



TRÄGER DES STAATSPREISES  
FÜR ERWACHSENENBILDUNG 2010



BILDUNGS INNOVATIONS PREIS  
DES LANDES TIROL 2017



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



**PROGRAMM**

**März 2020  
bis Juli 2020**



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

# Vorwort

---

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von FreiRaum!

Diesen Frühling möchten wir euch auf eine Reise zu euch selbst einladen: Miriam wird mit euch über **Liebe und Sexualität** sprechen. Mit Dunia könnt ihr eure eigene **innere Welt** entdecken. Wie diese Welt aussieht, das malt ihr dann.

Natürlich wollen wir uns mit euch für das Klima stark machen! Mit Valentina machen wir wieder **Plogging**. Dabei gehen wir gemütlich ein Stück durch Innsbruck. Beim Walken sammeln wir Plastikflaschen und anderen Müll ein. Mit Peter machen wir uns auf den Weg in die Natur, um Feen und Geister zu **fotografieren**. Und beim Kräuter-Kurs mit Carmen sammeln wir die Zutaten für eine köstliche **Ostersuppe**.

**Minigolf** ist eine Sportart, die kein Training braucht. Andrea zeigt euch, wie viel Spaß das macht! Und im Juni geht es mit Sandra zum Wettbewerb der **Tiroler Feuerwehren** nach Söll im Unterland.

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, Jänner 2020

# Inhalt

Kurse:

---

Plogging	4
Musik machen	5
Kräuterwiese und Frühlingsuppe	6
Fit und beweglich durchs Leben	7
Yoga für alle	8
Frühlingsbäckerei	9
Spiel und Spaß in der Natur	10
Malen mit Dunia	11
MännerTreff	12
FrauenRunde	13
Ausgehgruppe	14+15
Klub Komfort	16
Ein Abend beim Fußball	17
Feen und Naturgeister fotografieren	18
Ausflug zum Feuerwehr-Wettbewerb	19
Minigolf spielen	20
Ich und meine Sexualität	21
Information und Anmeldung	22+23

---

**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.

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 29.3. + 19.4. +26.4.2020 von 9:30–11:30 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>Dienstag, 24.3.2020</b>

## Musik machen

---

### Singen, musizieren, Spaß haben



Wir machen unsere eigene Musik! Wir musizieren 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 verschiedene Arten von Musik.

<b>Wann</b>	<b>Donnerstag, 2.4. + 23.4. + 14.5. +18.6.2020</b> <b>Jeweils von 17:30-19:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>ISD-Stadtteilzentrum Dreiheiligen – beim Z6</b>  <b>Dreiheiligenstraße 9 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Kathrin Polzer</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Studierende aus dem Team von Kathrin</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 26.3.2020</b>

# Kräuterwiese und Frühlingsuppe

## Kräuter sammeln und verarbeiten

Am Gründonnerstag war es in früheren Zeiten Brauchtum, eine Gründonnerstagsuppe zu kochen.



Das ist eine Kraftsuppe, die aus bestimmten Kräutern gekocht wird.

Diese Kräuter wollen wir in Natters sammeln. Im Waldhüttl kochen wir die Suppe, die wir dann mit frischem Brot genießen!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 18.4.2020 von 10:00–16:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Waldhüttl in Mentlberg, Haltestelle „Peterbrünnl“ der IVB-Linie M, dort werden die Teilnehmer_innen abgeholt</b>
<b>Leitung</b>	<b>Carmen de Pedro</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Benedicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 20,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 2.4.2020</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 26.2.2020 - 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>Harald Nissler</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bei Bedarf</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 73,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Kein Anmeldeschluss!</b>

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

<b>Wann</b>	<b>Jeden Donnerstag ab 27.2.2020 - 10 Termine Jeweils von 18:00-19:30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>VHS – Volkshochschule Marktgraben 10 6020 Innsbruck 1. Stock, Raum 1</b>
<b>Leitung</b>	<b>Katharina Kneissl</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Bei Bedarf</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 115,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Kein Anmeldeschluss!</b>

# Frühlingsbäckerei

## Süßes selber backen

---



Endlich ist wieder Frühling! Da werden Erdbeeren und andere süße Früchte reif.

Daraus kann man köstliche Kuchen und Torten backen.

Andrea zeigt uns die besten Rezepte. Gemeinsam backen wir unsere Lieblingskuchen.

So genießen wir auf leichte Art den Frühling!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 11.4.2020 von 10:00-13:00 Uhr und Samstag, 16.5.2020 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>Benedicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--  Materialgeld ca. € 10,--</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Dienstag, 31.3.2020</b>

# Spiel und Spaß in der Natur

---

## Naturpädagogischer Spaziergang

Wir gehen gemeinsam in den Wald und folgen den Spuren der Tiere. Wir gestalten ein Kunstwerk mit Ästen, Moos und anderen Sachen, die wir in der Natur finden.



Zum Abschluss lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Bitte wetterfeste, warme Kleidung und stabile Schuhe anziehen. Regenschutz bitte nicht vergessen!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 9.5. + 27.6.2020</b> <b>Jeweils von 14:00-17:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Hungerburg, genauer</b> <b>Treffpunkt wird noch bekannt</b> <b>gegeben</b>
<b>Leitung</b>	<b>Daniela Mattle</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken</b> <b>extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 30.4.2020</b>

# 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, MAHLEN wir dann. Dunia hilft uns zu verstehen, was wir da gesehen haben. Das ist sehr spannend!

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 24.4.2020, von 17:00-19:00 Uhr und Samstag, 25.4.2020, von 10:00-14:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Dunia Maria 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>Donnerstag, 16.4.2020</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 Freund\_innen und Kolleg\_innen geht. Dabei essen wir auch etwas.

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

<b>Wann</b>	<b>Freitag, 20.3. + 3.4. + 15.5.+ 5.6.2020 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>Markus Fodor</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Dienstag, 17.3.2020</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, 20.3. + 3.4. + 15.5.+ 5.6.2020 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>Benedicte Walczak</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 45,-- Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Dienstag, 17.3.2020</b>

# Ausgehgruppen Innsbruck und Schwaz

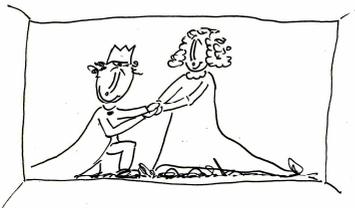
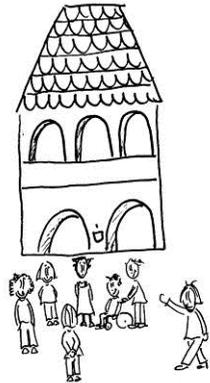
---

## 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 zum **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>Innsbruck: 27.3. + 17.4. + 29.5. + 26.6.2020</u> <u>Schwaz: 27.3. + 17.4. + 29.5. + 26.6.2020</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>Innsbruck:</u> <u>Ausgehgruppe</u>  <b>Leitung: Julia Vindl</b> <b>Assistenz: Roman Wegmann, Benni Gschwentner</b> <hr/> <u>Schwaz</u> <u>Ausgehgruppe</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>Donnerstag, 19.3.2020</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</b> 27.3. + 17.4.. + 29.5. + 26.6.2020 Jeweils von 18:00-21:00 Uhr
<b>Ort</b>	„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck
<b>Leitung</b>	Christa Mayr
<b>Assistenz</b>	David Pellegrini
<b>Kosten</b>	Kurskosten € 45,--  Bitte Geld für Essen/Trinken extra mitnehmen
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 19.3.2020

# Ein Abend beim Fußball

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

Habt ihr selbst schon einmal Fußball gespielt? Es ist eines der ältesten Spiele der Welt und macht auch beim Zuschauen Spaß!



Am meisten Spaß macht ein Besuch im Fußballstadion. Sandra und Roman nehmen euch mit ins Tivoli-Stadion. Bitte eine Regenjacke mitnehmen.

<b>Wann</b>	<b>2 Freitage - jeweils am Abend</b> <b>Genaueres Datum und genaue Uhrzeit werden noch bekannt gegeben</b>
<b>Ort</b>	<b>Olympia Halle - TIVOLI</b> <b>Bus Station „Olympia World“</b> <b>oder Bus Station</b> <b>„Landessportcenter“</b>
<b>Leitung</b>	<b>Roman Wegmann</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 25,--</b>  <b>Bitte Geld für</b> <b>Essen/Trinken/Eintritt extra</b> <b>mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 26.3.2020</b>

# Naturgeister fotografieren

## Ein Spaziergang mit der Handykamera

---



Könnt ihr das Baum-Gesicht auf dem Bild erkennen? Wenn man genau hinschaut, kann man in der Natur überall Gesichter oder sogar Tiere entdecken.

Bei einem Spaziergang durch den WALT fotografieren wir die Naturgeister mit unseren Handys oder einer Digitalkamera.

Bitte Handys nicht vergessen aufzuladen! Bitte gute Schuhe anziehen und Sonnenschutz mitnehmen.

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 4.7.2020 Von 10:00-16:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Innsbruck Hauptbahnhof, vor dem Haupteingang</b>
<b>Leitung</b>	<b>Peter Vettori</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 30,--  Bitte Geld für Essen/Trinken/Bus extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 25.6.2020</b>

# Ausflug zum Wettbewerb der Feuerwehr

## Die Feuerwehr im Einsatz erleben

---

Was würden wir ohne die Feuerwehr machen? Die Feuerwehrfrauen und Feuerwehrmänner sind im Einsatz wenn es brennt, bei Hochwasser, bei Unfällen oder bei Lawinenabgängen.



Dafür müssen die Frauen und Männer immer gut vorbereitet sein. Einmal im Jahr gibt es auch einen Wettbewerb für alle Feuerwehren von Tirol. Am 6. Juni besuchen wir den Landes-Feuerwehr-Wettbewerb in Söll im Unterland!

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 6.6.2020</b> <b>Von 10:00-17:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>INSPRUGG Hauptbahnhof, vor dem Haupteingang</b>
<b>Leitung</b>	<b>Sandra Nier</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 50,--</b>  <b>Bitte Geld für Essen/Trinken/Zug und Bus extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Donnerstag, 28.5.2020</b>

# Minigolf spielen

## Ein Tag auf dem Minigolf-Platz



Minigolf ist ein Spiel, das jeder ganz schnell lernen kann. Es ist ganz leicht und macht viel Spaß!

Andrea geht mit uns auf den Minigolf-Platz und zeigt uns, was wir machen müssen. Die Regeln sind sehr einfach! Dann spielen wir ein Turnier.

Anschließend stärken wir uns im RESTARRANT neben dem Minigolfplatz.

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 20.6.2020 von 10:00-15:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Minigolf Anlage Baggersee 6020 Innsbruck Stadtbus „T“ und Stadtbus „F“ Beide: „Haltestelle Baggersee“</b>
<b>Leitung</b>	<b>Andrea Reiter</b>
<b>Assistenz</b>	<b>David Pellegrini</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 35,--  Bitte Geld für Essen/Trinken/Eintritt extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Mittwoch, 10.6.2020</b>

# Ich und meine Sexualität

---

## Was ich gern 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>Samstag, 28.3. + 4.4.2020 von 11:00–13:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>„Kunst ♀ Drüber“ Mariahilfstraße 20 6020 Innsbruck</b>
<b>Leitung</b>	<b>Miriam Plaickner</b>
<b>Assistenz</b>	<b>Markus Fodor</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kurskosten € 50,--  Bitte Geldddd für Essen/Trinken extra mitnehmen</b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Dienstag, 24.3.2020</b>

# Anmeldung

---

## Team FreiRaum

Renate Krammer-Stark (Leitung)  
Cornelia Kogler



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

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

**Bitte bei der Anmeldung die Fristen beachten!**



## Telefon FreiRaum

0699 - 15043711

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 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](http://www.tafie.at)  
Zeichnungen von Heidi Amann © TAfIE