



TRÄGER DES STAATSPREISES  
FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2010



BILDUNGS INNOVATIONS PREIS  
DES LANDES TIROL 2017



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

# PROGRAMM

September 2020  
bis Jänner 2021

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

# Vorwort

---

Liebe Bildungsinteressierte,

diesen Herbst entdecken wir mit Valentina einen neuen Trend: Das **Plogging**! Dabei gehen wir gemütlich ein Stück am Inn entlang durch Innsbruck. Alle haben Handschuhe und einen Müllsack dabei. Beim Spazieren sammeln wir Plastikflaschen und anderen Müll ein. So tun wir der Natur etwas Gutes und wir bleiben fit!

Mit Miriam reden wir über **Sexualität**. Miriam ist Psychologin und Rolli-Fahrerin. Sie kennt sich mit Sexualität gut aus. Ihr könnt sie alles fragen!

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

Beim **Adventkranzbinden** sitzen wir gemütlich beisammen. Wir machen unsere eigenen Kränze. In der **Winterbäckerei** wird es wieder süß. Gemeinsam probieren wir leckere Rezepte aus.

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

**Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!**

Das FreiRaum-Team  
Andrea und Cornelia

Wattens, im August 2020

# Inhalt

## Kurse:

---

Malen mit Dunia	4
Musik machen und trommeln	5
Plogging	6
Beeren sammeln im Herbst	7
Ein Picknick-Tag im Herbst	8
Ich und meine Sexualität	9
Lange Nacht der Forschung	10
Inklusives Theaterfestival	11
Fit und beweglich durchs Leben (VHS)	12
Orientalischer Tanz (VHS)	13
MännerTreff	14
FrauenRunde	15
Ausgehgruppe	16 + 17
Klub Komfort	18
Winterbäckerei	19
Adventkranzbinden	20
TAfIE and friends Ball	21
<u>Information und Anmeldung</u>	<u>22+23</u>



# Malen mit Dunia

## Eine Reise zu mir selbst mit Farben

---



Malen macht nicht nur Spaß, es ist auch eine Form der Therapie. Man muss aber nicht krank sein, um eine solche Therapie zu machen!

Dunia ist Kunst-Therapeutin. Sie macht mit uns eine

Fantasie-Reise in die innere Welt. Was wir dort erleben, malen wir dann. Dunia hilft uns zu verstehen, was wir gesehen haben. Das ist sehr spannend!

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 02.10.2020 von 17:00 – 19:00 Uhr Samstag, 03.10.2020 von 10:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Dunia Nagiller</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Roman Wegmann</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 18.09.2020</b>

# **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.

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

<b>Wann</b>	<b>Dienstag, 20.10. + 17.11. + 15.12.2020 + 12.01.2021 jeweils von 18:00 – 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 € 30,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Dienstag, 06.10.2020</b>

# **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.



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

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 11.10. + 18.10.2020 Samstag, 24.10.2020 von 09:30 – 11:30 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Valentina Hütter</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 € 25,-- Müllsäcke und Handschuhe bringt FreiRaum mit</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 28.09.2020</b>

## Beeren sammeln im Herbst

---



### **Säfte und Marmeladen einfach selbst machen**

Im Herbst kann man in der Natur viele Beeren und Blüten entdecken.

Viele süße Früchte hängen in dieser goldenen Jahreszeit an Sträuchern und Bäumen.

Wir sammeln sie und machen daraus leckere Marmeladen. Auch ein fruchtiger Saft kann aus diesen Waldfrüchten gemacht werden. Der Saft liefert uns für den Winter Vitamine und hält uns gesund.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 25.10.2020 von 10:00 – 15:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Leitung</b>	<b>Carmen De Pedro</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bénédicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 20,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 12.10.2020</b>

# Ein Picknicktag im Herbst

## Ausflug in den Wald

Oberhalb von Amras gibt es einen tollen Tummelplatz. Dorthin fahren wir mit der Straßenbahn und erkunden den Wald.



Wir machen ein gemeinsames Picknick und genießen die warme Herbstsonne.

Bitte gute Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Regenjacke und eine Sitzunterlage einpacken. Bitte nehmt euch eure Jause für das Picknick mit.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 01.11.2020 von 10:00 – 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>Christian Ripfl</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--  Bitte Geld für Straßenbahn extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 19.10.2020</b>



# Ich und meine Sexualität

---

## Was ich gerne wissen möchte

Sexualität ist etwas Natürliches und Schönes. Sexualität macht Spaß und bringt Entspannung. Trotzdem fällt es vielen Menschen oft schwer, über die eigene Sexualität zu sprechen.



Miriam ist Psychologin und Rolli-Fahrerin. Sie kennt sich mit Sexualität gut aus. Ihr könnt sie alles fragen!

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 25.09.2020 von 15:00 – 17:00 Uhr + Samstag, 26.09.2020 von 10:00 – 12:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Miriam Plaickner</b>
<b>Co-Leitung</b>	<b>Markus Fodor</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 50,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 14.09.2020</b>

# Lange Nacht der Forschung

## Hinter den Kulissen

---



Bei der langen Nacht der Forschung zeigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ihre Arbeit.

Sie geben sich Mühe, ihre Forschung so zu erklären, dass alle sie verstehen können.

Wir besuchen gemeinsam die Lange Nacht der Forschung. Wir lernen neue Forschungsergebnisse kennen! Danach essen wir noch eine Kleinigkeit.

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 09.10.2020 von 17:00 – 23:00 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Roman Wegmann</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Ort</b>	<b>In Innsbruck, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--  Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritte extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Freitag, 25.09.2020</b>

# Inklusives Theaterfestival

## Wir besuchen das inklusive Theaterfestival

Bereits zum 3. Mal findet im freien Theater in Innsbruck das inklusive Theaterfestival statt.

Gemeinsam schauen wir uns die tollen Aufführungen an.



Foto: Clemens Nestroy

Mit Christine von Dance Ability tanzen wir zu toller Musik. Ihr Motto ist: Wer atmen kann, kann tanzen.

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch, 02.12.2020 von 17:30 – 21:30 Uhr Donnerstag, 03.12.2020 von 18:30 – 21:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>BRUX Freies Theater Wilhelm-Greil-Straße 23 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Andrea Umhauer</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Christian Ripfl</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Mittwoch, 18.11.2020</b>

# 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](mailto:innsbruck@vhs-tirol.at) oder  
Tel: 0512 58 88 82 0

<b>Wann</b>	<b>Jeden Mittwoch, ab 23.09.2020, 14 Termine jeweils von 15:00 – 15:50 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>VHS – Volkshochschule Marktgraben 10 6020 Innsbruck 1. Stock, Raum 1</b>
<b>Leitung</b>	<b>Silvia Razesberger</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bei Bedarf</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 74,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Kein Anmeldeschluss!</b>

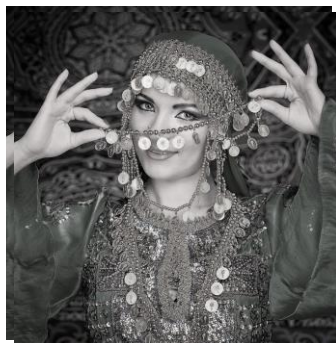
# Orientalischer Tanz

## Bewegung zu orientalischer Musik

Musst du auch tanzen, wenn du Musik hörst?

Die Musik aus dem Orient hat einen ganz besonderen Klang, da muss man einfach mittanzen!

Karin zeigt euch, wie man sich zu dieser Musik bewegt.



Bitte ziehe bequeme Kleidung an und nimm ein Hüft-Tuch mit.

**Achtung Anmeldung: [innsbruck@vhs-tirol.at](mailto:innsbruck@vhs-tirol.at) oder Tel: 0512 58 88 82 0**

<b>Wann</b>	<b>Jeden Freitag, von 25.09. bis 18.12.2020, 12 Termine, jeweils von 19:15 – 20:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>VHS – Volkshochschule Marktgraben 10 6020 Innsbruck 3. Stock, Raum 6</b>
<b>Leitung</b>	<b>Karin Sellemond</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bei Bedarf</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 97,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Kein Anmeldeschluss!</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 23.10. + 18.12.2020 + 15.01. + 29.01.2021 jeweils von 18:30 – 21:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Wird noch bekannt gegeben</b>
<b>Leitung</b>	<b>Roman Wegmann</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Mario Waldner</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 12.10.2020</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, 23.10. + 18.12.2020 + 15.01.2021 + 29.01.2021 jeweils von 18:30 – 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>Montag, 12.10.2020</b>

# Ausgehgruppen Innsbruck und Schwaz

---

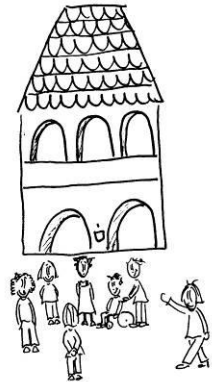
## Freizeit und Kultur gemeinsam erleben

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: 16.10. + 30.10. + 13.11. + 11.12.2020</b></u> <u><b>Schwaz: 16.10. + 30.10. + 13.11. + 11.12.2020</b></u> <b>jeweils von 19:00 – 22:30 Uhr</b>
<b>Treffpunkt</b>	<b>Wird vor jedem Termin bekannt gegeben</b>
<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: Carina Monthaler, Katharina Brunner</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritte extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 05.10.2020</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, 16.10. + 30.10. + 13.11. + 11.12.2020 jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 05.10.2020</b>

# 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 mitnehmen! Dann könnt ihr die süßen Sachen auch zuhause genießen!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 21.11.2020 von 10:00 – 13:00 Uhr, Samstag, 12.12.2020 von 15:00 – 18:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>ISD-Stadtteilzentrum Wilten Liebeneggstraße 2a 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Andrea Umhauer</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bénédicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,-- Materialgeld € 10,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 09.11.2020</b>

## 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. Daniela zeigt uns, wie unser Kranz besonders schön wird.

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

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 27.11.2020 von 17:00 – 20:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Daniela Plank</b>
<b>CO-Leitung</b>	<b>Bénédicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 15,--  Materialgeld ca. € 10,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Montag, 16.11.2020</b>

# TAFIE and friends Ball am 20.02.2021

---

Wir freuen uns schon auf den TAFIE-Ball. Das Motto wird eine Überraschung. Ihr findet es dann auf unserer Webseite.



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

E-Mail: [derball@tafie.at](mailto:derball@tafie.at) oder

Tel: 05224/55638

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.

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 20.02.2021</b> <b>Einlass ab 19:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Villa Blanka</b> <b>Weierburggasse 31</b> <b>6020 Innsbruck</b>

# KURSANMELDUNGEN

---

**Team FreiRaum**  
Andrea Umhauer  
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