



TRÄGER DES STAATSPREISES
FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2010



BILDUNGS INNOVATIONS PREIS
DES LANDES TIROL 2017



**KURSE
SEMINARE
GESPRÄCHSGRUPPEN**
für Menschen mit
individuellem Lerntempo



PROGRAMM

September 2019
bis Jänner 2020

Verein TafIE
Projekt FreiRaum
www.tafie.at

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von FreiRaum!

Diesen Herbst entdecken wir mit Valentina einen neuen Trend: das **Plogging**! Dabei gehen wir gemütlich ein Stück entlang des Inns durch Innsbruck. Jeder hat Handschuhe und einen Müllsack dabei. Beim Walken sammeln wir gleich Plastikflaschen und anderen Müll ein. So tun wir der Natur etwas Gutes und wir bleiben fit! Mit dieser Idee möchten wir uns für den Umweltpreis der Stadt Innsbruck bewerben 😊

Weihnachten ist nicht mehr weit! Deshalb dürfen die **Winterbäckerei** mit Andrea und das **Advent-Kranz-Binden** nicht fehlen. Luca erzählt uns Weihnachtsgeschichten aus **Italien**. Dabei lernen wir die Sprache ganz einfach! Und Daniela zeigt uns, wie wir praktische **Weihnachtsgeschenke** aus alten Sachen mit **Upcycling** basteln können.

Im Jänner macht Peter mit uns einen **Winterausflug mit Schneeschuhen** zur Hämmermoosalm.

Bitte meldet euch schnell an und sagt es euren Freundinnen und Freunden weiter.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Das FreiRaum-Team
Renate und Cornelia

Wattens, August 2019

Inhalt

Kurse:

Plogging	4
Musik machen und trommeln	5
Die Kraft der Wurzeln und Kräuter	6
Fit und beweglich durchs Leben	7
Yoga für alle	8
Winterbäckerei	9
Spiel und Spaß in der Natur	10
Italienisch mit Luca	11
MännerTreff	12
FrauenRunde	13
Ausgehgruppe	14+15
Klub Komfort	16
Ein Abend beim Eishockey	17
Adventkranz binden	18
Upcycling – Weihnachtsgeschenke selber machen	19
Ausflug mit Schneeschuhen	20
Der TAfIE and friends Ball 2020	21
<u>Information und Anmeldung</u>	<u>22+23</u>

Achtung Fehlersuche ☺ Wer findet unsere Tippfehler?

Wer die meisten findet, bekommt von uns eine kleine Überraschung!



Plogging – Mit Entzücken bücken

Der Natur etwas Gutes tun

Auf der ganzen Welt gibt es immer mehr Menschen, die joggen oder gemütlich spazieren gehen und dabei Müll sammeln.



Jeder hat Handschuhe und einen Müllsack dabei. Beim Walken entlang des Inns sammeln wir Plastikflaschen und anderen Müll ein. Das macht Spaß! Man tut sich selbst etwas Gutes und hilft der Natur. Mach mit und sei dabei bei diesem Trend! Danach stärken wir uns mit einer Jause.

Wann	Sonntag, 6.10. + 13.10. +20.10. 27.10.2019 Von 10:00 – 12:00 Uhr
Leitung	Valentina Hütter
Assistenz	David Pellegrini
Ort	In Innsbruck, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Kosten	Kurskosten € 20,-- Müllsäcke und Handschuhe bringt FreiRaum mit
Anmeldeschluss	Donnerstag, 26.9.2019

Musik machen und trommeln

Singen, trommeln, Spaß haben



Wir machen unsere eigene Musik! Wir trommeln ohne Noten und finden so unseren gemeinsamen Takt.

Wir singen Lieder aus verschiedenen Ländern und

probieren verschiedene Instrumente aus.

Julia spielt auf der Gitarre. Wir schauen uns Musik-Videos an und reden über verschiedene Arten von Musik.

Wann	Donnerstag 17.10. + 14.11. +12.12.2019 +16.1.2020 Jeweils von 18:30-20:00 Uhr
Ort	ISD-Stadtteilzentrum Dreiheiligen – beim Z6 Dreiheiligenstraße 9 6020 Innsbruck
Leitung	Julia Vindl
Co-Leitung	Kathrin Polzer
Kosten	Kurskosten € 30,--
Anmeldeschluss	Donnerstag, 10.10.2019

Die Kraft der Wurzeln und Kräuter

Kräuter entdecken und verarbeiten

Im Herbst sammeln und speichern wir Menschen Kraft für den kalten Winter.

Genauso machen es auch die Pflanzen: Sie ziehen ihre Energie und Kraft in die Wurzeln. Denn sie überwintern mit dieser Kraft in den Wurzeln.



Das wollen wir für uns nutzen: Wir entdecken und erforschen die Wurzeln unserer bunten Wiesen und machen schließlich tolle Dinge daraus: etwas zum Naschen und eine Wintertee- Mischung.

Wann	Samstag 5.10.2019 Von 10:00-15:00 Uhr
Ort	Wird noch bekannt gegeben
Leitung	Carmen de Pedro
Assistenz	David Pellegrini
Kosten	Kursskosten € 20,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Donnerstag, 29.9.2019

Fit und beweglich durchs Leben

Bewegung und Entspannung leicht gemacht



Habt ihr öfter
Schmerzen im Rücken
und in den Schultern?

Habt ihr
Schwierigkeiten, das

Gleichgewicht zu halten? Dann braucht ihr dringend Bewegung! Mit einfachen Übungen geht es euch gleich wieder besser. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitnehmen!

Achtung Anmeldung: innsbruck@vhs-tirol.at oder
Tel: 0512 58 88 82 0

Wann	Jeden Mittwoch ab 25.9.2019, 14 Termine Jeweils von 15:00-15:50 Uhr
Ort	VHS – Volkshochschule Marktgraben 10 6020 Innsbruck 1. Stock, Raum 1
Leitung	Harald Nissler
Assistenz	Bei Bedarf
Kosten	Kurskosten € 70,--
Anmeldeschluss	Kein Anmeldeschluss!

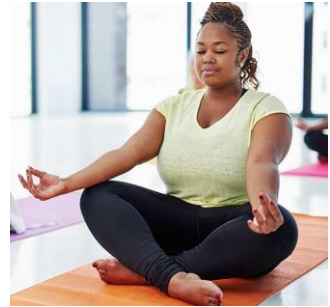
Yoga für alle

Entspannung leicht gemacht

Seid ihr auch oft so müde am Abend?

Dann braucht ihr dringend Entspannung! Mit Yoga geht das ganz sanft. Yoga ist schon sehr alt und kommt aus Indien. Zusammen machen wir einfache Übungen und haben

sicher viel Spaß dabei. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitnehmen!



**Achtung Anmeldung: innsbruck@vhs-tirol.at oder
Tel: 0512 58 88 82 0**

Wann	Jeden Donnerstag ab 3.10.2019, 10 Termine Jeweils von 18:00-19:30 Uhr
Ort	VHS – Volkshochschule Marktgraben 10 6020 Innsbruck 1. Stock, Raum 1
Leitung	Katharina Kneissl
Assistenz	Bei Bedarf
Kosten	Kurskosten € 112,--
Anmeldeschluss	Kein Anmeldeschluss!

Winterbäckerei

Süßes selber backen



Naschen muss nicht ungesund sein!

Andrea zeigt uns, wie man Süßes aus gesunden Zutaten macht. Mit Vollkornmehl, Bio-Eiern, Nüssen und köstlichen Gewürzen zaubern wir Sterne und Kipferl auf das Blech.

Bitte eine Dose für die Kekse und Kuchen mitnehmen!

Dann kann man die süßen Sachen zuhause genießen!

Wann	Samstag 30.11. + 7.12.2019 Jeweils von 10:00-13:00 Uhr
Ort	ISD-Stadtteilzentrum Wilten Liebeneggstraße 2a 6020 Innsbruck
Leitung	Andrea Umhauer
Assistenz	Markus Fodor
Kosten	Kurskosten € 25,-- Materialgeld ca. € 10,--
Anmeldeschluss	Mittwoch, 21.11.2019

Spiel und Spaß in der Natur

Naturpädagogischer Spaziergang

Wir gehen gemeinsam in den Wald und folgen den Spuren der Tiere im Schnee. Wir gestalten ein Kunstwerk aus Ästen, Moos und anderen Sachen. Und sicher gibt es einiges zu beobachten!
Zum Abschluss kehren wir in ein Gasthaus ein und lassen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen.



Bitte wetterfeste, warme Kleidung, und stabile Schuhe anziehen. Mütze und Handschuhe nicht vergessen!

Wann	Samstag 19.10. + 9.11.2019 Jeweils von 14:00-17:00 Uhr
Ort	Hungerburg, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Leitung	Daniela Mattle
Assistenz	David Pellegrini
Kosten	Kurskosten € 30,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Donnerstag, 10.10.2019

Italienisch mit Luca

Buon natale, Lasagne und Co



In Italien ist Weihnachten ein wichtiges Fest! Es dreht sich alles um die Familie und gutes Essen. Überrascht werden die Kinder nicht nur vom Weihnachtsmann, sondern auch von La Befana: Das ist eine Hexe, die am

6. Jänner die Schuhe mit Süßigkeiten füllt.

Luca erzählt uns von den italienischen Bräuchen rund um Weihnachten. So lernen wir ganz leicht italienisch sprechen! Zum Abschluss essen wir gemeinsam den italienischen Weihnachtskuchen Panettone.

Wann	Dienstag 8.10. + 22.10. + 5.11. + 19.11.2019 Jeweils von 18:00-19:30 Uhr
Ort	„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck
Leitung	Luca Acquistapace
Assistenz	Bénédicte Walczak
Kosten	Kurskosten € 25,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Dienstag, 1.10.2019

MännerTreff

Sich und andere kennenlernen

Das alles wollen Männer sein:

- tolle Freunde,
- starke Helfer,
- verlässliche Partner,
- gute Mitarbeiter.



Wir setzen uns gemütlich zusammen und reden darüber, wie es uns mit unseren Freund_innen und Kolleginnen und Kollegen geht. Dabei essen wir auch etwas.

Sich mit anderen austauschen und miteinander Spaß haben sind uns wichtig!

Wann	Freitag 4.10. + 8.11. + 6.12.2019 + 17.1.2020 Jeweils von 18:30-21:30 Uhr
Ort	Wird noch bekannt gegeben
Leitung	Roman Wegmann
Assistenz	Markus Fodor
Kosten	Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Dienstag, 24.9.2019

FrauenRunde

Sich und andere kennenlernen



Du bist manchmal gerne nur unter Frauen? Dann komm' einmal im Monat in unsere FrauenRunde!

Wir reden, tauschen uns vertraulich aus, unterstützen und stärken uns

gegenseitig.

Gemeinsam machen wir uns wieder auf die Suche nach einem spannenden Thema.

Von den anderen lernen und Spaß haben stehen an erster Stelle!

Wann	Freitag 4.10. + 8.11. + 6.12.2019 + 17.1.2020 Jeweils von 18:30-21:30 Uhr
Ort	„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck
Leitung	Renate Krammer-Stark
Assistenz	Julia Vindl
Kosten	Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Dienstag, 24.9.2019

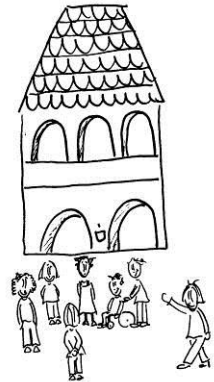
Ausgehgruppen Innsbruck und Schwaz

Freizeit und Kultur gemeinsam erleben

Wir laden alle ganz herzlich zur Ausgehgruppe ein!

Für alle, die auch am Abend gern mit anderen Leuten etwas unternehmen möchten, gibt es die Ausgehgruppe.

Wir überlegen gemeinsam, was wir zusammen machen wollen. Wir gehen zum Beispiel ins **Kino** oder **Kegeln**, wir besuchen Veranstaltungen oder gehen etwas **essen und trinken**.



Es gibt insgesamt zwei Gruppen:

Eine Gruppe in **Innsbruck** und

Eine Gruppe in **Schwaz**.

Melde Dich schnell an!
Wir freuen uns, wenn Du mit dabei bist!

Wann	Freitag <u>Innsbruck</u> : 11.10. + 15.11. + 29.11. + 13.12.2019 <u>Schwaz</u> : 27.9. + 18.10. + 15.11. + 13.12.2019 Jeweils von 19:00-22:30 Uhr
Treffpunkt	Wird vor jedem Termin bekannt gegeben
Leitung	<u>Innsbruck</u> : <u>Ausgehgruppe</u> Leitung: Julia Vindl Assistenz: Roman Wegmann, Benni Gschwentner <hr/> <u>Schwaz</u> <u>Ausgehgruppe</u> Leitung: Theresa Leo Assistenz: Carina Monthaler, Katharina Brunner
Kosten	Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritte extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Donnerstag, 26.9.2019

Klub Komfort

Freizeit gemeinsam verbringen



Dir ist die Ausgehgruppe zu laut und zu stressig? Das ist im Klub Komfort ganz anders!

Wir treffen uns und besprechen, was wir gemeinsam machen möchten. Wir bestellen uns eine Pizza, spielen Karten und Memory. Wir schauen uns deinen Lieblingsfilm an.

Zusammen verbringen wir einen gemütlichen Abend!

Wann	Freitag 11.10. + 15.11. + 29.11. + 13.12.2019 Jeweils von 18:00-21:00 Uhr
Ort	„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck
Leitung	Christa Mayr
Assistenz	David Pellegrini
Kosten	Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Donnerstag, 26.9.2019

Ein Abend beim Eishockey

1,2,3,4, dieses Spiel gewinnen wir

Habt ihr selbst schon einmal Eishockey gespielt? Es ist eine der schnellsten und spannendsten Sportarten und macht auch beim Zuschauen Spaß!



Am meisten Spaß macht ein Besuch in der Eishalle. Da kann man die Innsbrucker Haie mit Klatschen und Singen anfeuern.

Wann	2 Freitage - jeweils am Abend Genaueres Datum und genaue Uhrzeit werden noch bekannt gegeben
Ort	Olympia Halle - TIVOLI Bus Station „Olympia World“ oder Bus Station „Landessportcenter“
Leitung	Roman Wegmann
Assistenz	Josef Geissler
Kosten	Kurskosten € 20,-- Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritt extra mitnehmen
Anmeldeschluss	Donnerstag, 3.10.2019

Adventkranz-Binden

Vorfreude auf Weihnachten gemeinsam erleben



Für diesen schönen alten Brauch nehmen wir uns ein paar Stunden Zeit.

Bei Knabbereien und heißem Tee sitzen wir gemütlich beisammen und binden unseren eigenen Adventkranz.

Bitte Kerzen, Bänder und Dinge zum Verzieren des Kranzes mitbringen!

Wann	Donnerstag 28.11.2019 Von 17:00-20:00 Uhr
Ort	ISD-Stadtteilzentrum Wilten Liebeneggstraße 2a 6020 Innsbruck
Leitung	Renate Krammer-Stark und Cornelia Kogler
Kosten	Kurskosten € 15,-- Materialgeld ca. € 10,--
Anmeldeschluss	Donnerstag, 21.11.2019

Upcycling

Aus Alt mach Neu

Bald ist es wieder soweit, das Weihnachtsfest steht vor der Tür! Hast du schon eine Idee für deine Weihnachts-Geschenke? Hast du alte oder kaputte Sachen zu Hause, die du eigentlich wegwerfen möchtest?



Mit Daniela basteln wir aus alten Sachen tolle Weihnachtsgeschenke. Das spart Geld und Müll. So können wir auch der Natur etwas Gutes tun.

Bei diesem kreativen Kurs darfst DU nicht fehlen!

Wann	Samstag, 23.11. + 14.12.2019 Jeweils von 14:00-17:00 Uhr
Ort	„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck
Leitung	Daniela Mattle
Assistenz	Bénédicte Walczak
Kosten	Kurskosten € 30,-- Materialgeld ca. € 10,--
Anmeldeschluss	Donnerstag, 14.11.2019

Ausflug mit Schneeschuhen

Ein Wintertag auf der Hämmermoosalm



Wir fahren mit dem Bus in die Leutasch. Peter bringt für alle Schneeschuhe mit. Er zeigt uns, wie leicht man damit auf dem Schnee gehen kann!

Nach einer kurzen Übungsrunde machen wir uns auf den Weg zur Hämmermoosalm. Dort stärken wir uns mit den berühmten Knödeln. Zurück geht es durch die tief verschneite Landschaft. Bitte feste Schuhe anziehen! Bitte einen kleinen Rucksack mit einem Getränk mitnehmen. Wir werden ca. 1,5 Stunden gemütlich zur Alm gehen und ca. 1 Stunde zurück.

Wann	Samstag 11.1.2020 , 10:00-17:00 Uhr Ausweichtermin: 25.1.2020
Leitung	Peter Vettori
Assistenz	Andrea Reiter mit Hund Lucy
Kosten	Kurskosten € 45,-- Bitti Geld für Essen/Trinken/Eintritt extra mitnehmen Fahrtkosten: € 8,--
Anmeldeschluss	Dienstag, 17.12.2019

TAFIE and friends Ball am 8.2.2020

Kitschig, schrill und schräg

Wir feiern unseren Faschingsball mit dem bekannten Kabarettisten **Luis aus Südtirol**.

Viele Spiele, tolle Musik und Köstlichkeiten der Villa Blanka erwarten euch!



Bitte **kauft eure Karten** im Vorverkauf bei Ö-Ticket am Burggraben 3 in Innsbruck.

Bitte **reserviert einen Tisch** in der TAFIE-Geschäftsstelle in Wattens unter derball@tafie.at oder bei **Cornelia** unter **0699/ 1504 3711**.

Erreichbar mit dem **Auto**. Es gibt eine kostenlose Parkmöglichkeit in der Tiefgarage!

Mit dem **Bus** „Linie W“ ab Terminal Marktplatz bis zur Haltestelle „Villa Blanka“.

Nach 23:00 Uhr gibt es wieder einen **Shuttle-Bus** der Lebenshilfe Tirol zum Terminal Marktplatz.

Wann	Samstag, 8.2.2020 Einlass ab 19.30 Uhr
Ort	Villa Blanka Weierburggasse 31 6020 Innsbruck

Anmeldung

Team FreiRaum

Renate Krammer-Stark (Leitung)
Cornelia Kogler



Anmeldung für Kurse bitte unbedingt per E-Mail:

E-mail: freiraum@tafie.at

Bitte bei der Anmeldung die Fristen beachten!



Telefon Cornelia:

0699 - 15043711

Telefon Renate:

0650 – 360 363 9

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
9:00-14:00 Uhr

Information

Wegbegleitung zum Treffpunkt bzw. zum Angebot

Unsere Unterstützung für die Wegbegleitung können wir aus finanziellen Gründen **nur noch in besonderen Situationen** anbieten.

Teile uns das bitte bei der Anmeldung mit!

Stornobedingungen:

Wenn du dich weniger als 1 Woche vor Kursbeginn abmeldest, dann musst du die Hälfte des Kursbeitrages bezahlen.

Wenn du gar nicht zum Kurs kommst und uns das nicht gesagt hast, dann musst du den ganzen Kursbeitrag bezahlen.

Danke für die Unterstützung!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei folgenden Vereinen und Unternehmen, die durch ihre Unterstützung zur Entstehung des vorliegenden Bildungs- und Kulturprogramms für Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten wesentlich beigetragen haben:

LICHT INS DUNKEL



**INNS'
BRUCK**

SWAROVSKI

Impressum:

Verein TAfIE – Tiroler Arbeitskreis für Integrative Entwicklung
Egger-Lienz-Straße 2, 6112 Wattens, www.tafie.at

Zeichnungen von Heidi Amann © TAfIE