



knack:punkt – Selbstbestimmt Leben Salzburg
Aigner Str. 69, 5026 Salzburg
0677-614-264-95
info@knackpunkt-salzburg.at
www.knackpunkt-salzburg.at
ZVR 489305500

KURS-HEFT 2026

„WEIL ICH EINE FRAU BIN“

Ein Projekt der Interessens-Vertretung knack:punkt –
Selbstbestimmt Leben Salzburg

Zusammengestellt von Projekt-Leiterin
Sonja Stadler
unter Mit-Bestimmung unserer Teilnehmerinnen



knack:punkt Büro
Aigner Straße 69 – 5026 Salzburg-Aigen



INHALTS-VERZEICHNIS

INHALTS-VERZEICHNIS	2
EINLEITUNG	3
JAHRES-ÜBERSICHT	4
KURSE	5
WIR FEIERN UNS! UND DIE POLITIK	5
ONE BILLION RISING.....	6
WELT-FRAUEN-TAG FLASH MOB.....	7
MACHT DEN LEGO-STEINEN - WIR BAUEN EIN MENSCH-ZUERST-BÜRO.....	8
FIT MACH MIT FÜR ALLE	9
TAG DER INKLUSION	10
WIR UNTER UNS – MIT SCHÖNEN MOMENTEN	11
WIR MACHEN EINEN AUSFLUG AN DEN MATTSEE.....	12
DIE WELT IST BUNT	13
HERBST-FEST.....	14
WIR REDEN MIT DEN HÄNDEN	15
WEIHNACHTS-WERKSTATT	16
RESERVE-PROGRAMM	17
ICH MÖCHTE EUCH NOCH SAGEN	18
MIT FREUNDLICHER UNTER-STÜTZUNG VON UND GUTER ZUSAMMEN-ARBEIT MIT	19



EINLEITUNG

Liebe Frauen!

Im Kurs „Freude am Basteln und Verkaufen“ haben wir darüber gesprochen, dass wir das Kurs-Heft für 2026 schon fertig machen können.

Da habe ich euch erzählt, dass ich euch gut zugehört habe.

Ich habe gehört:

- was euch bewegt
- und was euch wichtig ist.

Und so habe ich wieder Kurse überlegt und geplant.

Außerdem haben wir 2025 bei einigen Veranstaltungen mitgemacht, die uns wichtig geworden sind.

Wir sind auch 2026 bei diesen Veranstaltungen wieder dabei.

Die Freude und der Spass sind immer mit dabei.

Wir arbeiten kreativ und abwechslungsreich.

Liebe Grüße,

Sonja



JAHRES-ÜBERSICHT über unsere Kurse

Datum	Titel des Kurses
SA, 10.01.2026	WIR FEIERN UNS! UND DIE POLITIK
SA, 14.02.2026	ONE BILLION RISING
SA, 07.03.2026	WELT-FRAUEN-TAG FLASH MOB
SA, 11.04.2026	MACHT DEN LEGO-STEINEN - WIR BAUEN EIN MENSCH ZUERST BÜRO
SA, 02.05.2026	FIT MACH MIT FÜR ALLE
DI, 05.05.2026	TAG DER INKLUSION
SA, 06.06.2026	WIR UNTER UNS – MIT SCHÖNEN MOMENTEN
SA, 04.07.2026	WIR MACHEN EINEN AUSFLUG AN DEN MATTSEE
SA, 01.08.2026	SOMMER-PAUSE
SA, 05.09.2026	DIE WELT IST BUNT
FR, 02.10.2026	HERBST-FEST
SA, 07.11.2026	WIR REDEN MIT DEN HÄNDEN
SA, 05.12.2026	WEIHNACHTS-WERKSTATT



KURSE

Kurs 1:

WIR FEIERN UNS! UND DIE POLITIK



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

10. Jänner 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir feiern miteinander alle unsere Geburtstage.
Wir unterhalten uns darüber, was uns im Politiker:innen-Café gefallen hat.
Und was wir daraus machen wollen.

Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)





Kurs 2:

ONE BILLION RISING



Wohin?

Treffpunkt und Ablauf wird noch bekannt gegeben



Wann?

14. Februar 2026



Uhrzeit?

Wird noch bekannt gegeben

Was machen wir?

Wir tanzen mit den Mitarbeiter:innen aus dem Gewalt-Schutz-Zentrum und anderen Menschen auf der Straße.

Mit dem Tanzen zeigen wir, dass alle Frauen frei und ohne Angst leben sollen.

Wahrscheinlich gibt es wieder eine Party in der ARGE Nonntal, so wie im Vorjahr.



Info:

Sobald ich von Eva Moser Näheres weiß, sage ich euch den genauen Ablauf der Veranstaltung.

Bitte mitbringen:



Warme und wetter-feste Kleidung anziehen!

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 3:

WELT-FRAUEN-TAG FLASH MOB



Wohin?

Treffpunkt und Ablauf wird noch bekannt gegeben



Wann?

7. März 2026



Uhrzeit?

11:00 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir singen unser Frauen-Lied auf einem Platz in Salzburg.
Es werden hoffentlich viele Menschen mit uns singen.
Nach dem Singen und Tanzen miteinander, fahren wir
voraussichtlich in die Olivierstraße und trinken mit einigen
Gästen einen warmen Kaffee bzw. Tee und stärken uns bei
einer kleinen Jause.



Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Warme und wetter-feste Kleidung anziehen!

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbstbestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 4:

MACHT DEN LEGO-STEINEN - WIR BAUEN EIN MENSCH-ZUERST-BÜRO



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

11. April 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Vor einem Jahr war Mensch Zuerst zu Besuch.

Wir haben schon einmal ein Mensch-Zuerst-Büro aus Lego gebaut. Nebenbei haben wir uns die Mensch-Zuerst-Geschichte erzählt. Wir bauen das Mensch-Zuerst-Büro aus Lego noch einmal. Wir schreiben den Politiker:innen einen Brief. In diesem Brief sagen wir ihnen wie wichtig das Mensch-Zuerst-Büro ist.

Wir schicken ihnen diesen Brief mit Fotos.

Wir fragen nach, ob sie diesen Brief erhalten haben.

Die Politiker:innen sollen uns ernst nehmen.



Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Kurs-Leiterin: Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 5:

FIT MACH MIT FÜR ALLE



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

2. Mai 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir turnen mit unseren Gästen.
Wir laden Frauen ein, die genauso gerne turnen wie wir. Wir machen Sonjas Übungs-Programm. Ihr kennt es von Fotos. Wir lassen uns von unseren Gästen zeigen wie sie turnen.
Wir machen mit so gut wir können.
Wir haben Spass miteinander.



Bitte mitbringen:

- Eigene Jause
- Bequeme Kleidung

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 6:

TAG DER INKLUSION



Wohin?

Ort wird noch bekannt gegeben



Wann?

DIENSTAG, 5. Mai 2026



Uhrzeit?

15:00 bis 19:00 Uhr

Was machen wir?

Wir laden Menschen mit und ohne Behinderungen in unser Projekt ein.

Wir zeigen ihnen wie wir unsere Kurse gestalten.

Die Inklusions-Botschaft Salzburg wird dabei sein.

Wir plaudern, basteln, singen und tanzen gemeinsam.



Info:

Es gibt Kaffee und Kuchen für unsere Gäste und uns.

Bitte mitbringen:

Eigene Mal-Schürze oder Mal-Hemd

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbstbestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 7:

WIR UNTER UNS – MIT SCHÖNEN MOMENTEN



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

6. Juni 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Was haben wir alles in den letzten Kursen erlebt?

Wir fahren an den Mattsee – wer kommt mit?

Wie gestalten wir unser Kurs-Heft für das kommende Jahr?

Kreative Vorbereitung für unser Herbst-Fest.



Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbstbestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 8:

WIR MACHEN EINEN AUSFLUG AN DEN MATTSEE



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und fahren zusammen zum Mattsee.

Sonja organisiert Fahrmöglichkeiten für alle.



Wann?

4. Juli 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir machen einen Ausflug an den Mattsee.

Wir machen ein Picknick in der Weyerbucht.

Wir spazieren am Mattsee entlang.

Wir gönnen uns ein Eis.

Wir können zuvor gemeinsam überlegen, was wir bei schlechtem Wetter machen wollen. 2 Tage vor dem Ausflug entscheidet Sonja, ob wir das Schlecht-Wetter-Programm umsetzen.



Bitte mitbringen:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

- Eigener Rucksack mit: Jause, Trink-Flasche, Sonnen-Schutz,
- Sitz-Matte oder Picknick-Decke
- wetter-gerechte Kleidung

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 9:

DIE WELT IST BUNT



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

5. September 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir haben uns überlegt, ob wir uns ein neues Jahres-Motto suchen oder mit einem Kurs-Auswahl-Heft, so wie früher, weitermachen.

Wir gestalten diesen Kurs so wie wir ihn brauchen.

Wir machen einen guten Plan für das neue Jahr.



Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 10:

HERBST-FEST



Wohin?

Der Ort wird noch bekannt gegeben.



Wann?

FREITAG, 2. Oktober 2026



Uhrzeit?

15:00 bis 19:00 Uhr

Was machen wir?

Wir stimmen uns auf unser Herbst-Fest ein.

Wir üben den Programm-Ablauf.

Wir feiern unser Fest.

Info: Die Einladung und das Programm zum Herbst-Fest bekommt ihr rechtzeitig.



Bitte mitbringen:

Gute Laune

Und alles, was du für unser Herbst-Fest vorbereitet hast

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



Kurs 11:

WIR REDEN MIT DEN HÄNDEN



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

7. November 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir lernen Frau Simone Schmerold persönlich kennen.

Simone Schmerold hat eine Hör-Behinderung.

Wir erfahren von ihr, was sie braucht um uns gut verstehen zu können.

Wir lernen von ihr, was bei der Gebärden-Sprache wichtig ist.

Wir lernen von ihr ein paar Gebärden.



Bitte mitbringen:

Eigene Jause

Kurs-Leiterin:

Simone Schmerold (Schrift-Führerin im Gehörlosen-Verband Salzburg)



Kurs 12:

WEIHNACHTS-WERKSTATT



Wohin?

Wir treffen uns VOR dem knack:punkt Büro und gehen in die Olivierstraße in den großen Seminar-Raum hinunter.



Wann?

5. Dezember 2026



Uhrzeit?

11:45 bis 16:00 Uhr

Was machen wir?

Wir backen Kekse.

Wir basteln Weihnachts-Karten und andere Dinge.

Wir wickeln. Die Geschenke werden wieder über unser Projekt besorgt.



Bitte mitbringen:

- Eigene Jause
- Eigene Keks-Ausstecher
- Eigene Koch-Schürze
- Leere Tupper-Dose für Kekse
- Eigene Weihnachts-CD's

Kurs-Leiterin:

Sonja Stadler (Selbst-Bestimmt-Leben-Frau und Projekt-Leiterin)



RESERVE-PROGRAMM

Einen dieser Kurse machen wir, wenn eine Kurs-Leiterin krank sein sollte oder das Wetter nicht passt.

AUS ALT MACH NEU

Was machen wir?

Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Wir machen aus alten Dingen Neues.

Jetzt wird noch nicht alles verraten.

Aber ich bin sicher: Wir haben Spass dabei.

Diesen Kurs könnten wir als Schlecht-Wetter-Programm nehmen, wenn wir den Ausflug an den Mattsee nicht machen können.

Bitte mitbringen: Eigene Jause

FIT MACH MIT FÜRS GEHIRN

Was machen wir?

Wir haben Freude am Schreiben, Lesen und Rechnen.

Ihr wählt selbst aus, was ihr machen wollt und könnt.

Wenn jemand gar nichts üben möchte, ist das auch in Ordnung.

Für diese Frauen finden wir eine Beschäftigung, die ihnen Freude macht.

Bitte mitbringen: Eigene Jause

BESUCH IM ORF-SALZBURG-FERNSEHGARTEN,

Was machen wir?

Wir fahren gemeinsam mit dem O-Bus zum ORF Salzburg.

Wir spazieren durch den Fernsehgarten und suchen uns einen schönen Platz zum Sitzen und reden.

Danach fahren wir wieder mit dem O-Bus zurück zum knack:punkt.

Bitte mitbringen: Eigene Jause



ICH MÖCHTE EUCH NOCH SAGEN

Ich freue mich, dass ihr in unserem Projekt
„Weil ich eine Frau bin“ mit dabei seid.
Und wünsche euch viel Spass bei den neuen Kursen.
Sagt mir, wenn ihr meine Unterstützung braucht.



Sonja Stadler
Lerchenstraße 17
5023 Salzburg



stadlersonja@drei.at



0664 / 522 68 09

**So könnt ihr mich immer erreichen.
Und mir auch sagen, ob ihr bei den Kursen dabei seid.
Oder nicht.**

**Auf ein weiteres, schönes Kurs-Jahr freut sich,
eure Sonja**



MIT FREUNDLICHER UNTER-STÜTZUNG VON UND GUTER ZUSAMMEN-ARBEIT MIT

