



TRÄGER DES STAATSPREISES  
FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2010



BILDUNGS INNOVATIONS PREIS  
DES LANDES TIROL 2017



**KURSE  
SEMINARE  
GESPRÄCHSGRUPPEN**



**PROGRAMM**

**März 2021  
bis Juli 2021**



**Verein TafIE  
Projekt FreiRaum  
[www.tafie.at](http://www.tafie.at)**



# Vorwort

---

Liebe Bildungs-Interessierte,

motiviert starten wir ins neue Semester. Wir freuen uns, euch alle bald wieder sehen zu können. Und gemeinsam tolle Kurse zu erleben.

Mit Miriam reden wir wieder über **Sexualität**. Wir reden über Liebe und Beziehungen.

Das schöne Sommerwetter genießen wir bei einem Ausflug ins **Schwimmbad** oder einem **Picknick** in Igls.

Es darf auch wieder geschlemmt werden! Mit Oscar **kochen** wir unser eigenes Menü. In der **Frühlingsbäckerei** backen wir leckere Naschereien.

Willst du kreativ sein? Dann ist **Malen** oder **Musik machen** oder **Straßenkunst** genau das Richtige für dich. Verschiedene Farben und Klänge laden zum Träumen und Mitmachen ein.

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

**Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!**

Das FreiRaum-Team  
Andrea, Maurice und Cornelia

# Inhalt

## Kurse:

Ich und mein Körper	4
Gedicht gedacht. Schreib-Werkstatt	5
Frühlingsbäckerei	6
Kochen mit Oscar	7
Street Art. Straßenkunst	8
Malen	9
Musik machen und trommeln	10
Dance Ability	11
Plogging	12
Kräuter-Öl selber machen	13
Ein Picknick in Igls	14
Ein Tag im Schwimmbad	15
Ein Besuch bei Swarovski	16
MännerTreff	17
FrauenRunde	18
Klub Komfort	19
Ausgehgruppe	20 + 21
<u>Information und Anmeldung</u>	<u>22+23</u>



# Ich und mein Körper

## Liebe, Sex und Zärtlichkeit

---

Wir reden über Körper und Sexualität und Liebe und Beziehungen.



Diese Fragen können wir zum Beispiel beantworten:

Wie sieht ein Männerkörper aus? Was ist bei Männern anders als bei Frauen? Wie sieht ein Frauenkörper aus? Was ist bei Frauen anders als bei Männern? Wie kann ich mich vor Krankheiten schützen? Wie kann ich verhüten? Was mag ich? Was mag ich nicht? Wie kann ich zeigen, was ich mag? Oder was ich nicht mag?

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 28.5.2021 von 15:00 bis 17:00 Uhr und Samstag, 29.5.2021 von 10:00 bis 12:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>ISD-SZ Dreieiligen – beim Z6 Dreieiligenstraße 9 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Miriam Plaickner</b>
<b>Co-Leitung</b>	<b>Markus Fodor</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 35,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 21.5.2021</b>

# **Gedicht gedacht – Schreib-Werkstatt**

## **Wir schreiben unsere eigene Geschichte**

Du möchtest wissen,  
wie man mit wenigen  
Worten eine Geschichte  
erzählt?



Wie Gefühle und  
Gedanken aufs Papier  
kommen? Wie du mit Buchstaben zaubern kannst?

Dann lass uns gemeinsam in die Welt der Sprache  
reisen! Wir schreiben Gedichte und kurze Geschichten.

Und wir feiern jedes Wort!

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 25.6.2021 von 16:00 bis 19:00 Uhr und Samstag 26.6.2021 von 9:00 bis 12:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>ISD-Stadtteilzentrum Dreiheiligen – beim Z6 Dreiheiligenstraße 9 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Siljarosa Schletterer</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Andrea Umhauer</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 35,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 18.6.2021</b>

# Frühlingsbäckerei

## Süßes selber backen

---

Wir backen gemeinsam.  
Wir backen mit guten  
Zutaten und vielen Farben.  
Jede Person kann das  
Gebäck frei gestalten.

Danach kosten wir unsere  
Leckereien.



Bitte eine Dose mitnehmen! Dann könnt ihr die süßen  
Sachen auch zuhause genießen!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 20.3.2021 und Samstag, 10.4.2021 jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Leitung</b>	<b>Carmen de Pedro</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Lisa Tröber</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,-- Materialgeld € 10,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 15.3.2021</b>

# Kochen mit Oscar

## Wir kochen unser eigenes Menü

Oscar kocht, so heißt ein Restaurant in Pradl. Hier kocht Oscar für seine Gäste.

In seinem Kurs kochen wir unser eigenes Menü.

Wir machen Suppe und Risotto und Soufflé. Wir machen bunte Saucen für warme Speisen oder Salate. Wir lernen, wie man einfach, aber gut, kochen kann.

Wir essen zusammen unser selbstgekochtes Menü. Bitte nimm dir eine Küchen-Schürze mit.



Maarten van den Heuvel auf Unsplash

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 6.6.2021 von 11:00 bis 14:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Oscar kocht Defreggerstraße 21 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Oscar</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Andrea Umhauer</b>
<b>Kosten</b>	<b>€ 45,-- Der Preis ist mit Essen.</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 28.5.2021</b>

# Street Art

## Kunst in der Straße

---

In Innsbruck gibt es viele Graffitis. Das sind Bilder an Wänden. Oder Bilder in Unterführungen. Die Bilder sind gemalt oder gesprayt. Sie sehen sehr schön aus.



In diesem Kurs lernen wir Straßen-Bilder zu machen. Wir lernen verschiedene Techniken. Wir verwenden verschiedene Materialien.

Zusammen machen wir unser eigenes Straßen-Bild.

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 17.4.2021 von 9:00 bis 12:00 Uhr Samstag, 24.4.2021 von 14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maurice Cazzolli</b>
<b>Co-Leitung</b>	<b>Christa Mayr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,-- Materialgeld € 10,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 9.4.2021</b>

# Malen

## Wir lernen uns mit Farben kennen

Malen macht Spaß.

Malen entspannt. Beim Malen entstehen schöne Bilder. Mit diesen Bildern können wir ausdrücken, wer wir sind.



Pixeltheater – Fotolia

Wir zeigen, wer wir sind.

Welche Farben wir mögen.

Oder welche Formen wir mögen.

In diesem Kurs malen wir gemeinsam.

Wir lernen verschiedene Mal-Techniken kennen.

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 26.3.2021 von 16:00 bis 18:00 Uhr Samstag, 27.3.2021 von 10:00 bis 14:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ula Assi</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Benjamin Gschwentner</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,-- Materialgeld € 10,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 19.03.2021</b>

# Musik machen und trommeln

## Singen, trommeln, Spaß haben

---

Wir machen unsere eigene Musik! Wir trommeln ohne Noten und musizieren mit Instrumenten und unserem Körper und Materialien.



Wir singen Lieder aus verschiedenen Ländern und probieren verschiedene Instrumente dazu aus. Kathrin spielt auf der Gitarre.

Dazwischen schauen wir uns Musik-Videos an oder hören verschiedene Musik-Arten an. So erfahren wir etwas über Musik oder bewegen uns dazu.

<b>Wann</b>	<b>Donnerstag, 20.5. und 10.6. und 1.7.2021 jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>ISD-Stadtteilzentrum Dreiheiligen – beim Z6 Dreiheiligenstraße 9 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Kathrin Polzer</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Cynthia Diaz Espinoza</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 14.5.2021</b>

# Dance Ability

## Wer atmen kann, kann tanzen

Dance Ability ist kreativer Ausdruckstanz. Wir tanzen, wie wir wollen und ohne lange zu überlegen. Wir tanzen mit eigenen Bewegungen und in unserer eigenen Zeit.



© Niki Meixner, christineiegler.com

Dance Ability macht Tanz für alle Menschen möglich. Dance Ability ist eine integrative Tanzmethode und bringt Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken und eine Decke mitnehmen.

<b>Wann</b>	<b>Donnerstag, 4.3. und 1.4. und 6.5.2021</b> <b>jeweils von 17:00 bis 19:00</b>
<b>Ort</b>	<b>Vierundeinzig, Hallerstraße 41, 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Cynthia Diaz Espinosa</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,-- Eintrittskosten € 10,-- pro Termin</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 25.2.2021</b>

# Plogging – Mit Entzücken bücken

## Der Natur und mir etwas Gutes tun

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

Mit Handschuhen und Müllsack gehen wir am Inn spazieren. Wir spazieren und sammeln Plastikflaschen und anderen Müll.

Das macht Spaß! Wir tun uns selbst etwas Gutes und helfen der Natur.

Mach mit und sei bei diesem Trend dabei! Danach stärken wir uns mit einer Jause.



CC-BY-SA 2.0, Funk Dooby

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 8.5. und 19.6. und 10.7.2021</b> <b>jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Mathild Lechner</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Ort</b>	<b>In Innsbruck, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--</b> <b>Müllsäcke und Handschuhe bringt FreiRaum mit</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 30.4.2021</b>

# Kräuter-Öl selber machen

## Wir sammeln Kräuter im Frühling

Im Frühling fängt die Natur an zu blühen. Es wachsen viele Kräuter. Wir finden sie auf der Wiese. Und wir finden sie im Wald.



Kräuter riechen gut. Und Kräuter sind sehr gesund. Wir sammeln die Kräuter und machen daraus ein tolles Kräuteröl. Das Kräuteröl können wir für Salate oder für Saucen verwenden.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 18.4.2021 von 10:00 bis 15:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Carmen De Pedro</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 12.4.2021</b>

# Picknick im Park

## Ausflug nach Igls

---

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Picknick im Kurpark Igls.

Neben dem Park ist ein Wald.

Wir spazieren durch den Park und den Wald.

Wir genießen das Frühlings-Wetter.



Image: Freepic.com

Bitte gute Schuhe und gemütliche Kleidung anziehen.  
Bitte nehmt euch eine Jause für das Picknick mit.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 20.6.2021 von 10:00 bis 16:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Treffpunkt wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Leitung</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Mathild Lechner</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--  Bitte Geld für die Straßenbahn extra mitnehmen.</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 14.6.2021</b>

# Ein Tag im Schwimmbad

---

## Wir genießen den Sommer

An einem heißen Sommertag kühlen wir uns im Schwimmbad ab.

Schwimmen macht viel Spaß. Wir genießen das Wasser.



Im Wasser kann man auch Gymnastik machen. Maurice zeigt uns verschiedene Übungen.

Danach Essen wir noch was. Bitte eine Jause mitnehmen.

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 12.6.2021 von 10:00 bis 15:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben.</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maurice Cazzolli</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--  Bitte Geld für Eintritt extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag 6.6.2021</b>

# Ein Ausflug zu Swarovski

## Wir besuchen die Kristallwelten in Wattens

In Wattens sind die Kristallwelten von Swarovski. In den Kristallwelten gibt es viel zu sehen und zu erleben.



Wir spazieren durch den Park.

Wir schauen uns das Museum an.

Nach dem Ausflug gehen wir einen Kaffee trinken. Wir reden darüber, wie es uns gefallen hat.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 27.6.2021 von 10:00 bis 15:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.</b>
<b>Leitung</b>	<b>Carmen de Pedro</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Benjamin Gschwentner</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--  Bitte Geld für Eintritt extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 18.6.2021</b>

# 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 Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen geht. Dabei essen wir auch etwas.

**Sich mit anderen austauschen und miteinander Spaß haben ist uns wichtig!**

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 12.3. und 16.4. und 18.6.2021</b> <b>jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr</b> <b>Donnerstag, 27.5.2021</b> <b>von 18:00 bis 21:00</b>
<b>Ort</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben.</b>
<b>Leitung</b>	<b>Roman Wegmann</b> <b>und Markus Fodor</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--</b> <b>Bitte Geld für Essen/Trinken</b> <b>extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 5.3.2021</b>

# 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!**

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 12.3. und 16.4. und 14.5. und 18.6.2021 jeweils von 18:30 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Julia Vindl</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bénédicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 5.3.2021</b>

# 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!**

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 19.3. und 9.4. und 7.5. und 11.6.2021</b> <b>jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“</b> <b>Mariahilfstraße 20</b> <b>6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 12.3.2021</b>

# Ausgehgruppen Innsbruck und Schwaz

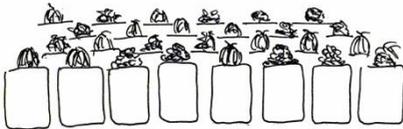
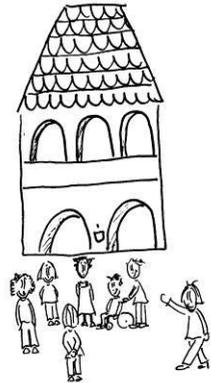
---

## 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!**

<b>Wann</b>	<b>Freitag,</b> <u><b>Innsbruck:</b></u> 19.3. und 9.4. und 7.5. und 11.6.2021 <u><b>Schwaz:</b></u> 19.3. und 9.4. und 7.5. und 11.6.2021 jeweils von 19:00 bis 22:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Wird vor jedem Termin bekannt gegeben
<b>Leitung</b>	<u><b>Innsbruck:</b></u> <u><b>Ausgehgruppe</b></u>  <b>Leitung: Julia Vindl</b> <b>Assistenz: Roman Wegmann, Benni Gschwentner</b> <hr/> <u><b>Schwaz</b></u> <u><b>Ausgehgruppe</b></u>  <b>Leitung: Theresa Leo</b> <b>Assistenz: Katharina Brunner, Martin Aufschneider</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritte extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 12.3.2021</b>

# KURSANMELDUNGEN

---

**Team FreiRaum**  
Andrea Umhauer  
Maurice Cazzolli  
Cornelia Kogler



**Anmeldung für Kurse bitte per E-Mail:**

**E-Mail:**      [freiraum@tafie.at](mailto:freiraum@tafie.at)

Bitte bei der Anmeldung die Fristen beachten!



**Telefon FreiRaum:**  
0699 - 15043711

Montag und Mittwoch  
09:00 – 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](http://www.tafie.at)  
Zeichnungen von Heidi Amann © TAFIE