungen, wenn man sich verlobt oder wenn man heiratet? Das alles wollen wir in diesem Workshop besprechen.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin: 11.06.2026
Uhrzeit: 15:00 bis 18:00 Uhr
Kurskosten: 20 Euro
mit LebensGroß-Karte: kostenlos
Vortragender: Elke Mori und Ulli Straka

Das gilt für alle Workshops:

Bist du Mitglied der Zeit mit dir-Plattform? Dann kostet der Kurs gleich viel wie mit der LebensGroß-Karte. Sind die Kurskosten zu hoch? Dann melde dich.

GEMMA KLIMA

Wir als LebensGroß sind Teil des Projekt GEMMA KLIMA der Stadt Graz.

Ziel des Projekts ist es durch kleine Taten Gutes für das Klima und unsere Gesundheit zu tun.

Wir laden euch ein an diesen Challenges teilzunehmen. Eine Challenge ist eine kleine Aufgabe im Alltag.

1. Ernährungs-Challenge

Wann: 02.02.2026 bis 08.02.2026

Bei dieser Challenge geht es um klimafreundliches Essen.

Wähle eine dieser Ideen aus und versuche dich die ganze Woche daran zu halten!

- Verzichte auf Fleisch = Vegetarische Ernährungsweise
- Verzichte auf tierische Produkte = Vegane Ernährungsweise
- Nur Lebensmittel aus Österreich zu essen

2. Mobilitäts-Challenge

Wann: 02.03.2026 bis 08.03.2026

Bei dieser Challenge geht es um klimafreundliche Fortbewegung.

- Verzichte auf Auto oder Taxi
- Nutze ausschließlich öffentliche Verkehrsmittel wie Zug, Bus oder Bim
- Fahre ausschließlich mit dem Fahrrad oder dem Roller oder gehe zu Fuß

3. Konsum-Challenge

Wann: 06.04.2026 bis 12.04.2026

Bei dieser Challenge geht es ums Einkaufen.

Wählt eine dieser Ideen aus und versucht euch die ganze Woche daran zu halten!

- Ausschließlich Produkte aus Österreich oder Europa kaufen

- Ausschließlich Second-Hand Produkte kaufen

Wenn es euch leicht gefallen ist die Challenges für eine Woche zu schaffen, dann hängt noch eine an!

So können wir gemeinsam gesünder leben und die Umwelt schützen!

Kleidertauschmarkt

Zum Abschluss des Projekts gibt es einen Kleidertauschmarkt mit Musik und Snacks.

Hast du Kleidung zuhause, die noch schön ist, aber die du nicht trägst? Dann mache bei unserem Kleidertauschmarkt mit!

Wir freuen uns über Damen- und Herrenkleidung.

Ort: Lendplatz 27-28, Graz
Termin: 30.04.2026
Uhrzeit: 12:00 bis 16:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos



Ablauf:

12:00 bis 15:00 Uhr:

- Kleidertausch nur für angemeldete Personen
- Maximal 10 Kleidungsstücke bringen, maximal 10 Kleidungsstücke mitnehmen

Ab 15:00 Uhr:

- Der Kleidertausch ist für alle offen - auch nicht angemeldete Personen dürfen kommen

Weitere Details folgen per Mail, sobald ihr euch angemeldet habt!

Diverses

Verschiedene Themen im PZA-Kreis

Im PZA-Kreis denken wir gemeinsam über Themen nach. Jede und jeder kann mitmachen, wie sie oder er will. Am Anfang des Jahres wählen wir ein Thema aus. Oder wir machen uns mehrere Themen aus. Wir beschäftigen uns mit diesen Themen das ganze Jahr. Alle können mitmachen!

Die Teilnehmer:innen können im PZA-Kreis auch verschiedene Rollen ausprobieren. Zum Beispiel die Kaffee-Beauftragten sein oder die Mit-Moderation machen.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz oder online
Termine: 21.01.2026 | 25.02.2026 | 25.03.2026 | 22.04.2026 | 27.05.2026 | 24.06.2026
Uhrzeit: 09:30 bis 12:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragende: Selbstvertretung LebensGroß

Das Schach-Café

Möchtest du etwas Neues lernen und Spaß dabei haben? Dann komm zum inklusiven Schach-Café. Treffpunkt ist im Café FaMoos im Unicorn. Du kannst hier die Grundregeln lernen oder einfach zum Spielen kommen! Du brauchst keine Vorkenntnisse! Alle sind willkommen!

Ort: Café FaMoos im Unicorn, Schubertstraße 6a, Graz
Termine: 05.02.2026 | 05.03.2026 | 07.05.2026 | 02.07.2026
Uhrzeit: 16:00 bis 18:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragender: Mario Eitner

Geistig fit bleiben

Erholung ist wichtig, aber „Wer rastet, der rostet.“ In diesem Seminar lernst du, wie du geistig fit bleibst. Wir machen viele Übungen zusammen.

Das Angebot ist für interessierte Mitarbeiter:innen und Teilnehmer:innen – egal wie alt du bist. Es wird sicher viel Spaß machen!

Ort:	Casalgasse 58, Graz
Termine:	02.03.2026 09.03.2026 13.03.2026
Uhrzeit:	09:30 bis 11:00 Uhr
Kurskosten:	40 Euro
mit LebensGroß-Karte:	32 Euro
Vortragender:	Michael Karlinger

Das letzte Wort – Wer entscheidet?

Hier lernst du Grundlagen des Erwachsenenschutzrechts.

Du lernst:

- verschiedene Arten der Erwachsenenvertretung und ihre Unterschiede kennen.
- über Rechte und Pflichten der Vertretenen.
- über persönliche Entscheidungen und Aufgaben der Vertretung.
- Unterstützungsangebote für das Treffen von selbständigen Entscheidungen kennen.

Ort:	Bahnhofstraße 6, Deutschlandsberg
Termine:	18.03.2026
Uhrzeit:	09:00 bis 12:00 Uhr
Kurskosten:	20 Euro
mit LebensGroß-Karte:	kostenlos
Vortragende:	Elke Mori und Ulli Straka

„Ich wär´ so gerne Millionär“

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Umgang mit Geld.

Du lernst:

- über finanzielle Leistungen.
- dein Budget zu planen. Das bedeutet dein Geld einzuteilen.
- über Schuldenfallen.
- wie du im Alltag bessere finanzielle Entscheidungen treffen kannst.

Ort: Lendplatz 27-28, Graz
Termine: 01.04.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr
Kurskosten: 20 Euro
mit LebensGroß-Karte: kostenlos
Vortragende: Elke Mori und Ulli Straka

Erzähl-Café: Mut und Wut

Wir laden euch ein, einfache Geschichten zu erzählen.
Es geht um mutige Momente, aber auch um Wut und starke Gefühle.
Man kann erzählen, wann man mutig war oder wann man wütend wurde.
Man kann erzählen, was schwer war und was Kraft gegeben hat.
Wir hören einander zu. So fühlen wir uns verbunden und nicht allein.
Das Erzählcafé ist für alle da: für Menschen, die etwas erzählen möchten
und für Menschen, die nur zuhören wollen.

Ort: Büro Wohnverbund Geidorf
Theodor-Körner-Straße 113, Graz
Termin: 05.04.2026
Uhrzeit: 14:00 bis 16:30 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragende: Ingrid Marth



Museum erleben

Warum gibt es Museen? Was ist Kultur? Und was hat das mit uns zu tun?

Diesen Fragen beantworten wir bei den drei Treffen. Ein Höhepunkt ist der Besuch im Volkskundemuseum am Paulustor. Dort machen wir eine Reise in die Vergangenheit und einen Blick in die Gegenwart und Zukunft. Wir sehen dort viele Alltagsgegenstände, die wir so vielleicht gar nicht mehr kennen. Wir freuen uns auf dich!

Ort: Anzengrubergasse 6-8, Graz

Termin: 08.04.2026 | 15.04.2026 | 22.04.2026

Uhrzeit: 10:30 bis 11:30 Uhr

Kurskosten: kostenlos

Vortragende: Petra Fuchs, Albert Gramer

Universal**m**useum
Joanneum



EcoTour Kunststoff-Sortier-Anlage

Möchtest du sehen, wie Müll richtig getrennt und wiederverwertet wird? Bei dieser Führung durch die Kunststoff-Sortieranlage der Firma Saubermacher bekommst du spannende Einblicke.

In dieser Anlage werden jedes Jahr viele Verpackungen sortiert. Maschinen trennen Plastik, Dosen und Getränkekartons automatisch. So kann ein großer Teil der Verpackungen dann wiederverwendet werden.

Du willst dabei sein? Leider ist die Anlage nicht barrierefrei. Alle Teilnehmer:innen müssen eine Stunde zu Fuß gehen können und Stiegen steigen. Es müssen feste, geschlossenen Schuhe getragen werden.

Ort: Puchstraße 41, Graz

Termin: 28.04.2026

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurskosten: kostenlos

Vortragende: Saubermacher Dienstleistungs AG

Erzähl-Café: Trost und Träume

Es geht um schwere Zeiten, aber auch um Trost und neue Träume.
Man kann von Abschied sprechen oder von einem neuen Anfang.
Man kann erzählen, was traurig war und was wieder Hoffnung gibt.

Wir hören einander zu. So fühlen wir uns verbunden und nicht allein.
Das Erzählcafé ist für alle da: für Menschen, die etwas erzählen möchten
und für Menschen, die nur zuhören wollen.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin: 06.05.2026
Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragende: Ingrid Marth



SORGENETZ
VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR
LEBEN / ALTER / DEMENZ / STERBEN

Museum erleben

Warum gibt es Museen? Was ist Kultur? Und was hat das mit uns zu tun?

Diesen Fragen beantworten wir bei den drei Treffen. Ein Höhepunkt ist der Besuch im Landeszeughaus Graz. Dort machen wir eine Reise in die Vergangenheit. Wir sehen dort alte Rüstungen und Waffen und erfahren, was sie mit unserer Zeit zu tun haben.

Wir freuen uns auf dich!

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz – oder bei euch
Termin: 13.05.2026 | 20.05.2026 | 26.05.2026
Uhrzeit: 10:30 bis 11:30 Uhr
Kurskosten: 8 Euro
Vortragende: Petra Fuchs, Albert Gramer

Universalmuseum
Joanneum



Kosmetikprodukte und Reinigungsmittel selber machen

Wir machen zusammen einfache Kosmetikprodukte und Reinigungsmittel.
Zum Beispiel Creme, Lippenpflege oder Putzmittel.
Wir benutzen einfache und natürliche Zutaten.

Alle können mitmachen, auch ohne Erfahrung.
Am Ende kann jede Person die selbst gemachten Produkte mit nach Hause nehmen.


Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin: 07.05.2026
Uhrzeit: 15:00 bis 18:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragende: Inklusive Klimaschutz Akademie



Auf den Spuren der Menschenrechte

Basis Menschenrechte

In diesem Workshop erfährst du mehr über deine eigenen (Menschen-)Rechte. Du lernst die Geschichte der Menschenrechte kennen und setzt dich mit deren Wirkung in der Praxis auseinander. Politische Bildung ist dabei ein wichtiges Ziel. Diese Kurse sind kostenlos.

 Ort: Lebenshilfeweg 3-5, Söding
Termin: 16.02.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 13:30 Uhr

 Ort: Lebenshilfeweg 3-5, Söding
Termin: 23.02.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 13:30 Uhr
Vortragende: Kurt Feldhofer, Elke Mori

Menschenrechte – Was hat das mit mir zu tun?

Kennst du Menschenrechte? Möchtest du wissen, was Menschenrechte sind und wie sie dein Leben und das Leben von anderen Menschen beeinflussen?

Es ist wichtig, dass wir unsere Menschenrechte kennen. So können wir sie für uns selbst oder für andere Menschen nutzen. Wir müssen auch wissen, wie wir sie im Alltag anwenden können.

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundlagen.

Ort: Kratkystraße 17, 8020 Graz (Reininghaus Q6)
Termin: 15.04.2026
Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Vortragende: Amnesty International Österreich

Gefördert aus Mitteln der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung.

Auf den Spuren der Menschenrechte durch Voitsberg

Menschenrechte sind wichtige Rechte für jeden einzelnen von uns. Mit der digitalen App Actionbound werden sie in einer Schnitzeljagd erlebbar. Gemeinsam gehen wir die Stationen ab.

Treffpunkt: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, Voitsberg
Termin: 19.06.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 11:30 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Begleitung: Christina Pichler

Auf den Spuren der Menschenrechte durch Graz

Menschenrechte sind wichtige Rechte für jeden einzelnen von uns. Mit der digitalen App Actionbound werden sie in einer Schnitzeljagd erlebbar. Gemeinsam gehen wir die Stationen ab.

Treffpunkt: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz
Termin: 11.6.2026
Uhrzeit: 09:00 bis 11:30 Uhr
Kurskosten: kostenlos
Begleitung: Susanne Maurer-Aldrian, Kathrin Blanzano

Gefördert aus Mitteln der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung.



Selbstvertreter:innen-Akademie

Selbstvertreter:innen und ihre Vertrauenspersonen

Selbstvertretung ist wichtig. Menschen mit Behinderungen können so mitentscheiden. Eine Vertrauensperson hilft vor Ort. Sie unterstützt, wo es nötig ist.

Neu gewählte Selbstvertreter:innen und Vertrauenspersonen lernen:

- Was ist die Selbstvertretung?
- Welche Themen gibt es?
- Welche Aufgaben haben Vertrauenspersonen?
- Wie können sie unterstützen?

Selbstvertretung Sein

Du interessierst dich für die Selbstvertretung?

Du bist an deinem Standort neu zur Selbstvertretung gewählt worden?

Oder möchtest dich mit anderen Selbstvertretern austauschen und über deine Rolle und Aufgaben sprechen?

Bei „Selbstvertretung Sein“ können wir über diese Dinge sprechen.

Egal ob du neu dabei bist oder schon länger aktiv bist. Komm gerne vorbei.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz

Termine: 17.03.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr

Kurskosten: kostenlos

Vortragende: Ines Kremsl und Team

Wir bilden Vertrauenspersonen aus

Vertrauenspersonen von Selbstvertreter:innen sind wichtige Unterstützer vor Ort.

Gemeinsam schauen wir uns an, welche Aufgaben Vertrauenspersonen haben.

Wie können Vertrauenspersonen gut unterstützen? Welche Themen gibt es?

Und ganz allgemein kann man sich bei diesem Termin mit anderen Vertrauenspersonen austauschen.

Komm gerne dazu, wenn du neu in der Rolle bist oder wenn du Austausch suchst.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz

Termine: 15.04.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr

Kurskosten: kostenlos

Vortragende: Christopher Weiland-Fändrich und Team

Team-Treffen der Vertrauenspersonen

Dieses Treffen ist für Vertrauenspersonen aus den Einrichtungen. Vertrauenspersonen unterstützen Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter, die für ihre Rechte eintreten.

Beim Treffen lernen sich die Vertrauenspersonen kennen, tauschen Erfahrungen aus und sprechen über ihre Arbeit. Es gibt Zeit für Fragen und neue Ideen für die Unterstützung der Selbstvertretung.

Ort: Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz

Termine: 04.05.2026

Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr

Kurskosten: kostenlos

Vortragende: Christopher Weiland-Fändrich und Team

Sprachen

Österreichische Gebärdensprache A2.2

Hast du schon einen Gebärdensprachkurs auf dem Niveau A2.1 gemacht? Möchtest du mehr lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich.

Ort:	Tageszentrum, Lebenshilfeweg 3-5, 8561 Söding
Termine:	04.03.2026 18.03.2026 01.04.2026 15.04.2026 29.04.2026 13.05.2026 03.06.2026 10.06.2026 17.06.2026
Uhrzeit:	13:00 bis 15:00 Uhr
Kurskosten:	120 Euro
mit LebensGroß-Karte:	80 Euro
Vortragende:	Tanja Rumpelmaier

Österreichische Gebärdensprache A2.1 - Hybrid

Möchtest du die Sprache weiter lernen? Wir lernen zusammen die Österreichische Gebärdensprache und über die Kultur der Gehörlosen. Dieser Kurs ist ein Hybrid-Kurs. Das bedeutet du kannst vor Ort oder online teilnehmen.

Ort:	Schwanberger Straße 9, Deutschlandsberg & online
Termine:	05.03.2026 12.03.2026 18.03.2026 26.03.2026 02.04.2026 09.04.2026 16.04.2026 23.04.2026 30.04.2026 07.05.2026 21.05.2026 11.06.2026
Uhrzeit:	18:00 bis 19:30 Uhr
Kurskosten:	120 Euro
mit LebensGroß-Karte:	80 Euro
Vortragende:	Tanja Rumpelmaier

Rufseminare

Ihr seid eine Gruppe und wollt über neue Themen sprechen. Teilnehmen können alle Menschen, die wir begleiten. Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für Neues. Wir nehmen uns jetzt die Zeit!

Meldet euch bei uns mit eurem Wunschthema. Ihr könnt auch Ort und Zeit wählen.

Welche Themen gibt es zum Beispiel?

- Verliebt, verlobt, verheiratet!
- Welche Rechte habe ich? – Endlich erwachsen!
- Wie achte ich auf die Umwelt?
- Wie kommuniziere ich im Alltag
- Wie gehe ich mit Geld um? – Ich wäre so gerne Millionär!
- Wie orientiere ich mich im Alltag?
- Sexualität und Beziehungen
- Wie bleibe ich gesund?
- Wir schauen uns die Altstadt an!
- Digitale Themen
- Sprachkurse wie Englisch

Sind noch andere Themen interessant?

Ist dir ein Kurs zu teuer?

Ist kein passender Kurs dabei?

Melde dich bei uns!

Christina Pichler: 0043 676 84 71 55 718

Kathrin Blanzano: 0043 676 84 71 55 719

Schreibe uns: lebenslernen@lebensgross.at

Umweltzeichen Bildung



Das Umweltzeichen Bildung ist ein offizielles Zeichen für nachhaltige Bildung. Es zeigt, dass wir als LebensGroß Umwelt, Klima und Gesundheit ernst nehmen. Diese Themen lassen wir in unser LebensLernen-Programm einfließen.

Wir sind stolz, das Umweltzeichen Bildung zu tragen. Uns ist es wichtig verantwortungsvoll arbeiten, auf die Umwelt zu achten und Menschen für eine nachhaltigere Zukunft zu sensibilisieren. So leisten wir gemeinsam einen Beitrag für eine bessere Zukunft.

Kooperation VHS

Seit vielen Jahren arbeiten wir mit der Volkshochschule Steiermark zusammen.

Das Programm findest du online unter www.vhs.at.

Die Volkshochschule Steiermark bietet viele Kurse an. Als Teilnehmer:innen von LebensGroß kannst du kostenlos teilnehmen, wenn du eine LebensGroß-Karte besitzt.

Wenn du eine Lernassistenz benötigst, kann diese dich ebenso kostenlos unterstützen und mit in den Kurs kommen.

WICHTIG! Melde dich bei lebenslernen@lebensgross.at für einen Kurs bei der VHS an.

Schau doch mal nach! Es kommen laufend spannende Kurse dazu.

Gerne beraten wir dich über dieses **kostenlose Angebot!**

Rainbows

Ab Jänner 2026 ist RAINBOWS Teil von LebensGroß!

RAINBOWS unterstützt Kinder und Jugendliche nach der Trennung oder Scheidung ihrer Eltern.

In kleinen Gruppen lernen sie über ihre Gefühle zu sprechen und die neue Familiensituation besser zu verstehen.

Es gibt auch Einzelbegleitung und YOUTH-Gruppen für Jugendliche.

Nach dem Tod eines geliebten Menschen bietet RAINBOWS Hilfe in Einzel- oder Familientreffen an. Rituale, Erinnerungsarbeit und kreative Methoden stärken die Kinder.

Für Erwachsene gibt es Beratung vor, während und nach einer Trennung sowie in schweren Krankheits- oder Trauerzeiten.

Nähere Informationen findest du unter www.rainbows.at

Elternbildung

Eltern-Kind-Bindung - Familienmomente, die bleiben

Eine starke Verbindung zwischen Eltern/Sorgeberechtigte und Kindern ist wichtig. Sie hilft, dass sich alle sicher und wohl fühlen.

Bei unseren kostenlosen Angeboten könnt ihr Zeit miteinander verbringen. Ihr erlebt schöne Momente und habt Freude zusammen.

Spannende Angebote, wie Familientheater, Osterspektakel oder geheime Waldabenteuer stehen für 2026 am Programm.

Weiters bieten wir monatlich zwei begleitete Elterngruppen an: Eine für Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigung und eine Zweite für Eltern mit Kindern im Autismus-Spektrum.

Mit 2026 startet ebenso eine Online-Informationsreihe für Eltern zum Thema „Autismus“.

Nähere Informationen bekommst du unter beratung.graz@lebensgross.at oder 0676 / 84 71 55 809

Wie du uns mit Bus, Straßenbahn und Zug erreichst

Wir erklären den Weg vom Hauptbahnhof Graz.

➔ **Mobile Dienste, Bahnhofstraße 6, Deutschlandsberg**
S-Bahn Linie S6 oder S61
Haltestelle: Deutschlandsberg Stadtbahnhof
600m Fußweg

➔ **Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25, Voitsberg**
S-Bahn Linie S7
dann verschiedene Busse möglich
Haltestelle: Voitsberg Josefskirche
200m Fußweg

➔ **Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz**
Straßenbahn Linie 4 oder 5
Haltestelle: Steyrergasse
30m Fußweg

➔ **Café FaMoos im Unicorn, Schubertstraße 6a, Graz**
Bus Linie 58 oder 63
Haltestelle: Graz Uni/ Mensa
25m Fußweg

➔ **Schwanbergerstraße, Deutschlandsberg**
S-Bahn Linie S6
Haltestelle: Deutschlandsberg Stadtbahnhof
dann Bus 790
Haltestelle Deutschlandsberg Schwanbergstraße
dann 250m Fußweg

➔ **Tageszentrum, Lebenshilfeweg 3-5, Söding**
S-Bahn Linie S7
Haltestelle Mooskirchen-Söding
dann 1 km Fußweg

Wie du uns innerhalb von Graz mit Fahrrad erreichst

Wir beschreiben, wie du zu uns kommst.

Wir erklären den Weg vom Jakominiplatz Graz.



Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, Graz

Nimm die Schönaugasse.

Biege bei der Kreuzung mit der Grazbachgasse nach links ab.

Biege bei der Kreuzung mit der Conrad-von-Hötzendorf-Straße nach rechts ab.

Bleibe auf der Conrad-von-Hötzendorf-Straße bis zur Ampel.

Dann hast du die Zentrale erreicht. Sie befindet sich auf der linken Straßenseite.



Café FaMoos im Unicorn, Schubertstraße 6a, Graz

Nimm den Radweg entlang des Opernrings.

Folge dem Radweg durch den Stadtpark.

Biege bei der Kreuzung mit dem Glacis nach links ab.

Bleibe aber am Radweg.

Bei der nächsten Ampel quere die Straße und fahr die Zinsendorfgasse entlang.

Überquere am Ende der Gasse den Sonnenfelsplatz.

Dann befindest du dich in der Schubertgasse.

Das Café FaMoos befindet sich rechts.



Platz für Notizen





Impressum

Medieninhaberin/ Herausgeberin
LebensGroß GmbH
Mag.^a Susanne Maurer-Aldrian
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a
8010 Graz

Kontakt

0043 316 71 55 06
office@lebensgross.at