

WEITER BILDUNG

2026

KLIENDEL



integra

DIE STIFTUNG IM FREIAMT

Kursübersicht

KURSE MITARBEITENDE MIT IV-RENTE

Übergeordnete Kurse

Sebit Aargau:

Mein Wunsch: Im allgemeinen Arbeitsmarkt zu arbeiten 04

Geschützte Arbeitsplätze:

Umgang mit Konflikten im Arbeitsbereich 05

Umgang mit Social Media 06

Verkehrskurs 07

Bereichsspezifische Kurse

Kreativ-Werkstatt:

Wie probt eine Band? 08

Manufaktur:

Karten gestalten 09

Mechanik:

Was ist CAM? 10

Logistik:

Recycling 11

Hubwagen 12

Montage und Verpackung:

Kartonschachteln zukleben, etikettieren & palettisieren 13

Gastronomie:

Sommertisch decken & Apéro zubereiten 14

Fische filetieren & ihre Frische erkennen 15

Gartenservice:

Fachgerechte Nutzung und Pflege von Kleingeräten 16

Hauswirtschaft/TD:

Staub- & Feuchtwisch-Schulung 17

Hände waschen und desinfizieren 18

Arbeiten mit Scheuersaugmaschine 19

Unfallgefahr im Haushalt 20

SiBe:

Wie kann ich helfen, was kann ich tun? 21

Sicherheitstage (*obligatorisch*) 22

SEBIT AARGAU

MEIN WUNSCH: IM ALLGEMEINEN ARBEITSMARKT ZU ARBEITEN

Beschreibung

Teilnehmer*innen befassen sich mit ihrem Wunsch, im allgemeinen Arbeitsmarkt zu arbeiten.

Inhalt und Ziele

- Sie lernen, was wichtig ist im ersten Arbeitsmarkt
- Sie erkennen, wo ihre Stärken und Interessen liegen
- Die Teilnehmer hören von Erfahrungen im ersten Arbeitsmarkt
- Sie lernen, wo sie Unterstützung bekommen können

Informationen

Daten	Montags, 02.03.2026 / 23.03.2026 / 20.04.2026 11.05.2026 / 01.06.2026 / 22.06.2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter aus dem Arbeitsbereich der Integra
Teilnehmerzahl	max. 9 Personen
Moderation	Sebit Aargau
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Peter Aerni, Leiter Sozialdienst

GESCHÜTZTE ARBEITSPLÄTZE UMGANG MIT KONFLIKTEN IM ARBEITSBEREICH

Beschreibung

Teilnehmer*innen befassen sich mit den Themen Konflikte und Strategien und lernen damit umzugehen.

Inhalt und Ziele

- Lernen die verschiedenen Arten von Konflikten kennen
- Befassen sich mit den Ursachen von Konflikten
- Wissen, was eine Grenzverletzung ist
- Lernen besser mit Stresssituationen umzugehen
- Wissen, wo sie sich Hilfe holen können

Informationen

Daten	Donnerstag, 12. Februar 2026 Dienstag, 27. Oktober 2026
Dauer	1.5 Stunden
Zeit	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter aus dem Arbeitsbereich
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Moderation	Peter Aerni
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Peter Aerni, Leiter Sozialdienst

GESCHÜTZTE ARBEITSPLÄTZE

UMGANG MIT SOCIAL MEDIA

Beschreibung

Wir befassen uns mit den Möglichkeiten und unserem Umgang in sozialen Netzwerken. Wir thematisieren die Gefahren in diesen Netzwerken und überhaupt in der digitalen Welt.

Inhalt und Ziele

- Wir kennen die Vorteile und Nachteile der bekanntesten sozialen Medien
- Wir setzen uns mit unseren Erlebnissen und Erfahrungen auseinander
- Wir wissen, welche Gefahren beim Austausch und Veröffentlichung von persönlichen Informationen bestehen
- Wir befassen uns mit den Veränderungen wie KI und ChatGPT, was bedeutet das für mich, wenn ich online bin

Informationen

Datum	Dienstag, 24. Februar 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	13.00 – 15.00 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter aus allen Bereichen, inkl. IV-Massnahmen und Ausbildung
Teilnehmerzahl	max. 20 Personen
Moderation	Franziska Hallauer, Peter Aerni
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Peter Aerni, Leiter Sozialdienst

GESCHÜTZTE ARBEITSPLÄTZE VERKEHRSKURS

Beschreibung

Die Teilnehmer*innen werden sich mit den Verkehrsregeln und Strassenschildern auseinandersetzen und dies in praktischen Übungen vertiefen.

Inhalt und Ziele

- Gemeinsam werden die Verkehrsregeln besprochen
- Die wichtigsten Strassenschilder und ihre Bedeutung
- Die Teilnehmenden kennen die Gefahren im Strassenverkehr und wissen, wie sie sich richtig verhalten
- In einem Parcours werden die Regeln und das Bewegen im Verkehr praktisch geübt

Informationen

Datum	Mittwoch, 25. März 2026
Dauer	3 Stunden
Zeit	09.00 - 12.00 Uhr
Ort	Allmendstrasse, Arbeitswege, Velo-Parcours Wohlen
Zielgruppe	Mitarbeiter KW und GAP-Bereich
Teilnehmerzahl	2 Gruppen à max. 15 Personen <i>1 Gruppe - Fussgänger</i> <i>1 Gruppe - Trottinett-, Velo- & Rollerfahrer</i>
Moderation	Claudia Gyax, Polizei Wohlen
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Peter Aerni, Leiter Sozialdienst

KREATIV WERKSTATT

WIE PROBT EINE BAND?

Beschreibung

Jeden Dienstagnachmittag probt die Band «Go Wanderer» in ihrem Proberaum an der Jurastrasse. Möchtest du wissen, wie eine Probe abläuft und wie es ist, zusammen Musik zu machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Inhalt und Ziele

- Einen Bandraum kennenlernen
- Zusammen Musik machen

Informationen

Daten	Dienstag, 27. Januar 2026 Dienstag, 17. Februar 2026
Dauer	Jeweils 1.5 Stunden
Zeit	13.00 – 14.30 Uhr
Ort	Bandraum, Jurastrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter aus der KW
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
Fachperson	Urs Kamber
Anmeldefrist	Freitag, 21. Februar 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Stefanie Müller, Leiterin KW

MANUFAKTUR

KARTEN GESTALTEN

Beschreibung

Wir stellen mit Mosaiksteinen eine Karte her (nach Vorgabe).

Die Karte ist neutral und für diverse Themen einsetzbar, z. B. zum Geburtstag oder als Dankeschön.

Inhalt und Ziele

- Zuschnitt, falten, lasern
- Holzstäbe schneiden und schleifen
- Mosaiksteine kleben
- Blumen zeichnen, malen, einpacken

Informationen

Datum	Donnerstag, 01. Oktober 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Manufaktur
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter
Teilnehmerzahl	6-8 Personen
Moderation	Caterina Ma, Christian Boscu
Anmeldefrist	Montag, 03. Februar 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Caterina Ma, Gruppenleiterin Manufaktur

MECHANIK WAS IST CAM?

Beschreibung

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie man mit dem Computer ein Teil plant und dann herstellt. Der Kurs dauert etwa 1.5 Stunden. Wir machen alles gemeinsam und Schritt für Schritt.

Inhalt und Ziele

- **Zeichnen am Computer (CAD)**
Wir zeichnen ein Werkstück am Computer
- **Vorbereitung für die Maschine (CAM)**
Die Maschine wird am Computer programmiert: Werkzeug, Reihenfolge und Geschwindigkeit
- **Fräsen mit der Maschine**
Die Maschine fräst das Teil genau nach dem Plan
- **Ziel des Kurses:**
Du lernst, ein Teil am Computer zu planen und mit der Maschine herzustellen. Alles wird einfach erklärt und Fragen sind jederzeit möglich

Informationen

Daten	Dienstag, 03. März 2026 und Mittwoch, 25. März 2026
Dauer	1.5 Stunden
Zeit	wird anhand Anmeldungen ausgelegt
Ort	Mechanik Quattro
Zielgruppe	Mitarbeiter Mechanik
Moderation	Personal Mechanik
Anmeldefrist	Freitag, 20. Februar 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Stefan Christen, Leiter Mechanik

LOGISTIK RECYCLING

Beschreibung

Die Teilnehmer befassen sich mit dem Recycling und der Wertschöpfungskette von Materialien.

Inhalt und Ziele

- Begriff „Recycling“
- Materialien, die sich für das Recycling eignen
- Recycling in der Integra
- Eigene Sicherheit im Umgang mit Materialien

Informationen

Datum	Dienstag, 31. März 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	13.00 - 15.00 Uhr
Ort	Logistik, Anlieferung 2
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen
Moderation	Christoph Eisenhut
Anmeldefrist	Freitag, 13. März 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Christoph Eisenhut, Gruppenleiter Logistik

LOGISTIK HUBWAGEN

Beschreibung

Die Teilnehmer befassen sich mit dem sicheren Umgang mit dem Hubwagen sowie mit grundlegenden Aspekten.

Inhalt und Ziele

- Aufbau und Funktion (Lenkrollen, Gabelzinken, Hydraulik)
- Hubwagen sicher und korrekt bedienen
- Gefahrenquellen erkennen und vermeiden

Informationen

Datum	Mittwoch, 04. November 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	13.00 - 15.00 Uhr
Ort	Logistik, Anlieferung 2
Zielgruppe	Mitarbeiter Logistik, M/V, HZ
Teilnehmerzahl	Max. 8 Personen
Moderation	Michael Gauch, Sven Hess
Anmeldefrist	Freitag, 23. Oktober 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Sven Hess, Gruppenleiter Logistik

MONTAGE & VERPACKUNG

KARTONSCHACHTELN ZUKLEBEN, ETIKETTIEREN & PALETTISIEREN

Beschreibung

Das ist ein Kurs für Mitarbeitende der Montage und Verpackung. Dazu gehört auch die Hygienezone. Es wird gelernt, wie man Kartonschachteln richtig zuklebt. Die Grösse der Schachtel spielt eine Rolle. Das Gewicht der Schachtel spielt eine Rolle. Es wird gelernt, wie man eine Etikette schön gerade anklebt. Es wird gelernt, wie man Schachteln auf ein Palett stapelt. Das Palett muss stabil sein. Die Etiketten müssen sichtbar sein.

Inhalt und Ziele

- Die Teilnehmenden können Kartonschachteln je nach Grösse und Gewicht passend und sauber zukleben
- Die Teilnehmenden können Etiketten gerade ausgerichtet an eine Kartonschachtel anbringen
- Die Teilnehmenden können ein Palett mit Schachteln befüllen, so dass alles zentriert und stabil ist und die Etiketten lesbar sind

Informationen

Datum	Donnerstag, 12. März 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	13.00 – 15.00 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter Montage & Verpackung
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Moderation	Michael Gauch
Anmeldefrist	Mittwoch 25. Februar 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Michael Gauch, Gruppenleiter M&V

GASTRONOMIE

SOMMERTISCH DECKEN & APÉRO ZUBEREITEN

Beschreibung

Wer möchte nicht an einem schönen warmen Sommerabend Gäste empfangen und die Gäste mit einem schönen gedeckten Tisch überraschen. Gleichzeitig servieren wir noch eine selbstgemachten Sommer-Cocktail.

Inhalt und Ziele

- Serviettenfalten
- Tischtücher platzieren
- Eigene Dekoideen kreieren
- Aufdecken nach Servicestandards
- Cocktail kreieren und servieren

Informationen

Datum	Freitag, 24. April 2026
Dauer	1 Stunde
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Restaurant Hans & Heidi
Zielgruppe	Mitarbeiter Gastro und Interessierte
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Moderation	Mandy Reina
Anmeldefrist	Freitag 10. April 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Mandy Reina, Berufsbildnerin Gastronomie

GASTRONOMIE

FISCHE FILETIEREN & IHRE FRISCHE ERKENNEN

Beschreibung

Wir zeigen Interessierten, wie man fachgerecht Fische in der Küche filetiert.

Inhalt und Ziele

- Fisch zerlegen und filetieren
- Informationen geben, woran man erkennt, ob Fisch frisch ist
- Fischkunde
- Frischen Fisch verköstigen

Informationen

Datum	Freitag, 21. August 2026
Dauer	1.5 Stunden
Zeit	14.30 - 16.00 Uhr
Ort	Küche, Restaurant Hans und Heidi
Zielgruppe	Mitarbeiter Küche
Teilnehmerzahl	10-14 Personen
Moderation	Sascha Friedrichs
Anmeldefrist	Freitag, 31. Juli 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Sascha Friedrichs, Teamleiter Küche

GARTENSERVICE

FACHGERECHTE NUTZUNG UND PFLEGE VON KLEINGERÄTEN

Beschreibung

Die Mitarbeitenden kennen den fachgerechten Einsatz und die richtige Pflege der wichtigsten Kleingeräte im Gartenunterhalt. Sie können beurteilen, welches Gerät für welche Arbeitssituation am besten geeignet ist und setzen dieses effizient und ressourcenschonend ein.

Inhalt und Ziele

- Übersicht über die wichtigsten Kleingeräte im Gartenunterhalt (Laubbläser, Motorsense, Heckenschere, Rasenmäher, Vertikutierer usw.)
- Richtige Anwendung und Sicherheit im Gebrauch
- Entscheidungshilfen: Wann ist der Einsatz sinnvoll, wann nicht? (z. B. Einsatzzeiten, Witterung, Lärmemission, Effizienz)
- Pflege, Reinigung und einfache Wartungsarbeiten
- Nachhaltiger Umgang mit Geräten und Betriebsmitteln

Informationen

Datum	Donnerstag, 26. Februar 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	08.00 - 10.00 Uhr
Ort	Gartenservice, Jurastrasse
Zielgruppe	Mitarbeiter Gartenservice und Betriebsunterhalt
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen
Moderation	Manuel Werder
Anmeldefrist	Montag, 16. Februar 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Diego Märki, Berufsbildner Gartenservice

HAUSWIRTSCHAFT

HÄNDE WASCHEN UND DESINFIZIEREN

Beschreibung

Es wird gezeigt, wann es nötig ist, die Hände zu waschen, auf was geachtet werden muss und was passieren kann, wenn man die Hände nicht wäscht. Auch das Desinfizieren der Hände wird gezeigt und mit einer Schwarzlichtbox bildlich dargestellt.

Inhalt und Ziele

- Hände richtig waschen
- Hände richtig desinfizieren
- Verbreitung Keime und Bakterien über die Hände

Informationen

Datum	Mittwoch, 13. Mai 2026
Dauer	1 Stunde
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Seminarraum, 1. OG
Zielgruppe	Mitarbeiter aus allen Bereichen
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Moderation	Cecile Waltisberg
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Cecile Waltisberg, Berufsbildnerin Hauswirtschaft

HAUSWIRTSCHAFT

STAUB- UND FEUCHTWISCHEN

Beschreibung

Es wird geschult, wie man richtig staub – und nasswischt, wie die Geräte richtig angewendet werden und wie man auf die Ergonomie achtet während der Arbeit.

Inhalt und Ziele

- staubwischen
- nasswischen
- Ergonomie

Informationen

Datum	Dienstag, 10. März 2026
Dauer	1 Stunde
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Seminarraum, 1. OG
Zielgruppe	Mitarbeiter Service, Wäscherei und Reinigung
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Moderation	Cecile Waltisberg
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Cecile Waltisberg, Berufsbildnerin Hauswirtschaft

HAUSWIRTSCHAFT

ARBEITEN MIT DER SCHEUERSAUGMASCHINE

Beschreibung

Es wird gezeigt, wie man die Maschine vorbereitet, mit ihr arbeitet und sie am Schluss wieder sachgemäss reinigt.

Inhalt und Ziele

- Scheuersaugmaschine vorbereiten
- Mit Scheuersaugmaschine arbeiten
- Scheuersaugmaschine reinigen und verräumen

Informationen

Datum	Montag, 24. August 2026
Dauer	1.5 Stunden
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Reinigungsraum
Zielgruppe	Mitarbeiter der Küche, Wäscherei und Reinigung
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Moderation	Cecile Waltisberg
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Cecile Waltisberg, Berufsbildnerin Hauswirtschaft

TECHNISCHER DIENST

UNFALLGEFAHR IM HAUSHALT

Beschreibung

Jährlich passieren die meisten Unfälle zu Hause. Wir zeigen in diesem Kurs, wie man mit einfachen Mitteln viele Unfallgefahren im Voraus erkennen kann.

Inhalt und Ziele

- Stolperfallen im Haushalt erkennen und vermeiden
- Rutschige Stellen vermeiden
- Richtiges Heben von Lasten
- Leiter oder Stuhl – Was ist sinnvoll

Informationen

Datum	Mittwoch, 28. Oktober 2026
Dauer	1.5 Stunden
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Ort	Werkstatt TD, UG Allmendstrasse
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Moderation	Cyrill Elsener und Lernende Betriebsunterhalt
Anmeldefrist	Freitag, 23. Oktober 2026
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Cyrill Elsener, Gruppenleiter TD

SIBE

WIE KANN ICH HELFEN, WAS KANN ICH TUN?

Beschreibung

Kurs in erster Hilfe für PERS, Mitarbeitende und Klientel.

Inhalt und Ziele

- wo ich Hilfe holen kann
- wie ich bei einem Notfall helfe
- die Notfallnummern
- was ich am Telefon sagen muss
- die wichtigsten Lagerungen
- was eine Wiederbelebung ist
- wie man eine Wiederbelebung macht
- was ich in der Integra bei einem Notfall tun muss

Informationen

Datum	Mittwoch, 18. März 2026
Dauer	2 Stunden
Zeit	09.30 – 11.30 Uhr oder 13.00 – 15.00 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Klientel und Personal
Teilnehmerzahl	12 Personen
Moderation	Melanie Christen, Susanne Krapf, Jonathan Salomon
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Melanie Christen, Leiterin UK

SIBE

SICHERHEITSTAGE 2026

Beschreibung

Aus gesetzlichen und sicherheitsrelevanten Gründen wird jährlich für alle Personalangehörigen ein Sicherheitstag durchgeführt, welcher obligatorisch ist. Für Mitarbeitende und Lernende ist diese Schulung freiwillig. Die Themen werden jeweils den aktuellen Bedürfnissen angepasst und können sich zum Teil wiederholen

Inhalt und Ziele

- Feuerlöschkurs und Branbekämpfung
- Richtiges Verhalten und Handeln, wenn Mitarbeitende einen epileptischen Anfall oder einen Ausraster haben

Informationen

Daten	Dienstag, 21. April - Freitag, 24. April 2026
Dauer	3.5 Stunden
Zeit	08.00 - 11.30 Uhr oder 13.00 - 16.30 Uhr
Ort	Parkplatz und Mehrzweckraum, Allmendstrasse
Zielgruppe	Personalangehörige, Mitarbeitende und Lernende
Teilnehmerzahl	10-15 Personen
Moderation	Noch offen
Anmeldung	weiterbildung@integrafreiamt.ch
Kontakt	Marcel Meyer, Leiter Technischer Dienst



integra

DIE STIFTUNG IM FREIAMT

Integra
Die Stiftung im Freiamt
Allmendstrasse 4
CH-5610 Wohlen
056 619 51 11
integrafreiamt.ch