



Bildung
baut
Brücken

UNI
together

PROGRAMM WINTERSEMESTER 2025/26

unitogether.uni-graz.at



VORWORT

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen, er kann sich auf sehr verschiedene Lebensbereiche auswirken: „Stressig“ kann es im Job zugehen, in der Beziehung, aber auch in der Freizeit... Manchmal ist es auch nur ein Wort dafür, wenn man seinen Mitmenschen signalisieren möchte, dass man gerade seine Ruhe haben möchte: „Ich hab jetzt keine Zeit, ich bin im Stress!“ Wie gehen wir mit Stress um? Wie gelingt es, inmitten wachsender Anforderungen zur Ruhe zu kommen und welche „äußeren“ Bedingungen (z. B. Bewertung von Arbeit) sind erforderlich, um Stressfaktoren zu reduzieren?

Im Studienjahr 2025/26 widmen wir uns in einigen Veranstaltungen diesen Fragen:

Wir beschäftigen uns z. B. mit Erholung und der Kunst, neue Kraft zu schöpfen.

Mit Einsamkeit und wie wir sie besser verstehen können. Mit Sozialen Medien und Wegen, wie ein sicherer Umgang mit diesen gelingen kann. Wir diskutieren über Lebensmittelsicherheit und setzen uns mit dem Thema Armut von Frauen auseinander. Und wir erkunden in einem Musikworkshop, wie durch „groovige“ Rhythmen ein „Miteinander“ entstehen kann.

Insgesamt sind wieder acht Veranstaltungen geplant – jeweils zwei in den folgenden Einrichtungen: Die Elisabethinen, Jugend am Werk, LebensGroß und VinziWerke.

Lassen wir uns nicht stressen! Und nehmen wir uns etwas Zeit für ein gemeinsames Nachdenken und Diskutieren. Wir freuen uns auf ein interessantes Studienjahr mit Ihnen!

Ihr Team der **UNItgether**



Foto: Uni Graz/Kanizaj

OKTOBER

Mi, 22.10.2025 | 18 Uhr | Vortrag

Die Kunst der Regeneration: Wie wir unsere Batterien wieder aufladen können

Erholung ist weit mehr als nur Faulheit – sie ist der Schlüssel, um unsere körperlichen und psychischen Batterien wieder aufzuladen. In diesem Vortrag begeben wir uns auf eine spannende Reise in den Körper, um zu verstehen, wie Erholung tatsächlich funktioniert und welche körperlichen Prozesse dabei eine Rolle spielen. Zudem werden praktische Methoden vorgestellt, die unsere Regeneration fördern und sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren lassen. Diese tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Wir werfen außerdem einen Blick auf das Jahresprogramm der UNItgether und stimmen uns auf das Studienjahr ein.

Eröffnung
des
Studienjahres

Mag. Dr. **Claudia Traunmüller**,
Institut für Psychologie,
Universität Graz

Ort: LebensGroß,
Café FaMoos, UniCorn
(keine Konsumationspflicht),
Schubertstraße 6a, 8010 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 31, 41, 63 (Uni/Mensa),
39 (Zinzendorfsgasse)

Anmeldung bis Mo, 20.10.2025:

Christina Pichler,
Tel: 0676/84 71 55 718 oder
lebenslernen@lebensgross.at

NOVEMBER

Mi, 12.11.2025 | 18 Uhr | Vortrag

Verlorene Verbindungen – Einsamkeit verstehen und überwinden

Einsamkeit ist mehr als nur ein Mangel an Menschen um uns herum – sie kann tief in uns wirken und uns innerlich erschüttern. Im Vortrag wird gezeigt, warum Alleinsein so schwer auszuhalten ist und wie die Seele dabei leidet. Einsamkeit trifft uns oft an den verletzlichsten Stellen unserer Seele. Warum ist es so schwer, sich anderen wieder zu öffnen? Und was passiert mit unserer Psyche, wenn wir uns „abgetrennt“ fühlen? Es werden Einblicke gegeben, wie wir Einsamkeit besser verstehen und Schritte in Richtung Verbundenheit gehen können.

Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Mag.
Dr. **Johanna Muckenhuber**,
Abteilung für Medizinische
Psychologie, Psychosomatik und
Psychotherapie, Medizinische
Universität Graz

**Ort: Krankenhaus der
Elisabethinen**, Elisabethiner-
gasse 14, 8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

– Buslinien 31, 32, 33, 40, 67
(Elisabethinergasse)
– Straßenbahnlinien 1, 4, 6, 7
(Roseggerhaus)

Anmeldung bis Mo, 10.11.2025:

Christoph Edler,
Tel: 0316/7063 6302 oder
kommunikation@elisabethinen.at

DEZEMBER

Mi, 3.12.2025 | 16 Uhr | Workshop

Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung für unsere Demokratie

Demokratien weltweit stehen vor großen Herausforderungen: Immer mehr Menschen bewegen sich im digitalen Raum, kommunizieren, konsumieren und informieren sich online. Informations- und Kommunikationstechnologien durchdringen und verändern nahezu alle Bereiche unserer Gesellschaft. Nach wie vor gibt es aber viele Menschen, vor allem Ältere, die aus unterschiedlichen Gründen „offline“ sind. Welche Bedeutung hat der Zugang zum Netz für die gesellschaftliche Teilhabe und die Entwicklung der Demokratie? In diesem Workshop werden wir über diese Frage und weitere Fragen gemeinsam philosophieren.

Mag. Dr. Dr.h.c. **Daniela Camhy**,
Lehrbeauftragte am Institut für
Philosophie, Universität Graz

Ort: Jugend am Werk,
Gürtelturmplatz 1/7. Stock,
8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 31, 32, 33 (Lissagasse),
52 (Gürtelturmplatz)

Limitierte Plätze.

Anmeldung bis Mo, 1.12.2025:

Christine Bramerdorfer,
Tel: 050/7900 1165 oder
inbildung@jaw.or.at

JÄNNER

Mi, 21.1.2026 | 18 Uhr | Vortrag

Der Wert der Arbeit von Frauen

Armut von Frauen ist in Österreich oft unsichtbar. Tatsächlich sind vor allem ältere Frauen immer wieder von Armut betroffen. Welche Gründe für die Armut von Frauen gibt es in Österreich und welche Bedeutung hat dabei das Thema Arbeit? Wie sehen aktuelle Zahlen dazu aus und was wird in der Wissenschaft zu diesem Thema diskutiert? Und wie müsste die Arbeit in unserer Gesellschaft anders verteilt und bewertet werden, um Frauen vor Armut zu schützen?

Mag. Dr. **Bettina Stadler**, Institut für Soziologie, Universität Graz, Universität Graz

Ort: VinziWerke, Pfarrsaal St. Vinzenz, Vinzenzgasse 42, 8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Buslinien 62 (Vinzenzgasse), 65 (Bodenfeldgasse),
- Straßenbahnlinie 1 (Vinzenzgasse)

Anmeldung bis Mo, 19.1.2026:

Adisa Icanovic,
Tel: 0316/58 58 00 oder
vinzihaus@vinzi.at

Kooperationspartner:innen



die
elisabethinen

lernen & leben

jugend am werk _

_ inbildung

LebensGroß

Vinzi  Werke
EIN VINZIGES STÜCK HOFFNUNG

UNIVERSITÄT GRAZ

Zentrum für Weiterbildung





Bildung
baut
Brücken

UNI
together

PROGRAMM SOMMERSEMESTER 2026

unitogether.uni-graz.at



WAS IST DIE UNItgether?

Mit dem Bildungsprogramm

UNItgether – Bildung baut Brücken

wollen wir wissenschaftliche Inhalte verständlich vermitteln:

Was, wie und warum wird geforscht?

Welche Bedeutung hat Wissenschaft in

unserer Gesellschaft? Und auf welche

Weise hängen wissenschaftliche

Erkenntnisse mit unserem Lebensalltag

zusammen?

Wir laden Sie ein, im Austausch mit

Forschern/Forscherinnen, Experten/

Expertinnen und anderen Teilnehmenden

auf Erkundung zu gehen.

Für wen? Die **UNItgether** ist allen Interessierten zugänglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, allein das Interesse zählt.

! Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.



Foto: Uni Graz/Kanizaj

MÄRZ

Mi, 18.3.2026 | 17 Uhr | Musikworkshop

MEET4MUSIC

DRUMCIRCLE & COMMUNITY MUSIC – mit Perkussionsinstrumenten Rhythmen und Klänge erkunden

In einer kurzen Einleitung wird „Community Music“ und ihre besondere Bedeutung in der heutigen Zeit erläutert. In diesem Workshop geht es um angeleitete Improvisation. Auf verschiedensten Perkussionsinstrumenten wie Rahmentrommeln, Shakers und Djemben entwickeln wir gemeinsam „Grooves“. Dabei werden die Teilnehmer:innen meist durch Gesten vom Workshopleiter angeleitet. Jede:r ist eingeladen, zu experimentieren, Klänge und Rhythmen zu erkunden und sie miteinander in Verbindung zu setzen. Musikalische Vorkenntnisse sind für den Workshop nicht erforderlich.

Raphael Meinhart,
Schlagzeuger und Vibraphonist;
Mag. art. **Stefan Heckel**, PhD,
Community Musician,
Universitätslehrender,
Kunstuniversität Graz

Ort: VinziNest,
Veranstaltungsraum,
Maria-Stromberger-Gasse 14,
8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Buslinien 31, 32, 39, 40
(Griesplatz)
- Straßenbahnlinien 1, 4, 6, 7
(Roseggerhaus)

Limitierte Plätze.

Anmeldung bis Mo, 16.3.2026:

Adisa Icanovic,
Tel: 0316/58 58 00 oder
vinzihaus@vinzi.at

APRIL

Mi, 22.4.2026 | 18 Uhr | Vortrag

Nahrungsmittel unter der Lupe: Wie sicher ist unser Essen in Österreich?

Lebensmittel begleiten uns täglich – doch wie sicher sind sie wirklich? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der österreichischen Lebensmittelkontrolle: Wer sorgt dafür, dass unser Essen unbedenklich ist? Welche aktuellen Herausforderungen gibt es – von Rückrufen bis zu neuen Trends? Und vor allem: 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.

DI **Federica Ronchetti**, LL.M.,
AGES – Österreichische Agentur
für Gesundheit und
Ernährungssicherheit GmbH

Ort: LebensGroß, Conrad-von-
Hötzendorf-Straße 37a/2. Stock,
8010 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahnlinien 4, 5
(Steyrergasse)

Anmeldung bis Mo, 20.4.2026:

Christina Pichler,
Tel: 0676/84 71 55 718 oder
lebenslernen@lebensgross.at

MAI

Mi, 20.5.2026 | 18 Uhr | Vortrag

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Was ist Schmerz und wie können andere ihn beeinflussen?

Wer an Schmerzen leidet, fühlt sich meist einsam und isoliert. Oft zieht man sich im Leid bewusst zurück, um zusätzliche Belastungen zu vermeiden. Gleichzeitig erlebt man von Kindesbeinen an, dass andere Menschen in schmerzhaften Momenten Trost spenden können, beispielsweise durch Nähe und Berührung. Beide Erfahrungen, dass nämlich andere den eigenen Schmerz positiv, aber auch negativ beeinflussen können, werden aus philosophischer Perspektive beleuchtet und diskutiert.

Univ.-Ass. Dr.

Anna Maria König, Institut
für Systematische Theologie
und Liturgiewissenschaft,
Universität Graz

**Ort: Krankenhaus der
Elisabethinen**, Elisabethiner-
gasse 14, 8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Buslinien 31, 32, 33, 40, 67
(Elisabethinergasse)
- Straßenbahnlinien 1, 4, 6, 7
(Roseggerhaus)

Anmeldung bis Mo, 18.5.2026:

Christoph Edler,
Tel: 0316/7063 6302 oder
kommunikation@elisabethinen.at

JUNI

Mi, 17.6.2026 | 18 Uhr | Vortrag

Soziale Medien bewusst nutzen – Tipps für den digitalen Alltag

Verzerrte digitale Bilder der Realität und aufpolierte Schönheitsideale prägen den Alltag in den sozialen Medien. In diesem Vortrag zeigen wir Wege zu einem entspannteren und sichereren Umgang mit der digitalen Welt auf. Es werden Projekte vorgestellt, in denen junge Menschen von ihren (nicht immer nur) positiven Erfahrungen mit sozialen Medien berichten und Vorschläge sowie praktische Tipps zur Selbsthilfe geben. Vorgestellt wird auch eine Empfehlung für eine nachhaltige Nutzung der sozialen Medien.

Im Anschluss an den Vortrag lassen wir in gemütlicher Atmosphäre das Studienjahr ausklingen.

Abschluss
des
Studienjahres

Univ.-Prof. Dr.

Kathrin Marie Otrek-Cass,
Institut für Bildungsforschung
und PädagogInnenbildung,
Universität Graz

Ort: Jugend am Werk,
Gürtelturmplatz 1/7. Stock,
8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 31, 32, 33 (Lissagasse),
52 (Gürtelturmplatz)

Anmeldung bis Mo, 15.6.2026:

Christine Bramerdorfer,
Tel: 050/7900 1165 oder
inbildung@jaw.or.at

ANMELDUNG

Was ist bei der Anmeldung zu beachten?

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erwünscht. Im Falle limitierter Plätze zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Die Kooperationspartner:innen sind für die Organisation jener Veranstaltungen verantwortlich, die bei ihnen vor Ort durchgeführt werden.

Bitte wenden Sie sich daher an die jeweilige Einrichtung und melden Sie sich dort für die Veranstaltung(en) an.

! Die Kontaktpersonen sind bei den einzelnen Terminen angeführt.

Programmleitung / Information:

Mag. Mag. Claudia Wankhammer

Tel: 0316/380 1104

E-Mail: uni-together@uni-graz.at

Projektentwicklung:

Mag. Dr. Andrea Waxenegger

Mag. Dr. Marcus Ludescher

Mag. Mag. Claudia Wankhammer

Wissenschaftliches Leitungsteam:

Univ.-Prof. Dr. Dr. Reinhold Esterbauer

Mag. Dr. Marcus Ludescher

Univ.-Prof. Mag. Dr. Anita Ziegerhofer

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz © 2025 | zfw.uni-graz.at

– Büro/Office: Elisabethstraße 27/Erdgeschoß, 8010 Graz | Tel: 0316/380 1104

– Post: Universitätsplatz 3, 8010 Graz

– Gestaltung: Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Universität Graz

– Druck: Gedruckt auf Impact Climate Paper in der Druckerei Druckhaus Thalerhof