

EIN...
FACH
MACH
...EN

Portfolio

Fotorechte

S. 9 Angela Lamprecht S. 24 Kai Längle,
S. 33 Solawi Rankweil,
S. 35 unsplash, S. 33 Halbnah Film,
S. 43 Lisilis Biohof, S.47 Reparaturcafe Feldkirch
stock.adobe.com: S. 12 @Pascal, S. 13 @Pete,
S. 14 @ Evon, S. 16 @oenning

Portfolio

Inhalt

Was ist "Einfach Machen"?	4
Kann ich bei Einfach Machen mitmachen?	5
Was kostet eine Teilnahme?	6
Hub Bregenz	7
Hub Feldkirch	8
Hub Dornbirn	9
Ernährung	10
Preisgünstig kochen	11
Fermentieren	12
Wintergemüse kreativ zubereiten	16
Resteküche erleben	17
Upcycling	18
Badetaschen selbst gemacht	19
Hocker aus Holzresten bauen	20
Citybag selbst gemacht	21
Energiemanagement	22
"Einfach dämmen"- Heizungsrohre und Dachboden	23
Oberste Geschossdecke ökologisch dämmen	24
Innendämmung mit Naturmaterialien	25
Balkonkraftwerk für zuhause	26
Gründung erneuerbare Energiegemeinschaft für Bürger*innen	27
Bodenpflege und Garten	28
Jungpflanzenzucht	29
Kompostieren im Hausgarten	30
Balkon- und Terrassengarten anlegen	31
Entsiegelung und Begrünung	32
Permakultursysteme planen	33
Reparieren	34
(E)-Fahrrad - richtige Pflege und Reparatur	35
Fahrräder reparieren für Fortgeschrittene	36
Kleidung flicken und Löcher stopfen	37
Messer und Scheren schleifen	37
Bewusst schenken und konsumieren	38
Kleidertausch	39
Klimafreundlicher Urlaub	40
Putzmittel selbst herstellen	41
Gemeinschaften bilden	42
Gründung einer Food-Coop	43
beWEGt-Programm für Unternehmen	44
Machbarschaften	45
Kleinprojektfonds	46
App: Ein guter Tag hat 100 Punkte	48

Was ist „Einfach Machen“?

„Einfach Machen“ ist ein Projekt zur Unterstützung von Gruppen (Privatpersonen, Mitarbeiter*innen, Bürger*innen, ...) in der Umsetzung von DIY-Klimaschutzmaßnahmen. Dabei soll es den Menschen einfacher gemacht werden, selbstwirksam tätig zu werden und Kosten zu sparen oder auch eigene Ideen verwirklichen zu können. Der Fokus liegt im gemeinsamen Tun sowie in der Einsparung von CO₂ und Energie. Dazu werden unterschiedlichste Workshops und Community Projekte in den fixen Einfach-Machen-Hubs in Bregenz und Feldkirch oder auch in variablen „Pop-up-Hubs“ (zum Beispiel bei dir im Vereinsheim) geboten. Es werden Fähigkeiten rund um das Thema DIY-Klimaschutz weitergegeben, es wird gemeinsam gewerkelt, gemeinsam erlebt, entwickelt und umgesetzt.

Projekte und Skills

In diesem Portfolio findest du alle Module, die im Rahmen von "Einfach Machen" aktuell umgesetzt werden. Wir laden dich dazu ein, das Portfolio durchzublättern und dich inspirieren zu lassen. Gerne kannst du auch auf uns zukommen und selbst ein Projekt oder einen Workshop mit unserer Hilfe umsetzen.

Wer wir sind

„Einfach Machen“ ist ein Projekt vom Energieinstitut Vorarlberg, Kairos, Haus am Katzenturm und CIPRA International Lab. Es wird von der EU kofinanziert und vom Land Vorarlberg unterstützt.

EIN...
FACH
MACH
...EN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Kann ich bei „Einfach Machen“ mitmachen?

Als Privatperson

Aktuelle Workshops findest du auf unserer Homepage: www.einfachmachen.community oder folge uns auf Instagram unter: [einfach.machen.bregenz](https://www.instagram.com/einfachmachen.bregenz) und [hausamkatzenturm](https://www.instagram.com/hausamkatzenturm). Melde dich einfach zu den Workshops an!

Wenn du selbst zum DIY-Klimaschutz aktiv werden willst, ist der Kleinprojektfonds vielleicht genau das Richtige. Auch wenn du selbst Fertigkeiten hast, die du gerne in einem Workshop weitergeben möchtest, melde dich gerne bei uns!

Als Firma

- Welche Workshopformate wären für die Belegschaft eine tolle Aktion?
- Was wäre ideal für's Teambuilding?
- Was passt in unsere Nachhaltigkeitswoche?

Als Gemeinde

- Welche Workshopformate wären was für die Gemeindemitarbeiter*innen?
- Welche Module wären passend für Bürger*innen?
- Wäre auch eine Machbarschaft als Ko-Kreatives Modul interessant?
- Oder darf es mal ein Klimatag mit einer Reihe an Workshops sein?

Als Verein

- Welches Workshopformat wäre etwas für die Vereinsmitglieder?
- Ihr wollt aktiv werden? Zum Beispiel gemeinsam mit unserer Unterstützung das Vereinsheim dämmen?
- Oder habt ihr schon was vom Kleinprojektfonds für eure eigenen Ideen gehört?

www.einfachmachen.community

Was kostet die Teilnahme?

Privatpersonen

Privatpersonen bezahlen individuelle Teilnahmegebühren. Diese sind stets unter den veröffentlichten Terminen auf www.einfachmachen.community zu finden.

Vereine

Workshops kosten, bis auf wenige Ausnahmen, zwischen EUR 300,- bis 600,-. Ehrenamtlich aktive Vereine werden von uns noch zusätzlich unterstützt. Es gibt 40 % Rabatt auf alle Workshops!

Gemeinden

Die Workshopkosten in der Größenordnung (bis auf wenige Ausnahmen) von EUR 300,- bis 600,- können über den eigenen Klimacent-Gemeindefonds finanziert werden. Kontakt über: vorarlberg@klimacent.at. Jetzt gleich Projekt einreichen: www.klimacent.at

Wir vereinbaren gerne individuelle Angebote mit euch!

Kontakte

Tamara Rohner

Projektleitung Einfach Machen
Energieinstitut Vorarlberg
jetzt@einfachmachen.community
+43 5572 31 202-44

Martin Strele

Projektpartner Einfach Machen
Kairos
ms@kairos.or.at
+43 664 23 85 752

Lisa Vesely

Projektpartnerin Einfach Machen
Haus am Katzenturm
lisa.vesely@amkatzenturm.org
+43 670 60 53 170

Sophia Oberhauser

Mitarbeiterin Einfach Machen
Kairos
so@kairos.or.at
+43 670 70 10 503

HUB Bregenz

Einrichtung

Standbohrmaschine
Kreissägen
Kappsäge
Schleifböcke
Handwerkzeuge
von Oberfräse
bis zum Akkuschrauber
Werkzeuge für Holz- und
Metallbearbeitung
Regal- und Lagerfläche
15 Stühle
mehrere Tische

In der Jahnstraße 11, ehemalige Reparaturwerkstätte “Fahrrad Lang”, steht für das Projekt “Einfach Machen” eine Werkstatt zur Verfügung. Die Räumlichkeiten umfassen 120 m² voll beheizte Werkstatt, mit modularer Einrichtung, Maschinen und Werkzeugen sowie Lagerflächen im Innenhof und im Keller.

Die Werkstatt ist im Eigentum der Kairos OG, der Projektpartner Kairos - Wirkungsforschung & Entwicklung ist in den Räumlichkeiten eingemietet und stellt die Räumlichkeiten im Rahmen des Projekts zur Verfügung.

Es gibt keine Parkplätze beim Hub, die Bushaltestelle Bregenz Montfortstraße ist in 50 Meter Entfernung, den Bahnhof Bregenz erreicht man zu Fuß in fünf Minuten. Zusätzlich stehen Toiletten für M/W zur Verfügung, eine Kaffeeküche mit Kühlschrank und Kochgelegenheit sowie ein kleiner Pausenraum mit Sitzmöglichkeit. Kleinmaterialien, Schrauben etc. sind in kleinen Mengen zur freien Verfügung, bei größeren Projekten müssen die Materialien ersetzt werden.

Organisation

Koordination der Termine für diesen Hub über Projektpartner Kairos
Ansprechperson: Martin Strele
ms@kairos.or.at
+43 664 23 85 752



HUB Feldkirch

Einrichtung

25 Stühle
mehrere Tische
Kochmöglichkeiten
Grundaustattung
Werkzeug
(Bohrmaschine,
Hammer, etc.)
Beamer
Leinwand

Das Haus am Katzenturm in Feldkirch ist ein Verein zur Zusammenarbeit von Naturschutzorganisationen. Es beherbergt Büros der verschiedenen Organisationen und im Erdgeschoss ein Ladenlokal.

Das Ladenlokal ist zugleich die Bibliothek von Südwind und bietet Platz für viele Workshops und Vorträge. Der Vorplatz vom Haus am Katzenturm wird auf diversen Veranstaltungen bei schönem Wetter auch bespielt.

Im Ladenlokal kann gekocht werden und es bietet Platz für bis zu 25 Personen. Es gibt eine kleine Kaffeeneische mit Kühlschrank und Spülmaschine.

Es gibt keine Parkplätze direkt beim Hub, jedoch eine Tiefgarage unter dem Busplatz und natürlich super Bus- und Zugverbindungen.

Organisation

Koordination der Termine für diesen Hub
über Projektpartner Haus am Katzenturm
Ansprechperson: Lisa Vesely
lisa.vesely@amkatzenturm.org
+43 670 60 53 170



HUB Dornbirn

Der Hub in Dornbirn befindet sich in der Spinnergasse 1 und wird in Zusammenarbeit von Energieinstitut Vorarlberg und dem Host CampusVäre betrieben. Ursprünglich war das 12.000 Quadratmeter große Fabriksgelände im Besitz des Textilunternehmens F.M.Hämmerle. Um die Jahrtausendwende kaufte die Stadt Dornbirn das Fabriksgelände und stellt es seit dort für die Stadtentwicklung zur Verfügung. Mit der Gründung der CampusVäre als Creative Institute Vorarlberg entstand dort eine Anlaufstelle und Plattform, welche die „Werkstatt zur Entwicklung der Zukunft“ werden will.

Aktuell wird in der CampusVäre an einem umfangreichen Umbau gearbeitet und es wird sich zeigen, welche Flächen wir für „Einfach Machen“ konkret nutzen werden. Die CampusVäre ist öffentlich gut mit Bahn und Bus bis zur Haltestelle Sägerbrücke/CampusV erreichbar. Ebenso steht direkt daneben ein großer, bewirtschafteter Parkplatz zur Verfügung.

Organisation

Umsetzungen sind voraussichtlich am Frühjahr 2026 möglich
Koordination der Termine erfolgt über Energieinstitut
Ansprechperson: Tamara Rohner
jetzt@einfachmachen.community
+43 699 13 12 02 44



Ernährung

EIN...
FACH
MACH
...EN

Preisgünstig kochen – einfach genießen

Mit diesem Modul setzen wir auf alltagstaugliche Gerichte, die mit vollem Geschmack überzeugen. Im Fokus liegen wenige Zutaten und einfache Rezepte für den Alltag. Dabei setzen wir auf regionale, saisonale, biologische und pflanzliche Produkte und lernen mit Sicherheit auch das eine oder andere neue Rezept kennen.

Das Wichtigste: Kochen ist Erlebnis – Kochen ist Gemeinschaft. Zusammen genießen wir in gemütlicher Runde, was wir gezaubert haben.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Fermentieren: Gemüse, Kimchi, Sauerkraut und Co

Fermentation ist nicht nur der älteste Prozess, der von uns Menschen zur Lebensmittelverarbeitung und Sicherung genutzt wird, sondern auch ein allgegenwärtiger Prozess, der Kulturen prägt, den Planeten wandelt, uns am Leben erhält und das alles auch noch ohne viel Energieaufwand. Mit fermentiertem Gemüse lassen sich Überschüsse einmachen, neue Lieblingsgerichte erschaffen und zeitgleich unsere Gesundheit positiv beeinflussen. In einem einfachen Glas Sauerkraut steckt mehr Potential die Welt zu verbessern, als wir uns vorstellen können.

Im Fermentier-Workshop zum Thema Gemüse wird selbst Kimchi hergestellt und Wissen für das eigenständige Fermentieren zu Hause geteilt.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Tipp:

Den Kimchi-Workshop gibt es auch als Schnelldurchlauf.

Der dauert dann ca. eine Stunde und jeder nimmt ein Kimchi mit nach Hause.



Fermentieren: Kombucha, Kefir und Gingerbeer

Wir Menschen genießen seit undenkbar langen Zeiten bereits vergorene Getränke, die mit einer angenehmen, natürlichen Kohlensäure unsere Zunge kitzeln, durch probiotische Bakterien unseren Körper auf diverse Art nähren und anregen und zu festlichen Anlässen die Lebensgeister hochleben lassen. Die moderne Getränkeindustrie macht das oftmals leider nur noch durch künstliche Verfahren und jede Menge Zucker. Zum Glück ist es super einfach, sich selbst zuhause Alternativen zu Limonade zu basteln und damit weniger finanzielle, gesundheitliche und ökologische Kosten zu zahlen.

Im Fermentier-Workshop zum Thema probiotische Getränke werden Kombucha, Gingerbeer und Kefir hergestellt. Danach können die Getränke mit Leichtigkeit zu Hause hergestellt werden.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Fermentieren: Sauerteig around the world

Getreide wird von uns Menschen schon seit Jahrtausenden quer über den Globus kultiviert und in verschiedenster Form fermentiert und gegessen. Neben unserem täglichen Brot gibt's da aber noch unzählige andere Prozesse, die in verschiedenen Kulturen zur Grundversorgung zählen.

Wir lernen die Grundlagen von Sauerteig und dessen Wichtigkeit in unserer Ernährung kennen und probieren uns durch Sauerteige rund um den Globus von Mittelamerika über Äthiopien nach Indien und zurück nach Hause.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Fermentieren: Sojasauce und Miso

Sojasauce und Miso sind seit Jahrhunderten ein zentraler Bestandteil der asiatischen Küche und faszinieren durch Geschmack, Tradition und Gesundheit. Wir lernen, wie durch das Aufspalten der Sojabohnen und den Prozess der Fermentation komplexe Aromen entstehen – ganz ohne künstliche Zusätze.

Ob in Suppen, Marinaden oder als geheime Zutat. Selbstgemachte Sojasauce und Miso bringen Natürlichkeit und Charakter in jede Küche.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Fermentieren: Tempeh

In beinahe sämtlichen ostasiatischen Kulturen haben die Völker gelernt, mit Soja sinnvoll umzugehen – nämlich ihn zu fermentieren.

Durch das Aufspalten der Sojabohne durch diverse Prozesse entfalten wir erst das volle Potential dieser geballten kleinen Proteinbombe und machen vollwertige Grundnahrung daraus. Somit sparen wir nicht nur Geld, sondern bekommen auch noch ein Vielfaches mehr an verfügbarem Protein zu essen.

Tempeh hat einen nussigen, pilzartigen Geschmack und ist eine kostengünstige Eiweissquelle.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Wintergemüse kreativ zubereiten – Vielfalt des Winters entdecken

Draußen ist es kalt, doch drinnen wird es warm und duftend! Gemeinsam widmen wir uns bei einem Kochabend der tollen und manchmal unterschätzten Vielfalt heimischer Wintergemüse und entdecken kreative Zubereitungsarten. Ob Pastinake, Randig, Schwarzwurzel oder Grünkohl: Wir zeigen, wie die saisonalen Zutaten zu abwechslungsreichen Gerichten werden können.

Nebenbei streifen wir Aspekte wie – saisonal und preiswert einkaufen – lokale Landwirtschaft stärken – Gemüseboxe. Nachhaltige Küche kann alltagstauglich und abwechslungsreich sein.

Der Workshop bietet Raum zum Ausprobieren und zum Austausch in entspannter Atmosphäre. Am Ende des Abends freuen wir uns auf unser selbstgekochtes Menü in gemütlicher Runde! Der Abend ist offen für alle (ob mit oder ohne Kocherfahrung), die Freude am Machen steht im Mittelpunkt.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Resteküche erleben

Die Lebensmittelproduktion ist für einen beachtlichen Teil der weltweiten Emissionen verantwortlich. Wenn wir darauf achten, keine Lebensmittelabfälle zu erzeugen, können wir es vermeiden, dass unnötig Nahrung produziert, transportiert oder sogar entsorgt werden muss. So leistet man einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz, wenn man die Resteküche konsequent umsetzt.

Dieser Workshop zur Resteküche schafft Input, Ideen und Lust am Lebensmittel retten. Gemeinsam machen wir leckere Gerichte, wie wir sie zu Hause gut gegen Lebensmittelverschwendung einsetzen können.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Upcycling

EIN...
FACH
MACH
...EN

Badetaschen selbst gemacht

Von vergangenen Werbekampagnen liegen Planen in unserem Keller. Einige dieser Planen sind aus Netzmaterial und daher für die üblichen Upcycling-Produkte gut geeignet. Wir nähen daraus gemeinsam eine Badetasche. Sie eignet sich dank des Lochplanen-Materials perfekt für nasse Handtücher und alles andere, was zum Tag am Wasser nötig ist.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Hocker aus Holzresten bauen

Gemeinsam bauen wir einen einfachen Hocker.

Viel Restmaterial aus anderen Projekten steht zur Verfügung. Maschinen, Platz und Kleinmaterial haben wir für euch vorbereitet und begleiten euch in der Herstellung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



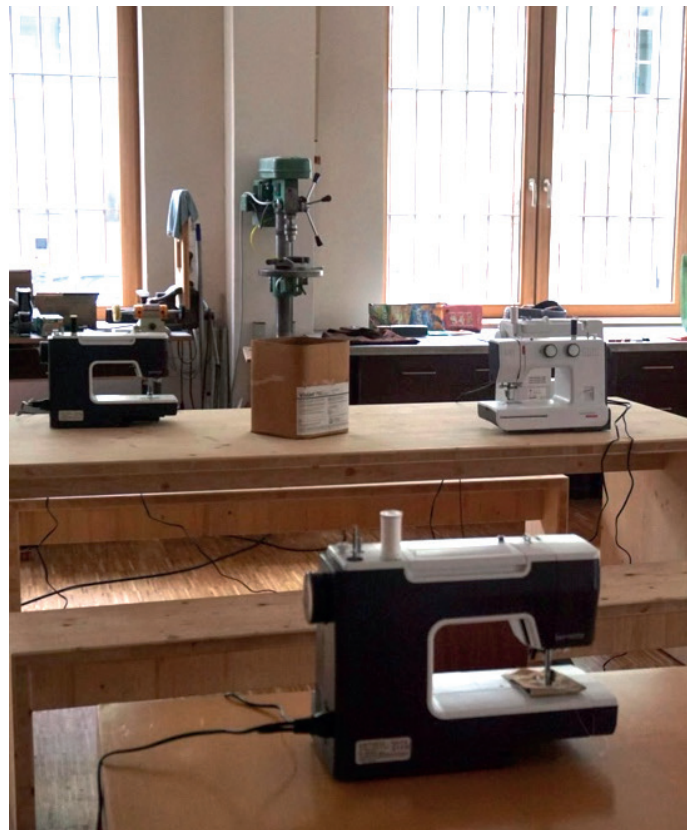
Citybag selbst gemacht

Wir wollen Planenmaterial und andere Restmaterialien zu stylischen Citybags verarbeiten. Du bekommst zwei verschiedene Schnittmuster zur Auswahl und kannst dann deiner Kreativität freien Lauf lassen und die Materialien nach Lust und Laune selbst kombinieren und vernähen. Wir geben dir einen guten Überblick über das Erstellen und Vernähen von einfachen Schnitten. Erste Kenntnisse im Nähen wären von Vorteil.

Falls du eine Nähmaschine zuhause hast, bringe sie gerne mit!

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Energie- management

EIN...
FACH
MACH
...EN

„Einfach dämmen“ – Heizungsrohre und Dachboden

Mit „Einfach dämmen“ ermöglichen wir einen sehr einfachen Zugang zu DIY-Dämmmaßnahmen und somit zu einer hohen Energie- und Kosteneinsparung (bis zu 25 %). Im Fokus stehen die beiden Themen „Heizungsrohre und oberste Geschossdecke (Dachboden) selber dämmen“.

Wir geben Input zu Materialien und zur allgemeinen Umsetzung. An Stationen zeigen wir, wie das Dämmmaterial verarbeitet wird. Zudem bieten wir die Möglichkeit der gemeinsamen Materialbestellung sowie der Inanspruchnahme der Energieberater*innen im Rahmen der Vor-Ort-Beratung. Mit diesem Paket wird es leichtgemacht, eine Dämmung anschließend selbständig durchzuführen.

„Einfach dämmen“ ist ideal für Gemeinden und ihre Bürger*innen. Auch Anfragen für individuelle Gruppen (Vereine, Unternehmen, ...) sind willkommen.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Anfragen für Gemeinden:

Energieinstitut Vorarlberg

andreas.bertel@energieinstitut.at

+43 699 13 12 02 98



Oberste Geschossdecke ökologisch dämmen

Bei Ihnen steht ein Neubau an oder eine Sanierung? Sie setzen dabei auf ökologische Materialien wie Stroh und haben Interesse, die oberste Geschossdecke mit ökologischem Material selber zu dämmen? Wir geben das entsprechende Wissen und Rüstzeug in einem Workshop an Sie weiter. Ist dieser Grundstein gelegt, werden die „Einfach Machen“-Gruppen gebildet. Das sind jene Gruppen, die in weiterer Folge direkt auf eine ausgewählte Baustelle gehen, das Handwerk erlernen und gemeinsam bis zur eigenen Umsetzung begleitet werden.

Dauer: 3 Stunden für Workshop

Dauer Begleitung: ca. 2 Stunden/Haushalt

Kosten: werden individuell vereinbart



Innendämmung mit Naturmaterialien

In älteren Gebäuden stehen wir oft vor der Herausforderung, dass die Anbringung einer Wärmedämmung an der Außenfassade nicht machbar oder zu teuer ist. Innendämmung hat einen schlechten Ruf: Feuchtigkeit und Schimmelbildung drohen, wenn sie falsch gemacht wird.

Martin Falger von Lutum hat sich auf ökologische Baumaterialien wie Kalk und Lehm spezialisiert und will auch Menschen helfen, die wenig finanzielle Mittel haben, aber eigene Arbeitskraft einbringen können.

Wir lernen drei unterschiedliche Techniken kennen, wie mit Kalk, Pflanzkohle, Elefantengras und anderen Naturmaterialien Innendämmungen hergestellt werden können, die bauphysikalisch funktionieren.

Das Ziel: ein in die Jahre gekommenes Vereinsheim/Haus in einer Gemeinschaftsaktion innen zu dämmen

Dauer: je nach Größe des zu dämmenden Objekts

Kosten: werden individuell vereinbart



Balkonkraftwerk für zuhause

Seit einigen Jahren gibt es in der ganzen EU die Regelung, dass kleine Energieerzeugungsanlagen bis max. 800 Watt direkt in ein Hausnetz per Steckdose eingespeist werden können. Einzige Bedingung: Die Anlage muss beim Energieversorger angezeigt werden. Genehmigung braucht es keine. Die sogenannten Balkonkraftwerke speisen ihren Strom also direkt in das Hausnetz ein. Über den Daumen gepeilt lassen sich mindestens 60 bis 100 % des erzeugten Stroms direkt zuhause nutzen. Schnell wird die Waschmaschine vor allem an sonnigen Tagen gestartet oder der Spüler tagsüber betrieben. Ein gutes Gefühl, einen Teil seines Stroms selbst zu erzeugen.

In dem Workshop wird ein solches Balkonkraftwerk vorgestellt, die Installation vorgeführt und Informationen zur Registrierung einer Anlage geteilt. Gegebenenfalls kann auch eine Sammelbestellung organisiert werden.

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Gründung erneuerbare Energiegemeinschaft für Bürger*innen

In unserem praxisorientierten Workshop begleiten wir Bürger*innen bei der Gründung einer eigenen erneuerbaren Energiegemeinschaft (EEG) – von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung.

Dazu gehören Themen wie gesetzliche Rahmenbedingungen, technische und organisatorische Planung, Vernetzung mit regionalen Akteur*innen und Expert*innen sowie konkrete Umsetzungsschritte.

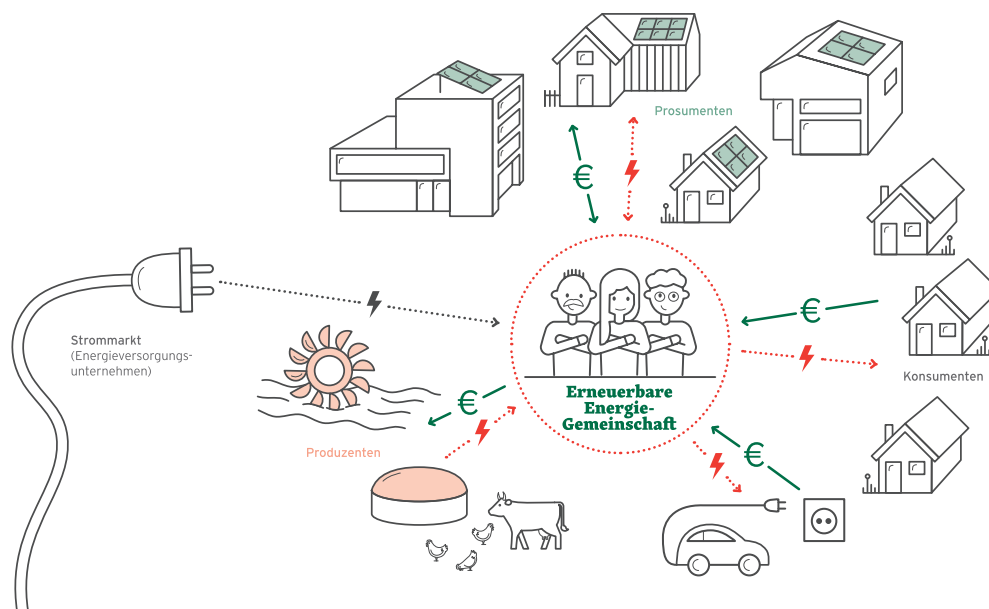
Dieses Modul ist ideal für Gemeinden und deren Bürger*innen. Auch Anfragen für individuelle Gruppen (Vereine, Unternehmen, ...) sind willkommen.

Dauer: 3 Abende mit je 2 Stunden oder nach Vereinbarung

Kosten für Gemeinden: Neben der Bereitstellung von Räumlichkeiten für die Durchführung des Workshops belaufen sich die Kosten der Gemeinde auf € 890,- (brutto). Leistungen an Dritte (z. B. Verpflegung, außertourliche Werbematerialien, ...) sind im Preis nicht enthalten.

Kontakt

Energieinstitut Vorarlberg
andreas.peter@energieinstitut.at
+43 699 13 12 02 14



Bodenpflege und Garten

EIN...
FACH
MACH
...EN

Jungpflanzenanzucht für Sommer- und Wintergemüse

Wie kann ich selbst Jungpflanzen für Sommer- oder Wintergemüse ziehen?
Welche Erde brauche ich dafür? Wo bekomme ich die richtigen Samen?
Zu welchem Zeitpunkt soll ich wie viel aussähen?

Diese und weitere Fragen rund um den Anbau von Jungpflanzen beantworten wir in diesem Modul. In einem Theorieteil und einem anschließenden Praxisteil wird erklärt, wie eine erfolgreiche Jungpflanzenanzucht im Hausgarten für eine Ernte über das ganze Jahr gelingen kann

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Kompostieren im Hausgarten

Kompostieren ist ein natürlicher Prozess, bei dem organische Abfälle wie Küchen- und Gartenreste durch Mikroorganismen und andere Organismen zu nährstoffreichem Humus umgewandelt werden. Dieser wertvolle Kompost verbessert die Bodenqualität und fördert das Wachstum gesunder Pflanzen.

In diesem Workshop zeigen wir wie man im eigenen Hausgarten Kompost herstellen kann. Am Beispiel von bestehendem Kompost wird Wissen über die Bodenbiologie und das Ansetzen von Heißrotte-Kompost geteilt. Zusätzlich gibt es Tipps und Tricks für die erfolgreiche Handhabung von Kompost im eigenen Hausgarten.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Wurmkiste selbst bauen

Menschen, die in einer Wohnung leben sind bisher darauf angewiesen, den Kompost aufwändig zu sammeln und mit der Müllabfuhr zu entsorgen. In Vorarlberg gibt es seit einiger Zeit eine feine Holzkiste, in der Kompostwürmer den eigenen Biomüll entsorgen und daraus hochwertigen Kompost machen.

Sie wurde vom Land Vorarlberg beauftragt, von Integra gebaut und in Kindergärten im ganzen Land eingesetzt. Wir kooperieren nun mit Land und Integra und erhalten einen einfachen Bausatz, sowie ein Wurm-Starterset. Im Kurs bauen wir die Kisten selbst, lernen alles Nötige für den Start und tauschen uns anschließend zu den Erfahrungen aus.

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Balkon- und Terrassengarten anlegen

Den eigenen Balkon oder die Terrasse in einen Gemüsegarten umzuwandeln, ist ein Wunsch vieler Menschen. Dazu gehören Überlegungen für die Um- und Neugestaltung, genauso dazu wie die Auswahl der geeigneten Gemüsesorten oder die Auswahl der verschiedensten Pflanzgefäße. Auch vertikales Gärtnern kann eine bedeutende Rolle für ihren Balkon oder ihre Terrasse spielen.

In diesem Kurs wird theoretisches Wissen vermittelt und für jeden ein persönlicher Gestaltungsplan erstellt (Grundriss von Balkon/Terrasse sollte dafür mitgebracht werden). In weiterer Folge wird gemeinsam an einem Praxisbeispiel gearbeitet und es können, je nach Saison, die ersten drei Balkonpflanzen oder Gefäße mit nach Hause genommen werden.

Dauer: ca.6 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Entsiegeln und Begrünen

Jeder versiegelte Quadratmeter, den wir wieder aufbrechen, ist ein Gewinn. Wasser versickert vor Ort, Pflanzen sorgen für besseres Klima, verdunsten Wasser, machen Schatten und steigern die Biodiversität.

Vom privaten Vorplatz, dem betonierten Innenhof, dem Schulhof bis zum Straßenraum sind wir umgeben von Orten, an denen wir auch mit geringem Aufwand aktiv werden können und der Natur ein Stück zurückgeben können. Entsiegelung funktioniert in vielen Formen und Techniken. Wichtig ist, dass die deckende Schicht von Beton oder Asphalt aufgebrochen wird. Ab diesem Zeitpunkt stehen uns viele Wege zur Verfügung. In diesem Modul werden gute Beispiele vorgestellt, typische Abläufe gezeigt und anhand eines kleinen, konkreten Beispiels eine Fläche entsiegelt.

Eigene konkrete Ideen für Entsiegelungsprojekte können mitgebracht werden. Sie werden gemeinsam besprochen und hilfreiche Tipps und Abläufe geplant.

Dauer: 1/2 Tag Kurs im Hub und 1/2 Tag Exkursion

Kosten: werden individuell vereinbart



Permakultursysteme planen

Tipp

Besonders gut lässt es sich ins Thema eintauchen, wenn diesem Modul eine Führung durch den Permakulturgarten vorangeht.

Dauer Führung:

2 Stunden

Kosten:

werden individuell vereinbart

Wie plant man einen Garten, der mehr gibt, als er nimmt? Was bedeutet „Systemdenken“ in der Permakultur und wie setze ich es konkret um? In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Permakulturplanung kennen. Du entwickelst erste eigene Entwürfe, lernst mit Zonen und Sektoren zu arbeiten und erfährst, wie du deinen Garten in ein lebendiges, regeneratives System verwandelst.

Hier wird gezeichnet, gedacht, verbunden – mit Kopf, Herz und Hand. Ein Kurs für alle, die tiefer eintauchen und den Garten als Teil eines größeren Ganzen verstehen wollen.

Dauer: ca. 6 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Reparieren

EIN...
FACH
MACH
...EN

Länger Freude am eigenen (E)-Fahrrad – richtige Pflege und Reparatur

Fahrräder und E-Bikes sind für viele Mitarbeiter*innen ein täglich genutztes Verkehrsmittel. Fahrräder sind dabei längst keine billigen Drahtesel mehr. Vielmehr überzeugen sie mit moderner Technik, mit Design und nicht zuletzt auch mit beachtlichen Preisen. Das Rad gut zu pflegen, Abnutzungen rechtzeitig zu entdecken und auch mal selber Hand anzulegen, spart Kosten und verlängert zudem die Lebensdauer des Zweirads. Sich besser mit den Komponenten des eigenen Fahrrads oder E-Bikes auszukennen, das kann auch Spaß machen.

In einem 4-stündigen Workshop zeigen wir, wie Mitarbeiter*innen länger Freude an ihrem Fahrrad und E-Bike haben. Mit praktischen Übungen und der Vermittlung von technischem Know-how.

Dieses Angebot richtet sich in ersten Linie an Unternehmen sowie deren Mitarbeiter*innen.

Dauer: 4 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Fahrräder reparieren für Fortgeschrittene

Du weißt, wie man einen Platten beim Fahrrad flickt, aber bei Bremsen, Schaltung, Kette und Zahnkranz bist du nicht so sattelfest? Dann bist du hier richtig.

Gemeinsam mit einem Fahrrad-Experten zeigen wir Reparatur-Tricks für Fortgeschrittene. Wir besorgen auch Spezialwerkzeug, das du direkt im Workshop erwerben kannst.

Dauer: 2 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Kleidung flicken und Löcher stopfen

In diesem Kurs entdecken wir neue Wege, indem wir mitgebrachte beschädigte Kleidungsstücke reparieren oder die verschiedenen Techniken ganz nach Interesse erarbeiten. Ein abgefallener Knopf wird angenäht, ein kleines Loch im Pullover wird passend und kreativ bestickt, ein Loch in der Wollsocke wird gestopft, und viel mehr.

Mit erfahrenen und geschickten „RepariererInnen“ lernen wir traditionelle Techniken und setzen diese in die Tat um. Entsprechende Flickgerätschaften sind vorhanden. Nötige Ersatzteile wie z. B. Knopf, Reißverschluss et. müssen selbst mitgebracht werden.

Dauer: 2 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart

Messer und Scheren schleifen

Hast du Messer & Gartenscheren, die nicht mehr richtig schneiden? Anstatt neue Geräte zu kaufen kannst du deine vorhandenen Geräte wieder fit machen – und so möglichst lange verwenden.

Das Reparatur Café Feldkirch zeigt in diesem Workshop wie man selbst Messer, Scheren und Gartengeräte schärfen kann. Dadurch werden Rohstoffe, Energie und Kosten gespart.

Dauer: ein Kommen und Gehen

Kosten: freiwillige Spende

Bewusst schenken und konsumieren

EIN...
FACH
MACH
...EN

Kleidertausch

In einer Welt, in der der Konsum von Kleidung oft auf Kosten der Umwelt geht, bietet ein Kleidertausch eine wunderbare Alternative. Indem wir Kleidungsstücke tauschen statt neu kaufen, schonen wir wertvolle Ressourcen wie Wasser und Energie, die bei der Produktion neuer Textilien benötigt werden. Gleichzeitig reduzieren wir Abfall und geben gut erhaltenen Kleidungsstücken ein zweites Leben. Jeder getauschte Pullover oder jedes neue Lieblingsteil trägt dazu bei, die Umweltbelastung zu senken und ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität zu setzen.

Komm vorbei und bring deine gut erhaltene und saubere Kleidung mit, die du nicht mehr trägst, die aber vielleicht bald ein Lieblingsteil von jemand anderem wird. Bleib auch gerne auf einen Kaffee und Kuchen da und genieße die vorweihnachtliche Atmosphäre.

Dauer: ca. 3 Stunden, ein Kommen und Gehen

Kosten: gratis



Klimafreundlicher Urlaub

Ein Urlaub soll eine sehr besondere Erfahrung sein. Neues entdecken, den Horizont erweitern, Abenteuer erleben und dabei auch noch sich erholen. Und jetzt kommt noch dazu: dass alles auch noch klimafreundlich sein sollte. Die Alternativen zu Flugzeug und Auto haben es schwer. Umständlich, teurer, unverlässlich und sehr viel länger. Oder nicht?

In diesem Abendworkshop lernen wir Alternativen für die Anreise und für die Übernachtung und Urlaubsaktivitäten kennen und bewerten die Klimawirksamkeit von unterschiedlichen Urlaubsformen.

Im zweiten Teil skizzieren alle TeilnehmerInnen in Kleingruppen ihren Traumurlaub in klimafreundlich. Mit ExpertInnen aus der Reisebranche werden diese Pläne überprüft und ergänzt.

Dauer: ca. 2 bis 3 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Putzmittel selbst herstellen

Die Herstellung eigener Reinigungsmittel ist ein einfacher und effektiver Schritt, um die Küche plastikfreier zu gestalten und gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Indem du auf natürliche Alternativen setzt, kannst du den ökologischen Fußabdruck erheblich verringern und einen nachhaltigeren Lebensstil führen. Durch die Verwendung natürlicher Zutaten wird nicht nur die Umwelt geschont, sondern auch ein gesünderes Wohnumfeld geschaffen.

Gemeinsam stellen wir Grundreinigungsmittel aus einfachen, natürlichen Zutaten her.

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: werden individuell vereinbart



Gemein- schaften bilden

EIN...
FACH
MACH
...EN

Gründung einer Food-Coop

Der moderne Name Food-Coop ist nichts anderes als die Idee der früheren Konsumgenossenschaften in die Gegenwart weiterzuentwickeln. Nicht auf große Handelsunternehmen vertrauen, sondern in einem Zusammenschluss von Konsument*innen direkt vorzugsweise Bioprodukte bei Erzeuger*innen einkaufen. So erhalten die Erzeuger*innen einen fairen Preis und trotzdem sind die hochwertigen Lebensmittel günstig zu erwerben.

In Vorarlberg gibt es dazu bereits gute Beispiele. In diesem Abendworkshop stellt uns ein Mitglied einer Food-Coop aus Vorarlberg die Grundidee vor, berichtet von Erfolgen und Fallstricken bei der Gründung einer eigenen Food-Coop und berät anschließend Interessierte bei der Gründung ihrer eigenen Kooperative.

Am Ende des Workshops werden Listen entwickelt, um regional zugehörige potenzielle Interessent*innen für eine Food-Coop zu finden. Teilnehmer*innen am Seminar erhalten anschließend zwei Stunden weitere Beratung.

Dauer: 2 Stunden und 2 Stunden individuelle Begleitung

Kosten: werden individuell vereinbart



beWEGt-Programm für Unternehmen

Das beWEGt-Programm ist ein Angebot, das Gesundheitsförderung und Mobilitätsmanagement vereint. Das Programm richtet sich an Arbeitgeber*innen, die ihre Mitarbeiter*innen zu bewegungsaktiver Mobilität motivieren möchten. Dabei wird der Arbeitsweg in eine Fitnessseinheit verwandelt. Die Teilnehmenden der beWEGten Gruppe werden neun Wochen lang von Fachpersonen der Gesundheitsförderung begleitet. Sie erhalten Tipps und lernen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Kleine Schritte bringen nachhaltige Wirkung. Das Ergebnis: weniger Verkehr und fittere Mitarbeiter*innen.

Programm und Ablauf

- Innerbetrieblicher gemeinsamer Start
- Wöchentliche Tipps für einen bewegungsaktiven Arbeitsweg
- Gemeinsame App-Gruppe zum Austausch und gegenseitiger Motivation
- Zwei Online-Treffen
- Innerbetrieblicher gemeinsamer Abschluss nach neun Wochen

Für wen ist das Programm?

Für Arbeitgeber*innen, die aktive Mobilität fördern möchten, indem sie den Gesundheitsaspekt bewusst einbeziehen und damit zusätzliche Benefits für ihre Mitarbeiter*innen schaffen. Für alle Mitarbeiter*innen, die sich vorgenommen haben, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und ihren Arbeitsweg umweltbewusst zurückzulegen.

Beitrag der Arbeitgeber*in

Arbeitgeber*innen bewerben das Angebot und stellen einen Schulungsraum für die Vor-Ort Termine zur Verfügung. Eventuell Vor-Ort-Termine als Arbeitszeit und Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung rechnen.

Dauer

Begleitung der beWEGten Gruppe über neun Wochen.

Kosten

EUR 3.900

Kontakt

susanne.backmeister@energieinstitut.at

+ 43 699 13 12 02 26

Machbarschaften

Mit den „Machbarschaften“ wird lokale Beteiligung mit Klimaschutz verknüpft. Veränderung entsteht dort, wo Menschen sich zusammenschließen, sich organisieren und selbst aktiv werden. Damit das gelingt, braucht es Räume, in denen Menschen zusammenkommen, sich zuhören und gemeinsam handeln können. Hier setzen die „Machbarschaften“ an.

Programm und Ablauf

1. In Kooperation mit einer Gemeinde/Region wird die „Machbarschaft“ räumlich definiert.
2. Nach „Zufallsprinzip“ werden Personen aus dem Melderegister zur Frage „Was ist machbar, Nachbar?“ eingeladen.
3. Der erste Termin steht im Zeichen des Kennenlernens, des Austausches und der Ideensammlung für Maßnahmen, die zur Lebensqualität und zum Klimaschutz im nahen Umfeld beitragen.
4. Beim zweiten Termin wird die Umsetzung der Ideen geplant, „Expert*innen“ des Energieinstituts stehen bei Bedarf zur Verfügung.
5. Bürger*innen führen die weitere Umsetzung als neues oder vorhandenes Modul mit dem Energieinstitut durch, als individuelles Community Projekt und/oder es findet Unterstützung im Rahmen des Kleinprojektfonds.

Vorteile für Gemeinden

- Selbstwirksamkeit als Motor für Engagement: Damit Menschen sich engagieren, brauchen sie schnelle Erfolgserlebnisse.
- Kleinere Projekte werden unmittelbar umgesetzt.
- Gleichzeitig wird der Boden für langfristig wirkende Initiativen bereitet.
- Lokale Begegnungsräume und Strukturen werden geschaffen, um nachhaltige Projektideen zu ermöglichen.
- Menschen werden nicht nur vernetzt, sondern ins konkrete Handeln gebracht.
- die Zivilgesellschaft wird gestärkt, um einer gesellschaftlichen Spaltung entgegenzuwirken.

Termine

nach Absprache

Kosten

Gesamtpaket wird gemeinsam geschnürt

Kontakt

tamara.rohner@energieinstitut.at
+ 43 699 13 12 02 44

Kleinprojektefonds – für dein Projekt!

Der "Einfach Machen"-Kleinprojektefonds unterstützt lokale Initiativen mit ihren Ideen im Bereich des Klimaschutzes.

Was wird gefördert?

Do-it-yourself Klimaschutzprojekte in den Bereichen Konsum, Mobilität, Ernährung, Bauen und Wohnen. Der Fokus liegt auf selber machen und einer konkreten Umsetzung.

Wer kann einreichen?

Privatpersonen, Vereine oder gemeinnützige Organisationen mit (Wohn-)Sitz in Vorarlberg. Achtung: Gemeinden selbst können nicht einreichen, jedoch ihre Bürger*innen zur Einreichung motivieren.

Wie hoch ist die Förderung?

Fördersumme kann zwischen 500 und 5.000 Euro liegen.

Wie kann ich die Förderung beantragen?

Online unter www.einfachmachen.community/kleinprojektefonds. Dort finden sich auch alle weiteren Informationen zur Projekteinreichung.

Wie wird die Förderung abgewickelt?

Eingelangte Förderanträge werden von Expert*innen juriiert. Juryierungsergebnisse werden innert sechs Wochen bekannt gegeben. Spätestens zwei Monate nach Abschluss eines geförderten Projekts sind ein Abschlussbericht und Kostennachweise vorzulegen. Auf Basis der Förderzusage und der Kostennachweise wird der Förderbetrag erstattet.

Das Team von "Einfach Machen" freut sich über Einreichungen!

Kontakt

susanne.backmeister@energieinstitut.at
+ 43 699 13 12 02 26



**App:
Ein guter Tag
hat 100 Punkte**

**EIN...
FACH
MACH
...EN**

Messbar machen: die App hilft dabei

Ein guter Tag hat  Punkte.

Gemeinsam wirksam werden – so geht's:

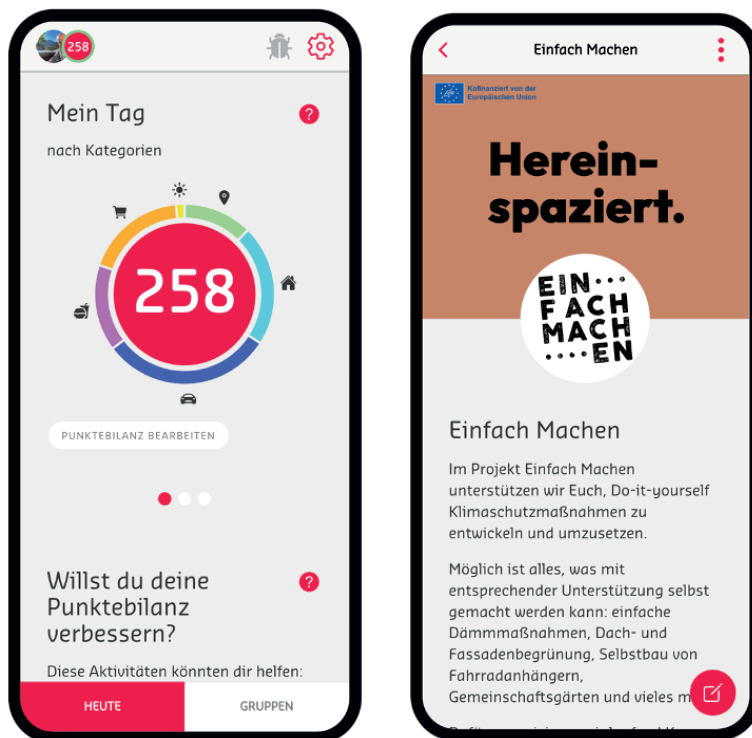
Du findest, dass man allein nicht viel bewegen kann? Mit der Initiative "Ein guter Tag hat 100 Punkte" können wir genau zeigen, wie viel wir im Projekt erreichen und wie wirksam wir gemeinsam sind. Und das geht so:

- Lade dir die App "Ein guter Tag" auf dein Mobiltelefon oder nutze diesen QR-Code:

- Berechne mal unverbindlich, wie es denn um deinen Lebensstil aussieht. Ziel sind 100 Punkte pro Tag. Der Österreich-Schnitt liegt noch bei 450 Punkten. Wo landest Du?
- Registriere dich dort mit einem eigenen Konto. Die Daten sind auf einem deutschen Server unseres Partners "kairos.or.at" und werden niemandem weitergegeben. Du kannst dein Konto und alle Daten auch jederzeit selbst wieder löschen.
- Jetzt bekommst Du schon mal Vorschläge, wie Du selbst Deine Punktebilanz verbessern kannst.
- Als nächstes: tritt der Gruppe "Einfach Machen" bei.
- Jetzt siehst du maßgeschneiderte Workshopangebote und DIY-Tipps aus "Einfach Machen". Hier kannst du direkt prüfen, welche Auswirkung diese Tipps auf deine Punktebilanz haben.

In der Gruppe sind wir unter uns. Du kannst jederzeit Fragen einstellen oder Tipps posten. Und die Modulangebote werden wöchentlich erweitert. Alles, was du tatsächlich umsetzt, kannst du aktivieren. Dadurch können wir messen, wie viel CO₂ wir als gemeinsame Gruppe einsparen.

Hereinspaziert zur Einfach Machen Gruppe! Schön, wenn du dabei bist!



Auf unserer Website findest du alle Termine, einen Blog, alles über uns und unsere Partner*innen:
www.einfachmachen.community



www.einfachmachen.community

„Einfach Machen“ ist ein Projekt vom Energieinstitut Vorarlberg, Kairos, Haus am Katzenturm und CIPRA International Lab. Es wird von der EU kofinanziert und vom Land Vorarlberg unterstützt.



Energieinstitut Vorarlberg

kairos

**HAUS AM
KATZENTURM**



**CIPRA
LEBEN IN
DEN ALPEN**