



**ich  
mach  
was!**

# Workshops & Aktionen



2025/26

**youngCaritas**

Workshop

# Rundgang der Not

Bei alternativen Stadtführungen durch Innsbruck oder Lienz besuchen wir Orte, die Mut machen.

Menschen am Rand der Gesellschaft – ohne Wohnung oder Arbeit, (sucht)krank, einsam oder in prekären Verhältnissen – stehen im Mittelpunkt. Mit Respekt und Interesse teilen wir Erlebnisse, erfahren von ihren Nöten und den Angeboten sozialer Hilfsorganisationen.

Wir thematisieren ihre Lebenswelten, hinterfragen Vorurteile und stärken die Empathie für Menschen in Not.

**Ab 14 Jahren | Dauer 2 h**



**Feministischer**  
Rundgang der Not



Workshop

# Mind matters.

## Psychische Ressourcen stärken.

Offen über mentale Gesundheit zu sprechen wird immer selbstverständlicher – und das ist gut so. Viele erleben im Laufe ihres Lebens psychische Herausforderungen, besonders Jugendliche in dieser sensiblen Phase.

Im #mindmatters-Workshop fragen wir:

Was gibt mir Halt? Wie erkenne ich Gefühle?

Wann brauche ich Hilfe?

Wir schaffen Raum für Austausch, Reflexion und persönliche Fragen.

Auf Anfrage bieten wir den Workshop auch als zweiteiliges, aufeinander aufbauendes Format an (2 Workshops).

**Ab 14 Jahren | Dauer 1,5 h**

Workshop

# Digitale Zivilcourage

Im Alltag reagieren wir – im Netz oft nicht. Digitale Zivilcourage heißt: Verantwortung übernehmen statt wegschauen. Hass und Mobbing online sind Realität – und wir alle können etwas dagegen tun.

Wir zeigen, wie man Haltung zeigt, sich selbst schützt und andere unterstützt.

Mit vielfältigen Methoden entwickeln wir gemeinsam Strategien für ein respektvolles digitales Miteinander.

Auf Anfrage auch als zweiteiliges, aufeinander aufbauendes Format buchbar (2 Workshops).

**Ab 11 Jahren | Dauer 1,5 h**



Digitale Zivilcourage **Gen- $\alpha$**   
für **11 bis 13-Jährige**

Workshop

# Vergissmeinnicht

Wenn Oma oder Opa nicht mehr so schnell mitdenken können oder öfter etwas vergessen – warum ist das so? Was passiert, wenn das Gedächtnis nachlässt und der Alltag schwerfällt?

Im Workshop erleben Jugendliche, wie sich Demenz anfühlen kann, erhalten Einblicke in das Leben Betroffener und tauschen sich mit Angehörigen aus. Ein Workshop, bei dem Begegnung, Verständnis und Mitgefühl im Mittelpunkt stehen.

Der Workshop wird ausschließlich in den Bezirken Imst, Landeck und im Raum Telfs angeboten und ist zwei Monate im Voraus zu buchen.

**Ab 12 Jahren | Dauer 2 h**

# Workshop Caritas & Du

Wer oder was ist die Caritas? Wie und wo hilft sie? Warum braucht es eine Organisation wie die Caritas? Wir bieten einen Einblick in die Einsatzbereiche, Einrichtungen und Projekte der Caritas im In- und Ausland.

Gesellschaftliche Themen wie Not, Benachteiligung und Ausgrenzung sowie die Wichtigkeit einer Haltung der Solidarität und Inklusion werden thematisiert.

**Ab 11 Jahren | Dauer: 1,5 h**



**Anmeldung & Infos**  
[youngcaritas@caritas.tirol](mailto:youngcaritas@caritas.tirol)

Workshop

# Armut hat viele Gesichter



Armut zeigt sich auf vielfältige Weise – und leider sind auch Kinder oft davon betroffen. Wo finanzielle Mittel fehlen, fehlen oft auch Möglichkeiten, sich frei zu entfalten.

Wer von Armut betroffen ist, kann nur eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, hat schlechtere Bildungschancen und ist häufiger krank. Das Thema ist noch immer mit Scham behaftet und viele Betroffene versuchen ihre Notlage zu verbergen.

Dabei kann es jeden treffen. Wir versuchen die verschiedenen Dimensionen von Armut (be)greifbar zu machen und veranschaulichen die aktuelle Situation in Österreich.

**Ab 8 Jahren | Dauer 1,5 h**

Außerfern & Osttirol

# youngCaritas unterwegs

## **Regionale Workshoptage in Osttirol**

Im Schuljahr 2025/2026 bieten wir in Osttirol eine Workshopwoche an, in der wir mit unserem Team und unserem Workshoprepertoire vor Ort sind.

Ausgenommen sind hier der „Rundgang der Not“ und „Vergissmeinnicht“.

## **Workshopwoche Osttirol**

20.01. – 22.01.2026 (KW4 2026)

## **Workshops im Außerfern**

Wir freuen uns auf Workshopanfragen aus dem Außerfern. Aufgrund der Anfahrtszeit bitten wir darum, pro Tag mindestens zwei Workshops zu buchen.

**Anmeldung & Infos**

[youngcaritas@caritas.tirol](mailto:youngcaritas@caritas.tirol)

# Aktionen & Engagement

## Sozialzertifikat

In der innerbetrieblichen Aus- und Weiterbildung stehen oft fachliche Inhalte im Fokus. Doch um im Berufsleben langfristig erfolgreich zu sein, braucht es mehr: **soziale Schlüsselqualifikationen** wie Teamfähigkeit, Empathie und Kommunikationsstärke.

Mit dem **Sozialzertifikat** bieten Unternehmen ihren Lehrlingen, Trainees und Auszubildenden die Möglichkeit, genau diese Kompetenzen gezielt zu entwickeln. Das Ergebnis: Persönlich gestärkte Nachwuchskräfte – und ein nachhaltiger Mehrwert für das gesamte Unternehmen.

Dauer des Lehrgangs: 1,5 – 2 Lehrjahre

Mehr Infos unter:



# Aktionen & Engagement

## Laufwunder 2026

Das LaufWunder der **youngCaritas** ist ein Benefizlauf, bei dem Kinder und Jugendliche ihre Runden für Caritas-Projekte im In- und Ausland drehen und beweisen, dass Laufen und soziales Engagement die Welt ein bisschen besser machen können.

Ob im Park, auf dem schuleigenen Sportplatz oder im Turnsaal, ob als einzelne Klasse oder ganze Schule, ob Montag früh oder Freitagmittag – das LaufWunder kann ganz individuell gestaltet werden.

Wir informieren und unterstützen gerne bei der Planung, Vorbereitung und Umsetzung des Laufes und stellen alle benötigten Materialien zur Verfügung.



POW!

Beim LaufWunder steht das gemeinsame Engagement im Vordergrund: wenn alle zusammen helfen, gelingt Großes!

**Für jedes Alter | April bis Juli 2026**

**Anmeldung & Infos**

[youngcaritas@caritas.tirol](mailto:youngcaritas@caritas.tirol)

Lust auf

**Zeit schenken**

**Mehr Infos unter:**

[freiwillige.caritas-tirol.at/  
category/zeit-schenken/](https://freiwillige.caritas-tirol.at/category/zeit-schenken/)



2025/26

# Aktionen & Engagement

## **Lesewunder**

Bücherwürmer können nicht nur spannende Bücher lesen, sondern gleichzeitig etwas Gutes tun!

## **Coffee to help**

Kaffee ausschenken, um Spenden für Menschen in Krisensituationen zu sammeln.

## **Aktion Kilo**

Lebensmittel für Einrichtungen zu sammeln, die diese bedürftigen Menschen zur Verfügung stellen, ist der Kerngedanke der Aktion Kilo.

Mehr Infos unter:

[tirol.youngcaritas.at](https://tirol.youngcaritas.at)

[/ich-mach-was/#alleaktionen/](https://tirol.youngcaritas.at/ich-mach-was/#alleaktionen/)



# youngCaritas Tirol Kontakt

**Claudia Schütz**

+43 676 8730 6227

claudia.schuetz@caritas.tirol



**Romina Hammermann**

+43 676 8730 6331

romina.hammermann@caritas.tirol



**Caroline Oswald**

+43 676 8730 6111

caroline.oswald@caritas.tirol



Uns gibt's auch auf

[tirol.youngcaritas.at](https://tirol.youngcaritas.at)



ERSTE SPARKASSE



INNS'  
BRUCK

