

März 2024
bis Juli 2024

TA
FIE

FreiRaum- Kursbuch

Bildung
Selbst-Erfahrung
Freizeit

www.tafie.at

Impressum

FreiRaum ist ein Projekt der TAFIE GmbH.

TAFIE heißt: Tiroler Arbeitskreis für Integrierte Entwicklung.

Stand: 5. Februar 2024

TAFIE GmbH

Egger-Lienz-Straße 2

6112 Wattens

M +43 699 150 43 711

T +43 5224 556 38

office@tafie.at

www.tafie.at

Neue Adresse ab 1. Mai 2024:

Lindenstraße 1

6112 Wattens

Bildquellen:

Titelbild: Adobe Stock | Cecily Arts

Illustrationen:

Seiten 16, 18, 30, 48: METACOM | Annette Kitzinger

Alle anderen Illustrationen: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. | Illustrator Stefan Albers

Herzlich willkommen!

FreiRaum ist ein Projekt von TAFIE.

Bei FreiRaum gibt es Kurse, Ausflüge und Treffen.

Es gibt Sport-Kurse und Koch-Kurse.

Es gibt Gesprächs-Gruppen.

Es gibt Ausgeh-Gruppen.

Wir machen Ausflüge und Reisen.

Zweimal im Jahr gibt es ein neues Kurs-Buch.

In diesem Heft sind Kurse für Frühling und Sommer.

Alle Kurse stehen auf Seite 4 und Seite 5.

Wie du dich anmeldest, steht auf Seite 6.

Wir freuen uns auf dich!

Dein FreiRaum-Team

Inhalt

Hier steht, welche Kurse wir machen.

Und auf welcher Seite die Informationen sind.

In diesem Frühling machen wir eine Reise nach Graz.

Wir machen mehrere Kurse über Sexualität.

Besonders für Selbstvertreter_innen und Peer-Berater_innen machen wir einen Leicht-Lesen-Kurs.

Anmeldung und Infos _____ Seite 6

Bildung _____ **Seite 9**

Erste Hilfe _____ Seite 10

Demo-Werkstatt _____ Seite 12

Bärlauch-Suppe kochen _____ Seite 14

Kochen, Lagerfeuer und Geschichten _____ Seite 16

Natur-Werkstatt mit Wildkräutern _____ Seite 18

Leicht Lesen _____ Seite 20

Selbst-Erfahrung	Seite 23
Yoga	Seite 24
Kreative Frauen-Runde	Seite 26
Starke Frauen & Sexualität	Seite 28
Body-Painting	Seite 30
Tanz-Abend	Seite 32
Liebe, Freundschaft & Sexualität, Grundlagen	Seite 34
Liebe, Freundschaft & Sexualität, Vertiefung	Seite 36
Freizeit	Seite 39
Ausgeh-Gruppe Unterland	Seite 40
Ausgeh-Gruppe Schwaz	Seite 42
Ausgeh-Gruppe Innsbruck	Seite 44
Reise nach Graz mit Ball-Besuch	Seite 46
Ausflug zum Reintaler See	Seite 48
TAFIE FreiRaum empfiehlt	Seite 50

Anmeldung und Infos

So meldest du dich für einen Kurs an:

Du kannst uns eine **E-Mail** schreiben.

Die E-Mail Adresse ist

freiraum@tafie.at

Oder du kannst uns **anrufen**.

Die Telefon-Nummer ist

0699 150 437 11

oder

05224 556 38

Oder du kannst dich im **Internet** anmelden.

Die Adresse ist

www.tafie.at/freiraum

Kurs-Kosten:

Du bekommst eine **Rechnung**.

Den Kurs bezahlst du mit **Bank-Überweisung**.

Bitte mache die Überweisung vor Kurs-Beginn.

Absagen:

Wenn du nicht kommen kannst oder krank bist:

Bitte melde dich ab.

Dann kann jemand anderes den Platz bekommen.

Wenn du dich mehr als **zwei Tage vor dem Kurs** abmeldest, bekommst du die Kurs-Kosten als **Gutschrift** zurück.

Die Gutschrift kannst du bei deinem nächsten FreiRaum-Kurs verwenden.

Sag es uns bei der Anmeldung, wenn du eine Gutschrift hast.

Mitbringen:

Bitte nimm diese Dinge immer mit:

Behinderten-Ausweis,

Geld für Jause und Getränk,

Klimaticket, falls du eines hast.



Bildung

Erste Hilfe



Was kann ich in einem Notfall tun?

In diesem Kurs lernst du, was du in einem Notfall tun kannst.

Zum Beispiel, wenn es einer Person nicht gut geht.

Wenn jemand verletzt ist.

Oder wenn eine Person nicht mehr ansprechbar ist.



Wann & Wo?

Donnerstag 29. Februar

9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Seminarraum WITA, W.I.R. gGmbH

Behaimstraße 2, 6060 Hall

oder

Dienstag, 14. Mai

9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Rotes Kreuz Innsbruck

Langer Weg 20, 6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Eine Trainerin oder ein Trainer vom Roten Kreuz.

Die Assistenz macht jemand von W.I.R.

Was kostet der Kurs?

10 Euro

Was soll ich mitbringen?

Bitte ziehe bequeme Kleidung an.

Anmeldung

0676 37 23 060
martin.wechselberger
@wir-ggmbh.at

Demo-Werkstatt



Wir gestalten Material für den Frauen-Tag am 8. März.

Am 8. März ist der Internationale Frauen-Tag.

Wir überlegen zusammen: Was sind unsere Anliegen?

Was fordern wir ein? Was sind unsere Rechte?

Wir gestalten Plakate und Transparente.

Am Frauen-Tag gehen wir zusammen zur Demonstration.

Die Demonstration ist bei der Anna-Säule in Innsbruck.

Wann?

Montag 4. März
und Freitag, 8. März

14 bis 19 Uhr
ab 12 Uhr bei der Anna-Säule

Wo?

Kunst+Drüber
Andreas Hofer-Straße 29
6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Frauen*vernetzung Innsbruck

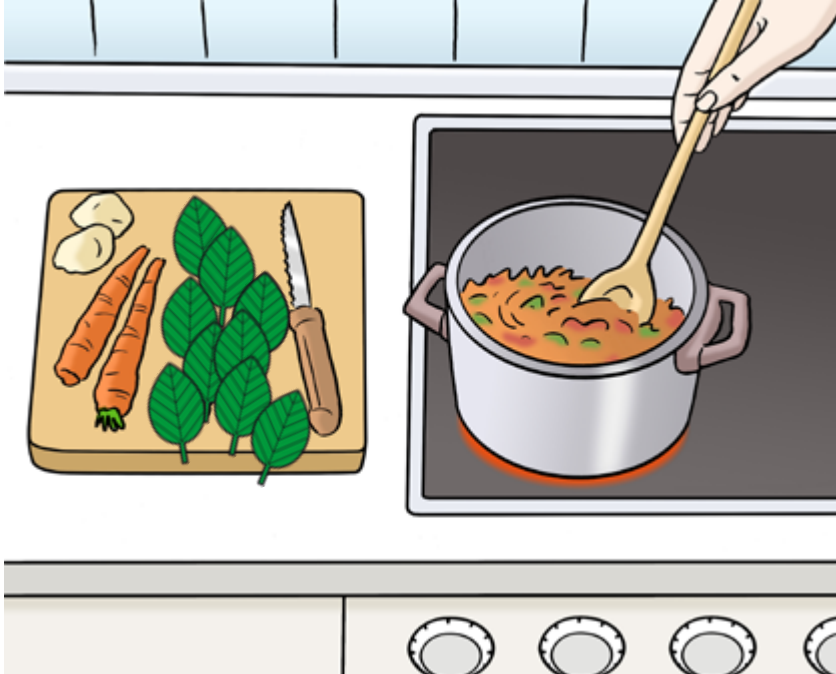
Was kostet der Kurs?

Der Kurs ist gratis.



Anmeldung
0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Bärlauch-Suppe kochen



Bärlauch ist sehr gesund.

Wir gehen gemeinsam Bärlauch sammeln.

Mit den Bärlauch-Blättern kochen wir eine Suppe.

Im Frühling brauchen wir neue Energie.

Der Bärlauch schenkt uns Bärenkraft.

Wann?

Sonntag, 7. April

9 Uhr bis 14:30 Uhr

Wo?

Treffpunkt:

Botanischer Garten, Sternwartestraße 15, Innsbruck.

Dann fahren wir zusammen zum Stadtteil-Treff Wilten.

Dort kochen wir.

Wer leitet den Kurs?

Carmen de Pedro

Was kostet der Kurs?

25 Euro

Was soll ich mitbringen?

Eine Stofftasche zum Sammeln.



Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Kochen, Lagerfeuer und Geschichten



Wir machen gemeinsam ein Lagerfeuer am Inn.

Wir kochen am Feuer eine leckere Mahlzeit.

Vielleicht finden wir ein paar Wildkräuter.

Die Kräuter können wir in unsere Mahlzeit geben.

Wir teilen Geschichten.

Wir genießen die Sonne und die Natur.

Wann?

Sonntag, 9. Juni

9:30 Uhr bis 14 Uhr

Wo?

Treffpunkt: Haltestelle „Kranebitten Süd“ in Innsbruck.

Dorthin fahren die Busse T, 350, 456, 463 und 469.

Dann gehen wir zu Fuß hinunter zum Inn.

Wer leitet den Kurs?

Carmen de Pedro

Was kostet der Kurs?

25 Euro

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Was soll ich mitbringen?

Eine Jause und etwas zu trinken.

Wenn du möchtest, eine Sitzunterlage.

Natur-Werkstatt mit Wildkräutern



Aus Wildkräutern kann man so Vieles machen.

Wildkräuter sind ziemlich unbekannt.

Doch man kann viele Dinge mit ihnen machen.

Wir gehen in den Wald und auf die Wiesen.

Wir schauen, was dort wächst und sammeln Kräuter.

Wir naschen Kräuter.

Wir basteln etwas aus den Kräutern.

Wann?

Sonntag, 16. Juni

10 Uhr bis 15 Uhr

Wo?

Treffpunkt: Haltestelle „Natters Landeskrankenhaus“.

Dorthin fahren die Busse 401 und 589.

Wer leitet den Kurs?

Carmen de Pedro

Was kostet der Kurs?

25 Euro

Was soll ich mitbringen?

Eine Stofftasche zum Sammeln.

Wenn du möchtest, eine Sitzunterlage.

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Leicht Lesen für Selbst-Vertreter_innen



Viele Menschen brauchen Texte in Leichter Sprache.

Viele Leute haben Schwierigkeiten beim Lesen.

Sie brauchen Texte in Leichter Sprache.

Du lernst hier, wie man Texte in Leichter Sprache schreibt.

Das ist wichtig, wenn du zusammen mit Menschen mit Behinderungen oder Lern-Schwierigkeiten arbeitest.

Oder wenn du Texte für sie schreibst.

Die Personen können deine Texte dann leichter verstehen.



Wann?

Dienstag, 18. Juni immer von 14 Uhr bis 16:30 Uhr
und Dienstag, 25. Juni

Wo?

Der Kurs ist online auf der Plattform Zoom.
Du bekommst rechtzeitig den Link zum Video-Kurs.

Wer leitet den Kurs?

Ein Trainer oder eine Trainerin von capito.

Was kostet der Kurs?

80 Euro

Was brauchst Du?

Du brauchst einen Computer.
Oder ein Handy mit einer Kamera.
Am besten geht es mit Kopfhörer und Mikrofon.



Anmeldung
0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at



Selbst-Erfahrung

Yoga



Wir machen Yoga und entspannen uns.

Yoga-Übungen sind alte Übungen.

Yoga-Übungen kommen aus Indien.

Die Übungen verbinden Körper und Geist.

Die Übungen dehnen und stärken unseren Körper.

Wir machen verschiedene Positionen.

Wir spüren unseren Atem.

Am Schluss entspannen wir gemeinsam.

Wann?

Montag, 11. März
und Montag, 8. April
und Montag, 13. Mai
und Montag, 10. Juni

immer von 17 Uhr bis 19 Uhr

Wo?

WerkRaum
Mooswinkl 27
6134 Vomp

Wer leitet den Kurs?

Amelie Prugger

Was kostet der Kurs?

32 Euro

Was soll ich mitbringen?

Gemütliche Kleidung und etwas zu trinken.
Eine Yoga-Matte, wenn du eine hast.

Anmeldung

0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Kreative Frauen-Runde



Bist du manchmal gerne unter Frauen?

Unsere kreative Frauen-Runde ist ein Treff zum Basteln.

Du kannst auch malen oder anders kreativ sein.

Aber auch das Gespräch ist uns wichtig:

Wir reden und tauschen uns aus.

Wir unterstützen uns gegenseitig.

Wir stärken uns gegenseitig.

Wann?

Freitag, 22. März
und Freitag, 19. April
und Freitag, 14. Juni
und Freitag, 5. Juli

immer von 18 Uhr bis 21 Uhr

Wo?

Kunst+Drüber
Andreas-Hofer-Straße 29
6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Bénédicte Walczak

Was kostet der Kurs?

32 Euro

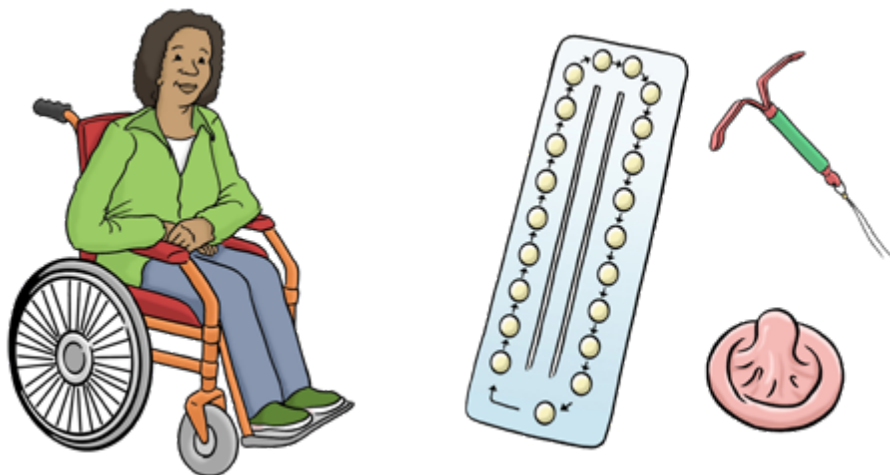
Was soll ich mitbringen?

Dein kreatives Projekt, falls du daran weiter arbeiten möchtest.

Anmeldung

0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Starke Frauen & Sexualität Workshop



Wir reden über wichtige Dinge für und über Frauen.

Wie funktioniert die Periode?

Was macht eine Frau aus, was sind starke Frauen?

Wie funktioniert eine Schwangerschaft?

Was muss ich über Verhütung wissen?

Wir tauschen uns aus, unterstützen und inspirieren uns.

Alle Frauen sind herzlich willkommen.

Wann?

Freitag, 29. März
und Freitag, 5. April

immer von 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

Kunst+Drüber
Andreas-Hofer-Straße 29
6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Rebecca Oberhuber

Was kostet der Kurs?

24 Euro



Body-Painting



Beim Body-Painting ist unser Körper die Leinwand.

Body-Painting ist Englisch.

„Body“ heißt Körper und „Painting“ heißt malen.

Wir bemalen unsere Arme und Rücken.

Wir verwenden spezielle Farben und Pinsel.

Wir schmücken unseren Körper.

Wir fotografieren unsere Werke.

Wann & Wo?

Mittwoch, 10. April

16 Uhr bis 19 Uhr

Kunst+Drüber

Andreas-Hofer-Straße 29, 6020 Innsbruck

oder

Mittwoch, 22. Mai

16 Uhr bis 19 Uhr

WerkRaum

Mooswinkl 27, 6134 Vomp

Wer leitet den Kurs?

Lisa Wöss

Was kostet der Kurs?

25 Euro

Was soll ich mitbringen?

Kleidung, die schmutzig werden darf.

Am besten ist eine kurze Hose

und ein ärmelloses Oberteil oder ein Kleid.

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Tanz-Abend



Ein gemütlicher Abend mit Tanz.

Wir lockern und kräftigen unseren Körper.

Dann tanzen wir zu Musik.

Wir tanzen mit Materialien.

Wir lernen Tänze im Kreis.

Wir tanzen im Stehen oder im Sitzen.

Wann?

Montag, 22. April
und Montag, 29. April

immer von 17:30 Uhr bis 19 Uhr

Wo?

Stadtteil-Treff Höttinger Au
Daneygasse 1
6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Kathrin Polzer

Was kostet der Kurs?

16 Euro

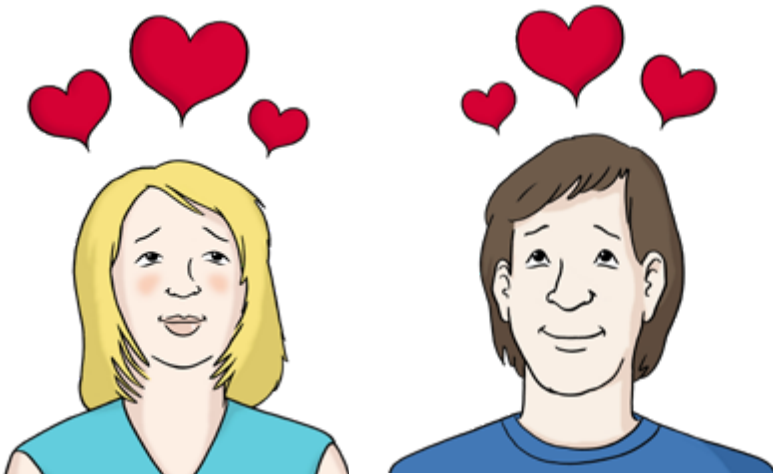
Was soll ich mitbringen?

Gemütliche Kleidung und etwas zu trinken.

Anmeldung

0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Liebe, Freundschaft und Sexualität Grundlagen



Wir reden über die Geschlechter und über Sex.

Wir reden über alles, was mit dem Körper zu tun hat.

Auch über Unterschiede zwischen Freundschaft und Liebe.

Wir reden über Beziehungen und Verliebtsein.

Wir stellen Fragen und können Neues dazulernen.

Wann?

Freitag, 26. April
und Freitag, 3. Mai

immer von 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

Kunst+Drüber
Andreas-Hofer-Straße 29
6020 Innsbruck

Wer leitet den Kurs?

Rebecca Oberhuber

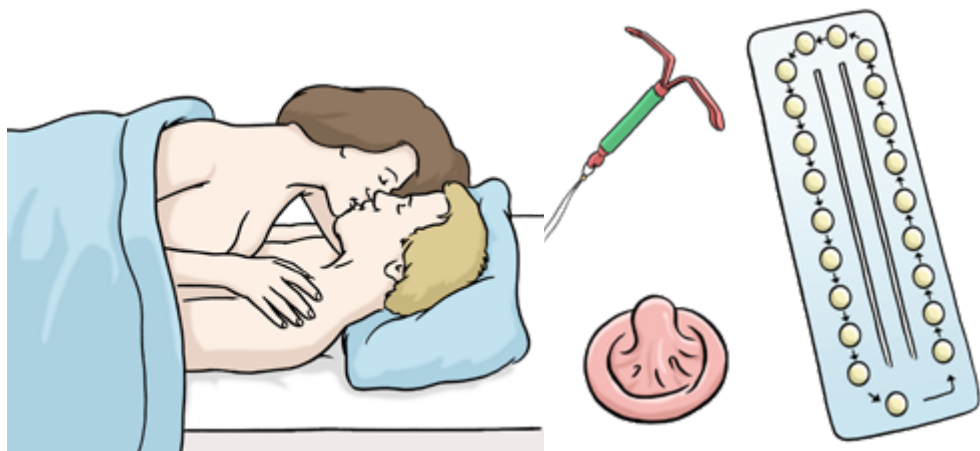
Was kostet der Kurs?

24 Euro



Anmeldung
0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Liebe, Freundschaft und Sexualität Vertiefung



Wir reden über die Geschlechter und über Sex.

Wir reden über alles, was mit dem Körper zu tun hat.

Wir reden besonders genau über Verhütung.

Wir stellen Fragen und können Neues dazulernen.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung vom Grundlagen-Kurs.

Dieser Kurs passt für dich, wenn du schon einiges weißt.

Wann?

Freitag, 10. Mai
und Freitag, 17. Mai

immer von 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo?

Kunst+Drüber
Andreas-Hofer-Straße 29
6020 Innsbruck

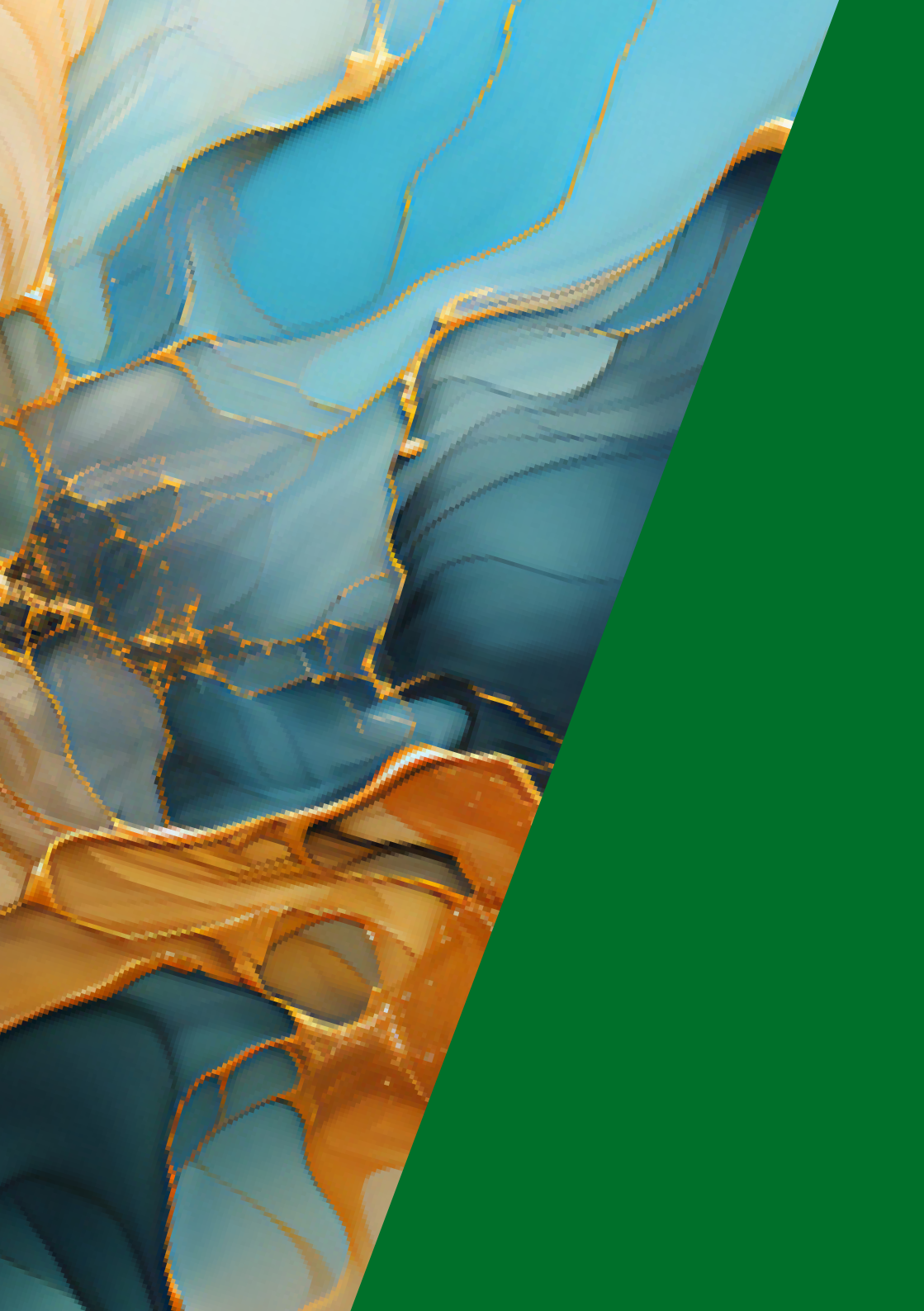
Wer leitet den Kurs?

Rebecca Oberhuber

Was kostet der Kurs?

24 Euro





Freizeit

Ausgeh-Gruppe Unterland



Du willst am Abend etwas unternehmen?

In der Ausgehgruppe überlegen wir,
was wir machen wollen.

Vielleicht gehen wir ins Kino.

Oder wir gehen kegeln.

Wir besuchen Veranstaltungen.

Oder wir gehen etwas essen und trinken.

Wann?

Freitag, 8. März
und Freitag, 12. April
und Freitag, 3. Mai
und Freitag, 7. Juni

immer von 19 Uhr bis 22 Uhr

Wo?

Das sagen wir dir vor jedem Termin.

Wer leitet die Gruppe?

Nicol Kostenzer

Was kostet der Kurs?

44 Euro

Was soll ich mitbringen?

Geld für Essen, Trinken und Aktivitäten

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Ausgeh-Gruppe Schwaz



Du willst am Abend etwas unternehmen?

In der Ausgehgruppe überlegen wir,
was wir machen wollen.

Wir gehen jedes Mal in ein anderes Lokal.

Oder wir gehen kegeln.

Wir besuchen Veranstaltungen.

Oder wir gehen etwas essen und trinken.

Wann?

Freitag, 15. März
und Freitag, 12. April
und Freitag, 10. Mai
und Freitag, 28. Juni

immer von 19 Uhr bis 22 Uhr

Wo?

Treffpunkt: Bahnhof Schwaz

Wer leitet die Gruppe?

David Pellegrini

Was kostet der Kurs?

44 Euro

Was soll ich mitbringen?

Geld für Essen, Trinken und Aktivitäten

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Ausgeh-Gruppe Innsbruck



Du willst am Abend etwas unternehmen?

In der Ausgehgruppe überlegen wir,
was wir machen wollen.

Vielleicht gehen wir ins Kino.

Oder wir gehen kegeln.

Wir besuchen Veranstaltungen.

Oder wir gehen etwas essen und trinken.

Wann?

Freitag, 15. März
und Freitag, 12. April
und Freitag, 31. Mai
und Freitag, 28. Juni

immer von 19 Uhr bis 22 Uhr

Wo?

Das sagen wir euch vor jedem Termin.

Wer leitet die Gruppe?

Bénédicte Walczak

Was kostet der Kurs?

44 Euro

Was soll ich mitbringen?

Geld für Essen, Trinken und Aktivitäten



Reise nach Graz mit Ballbesuch



Wir fahren mit dem Zug nach Graz und übernachten dort.

Am Abend gehen wir zum „Ball der Vielfalt“.

Zum Ball kannst du in Abend-Garderobe kommen.

Du kannst dir aber auch ein Kostüm anziehen.

Wir essen, trinken, tanzen und unterhalten uns.

Am nächsten Tag schauen wir uns am Vormittag die Stadt an.

Dann gehen wir zusammen Mittagessen und fahren heim.

Wann?

Freitag, 24. Mai bis Samstag, 25. Mai

Wo?

Treffpunkt: Haupt-Bahnhof Innsbruck um 7:45 Uhr

Du kannst zusteigen und aussteigen in:

Jenbach, Wörgl, Kirchberg, Kitzbühel, St. Johann.

Wer leitet die Reise?

David Pellegrini

Achtung,
**Anmelde-
Schluss:**
1. Mai

Was kostet die Reise?

128 Euro

Im Preis dabei sind das Hotel, das Frühstück und die Tisch-Reservierung beim Ball.

Der Ball-Eintritt, Getränke und Essen beim Ball sind gratis.

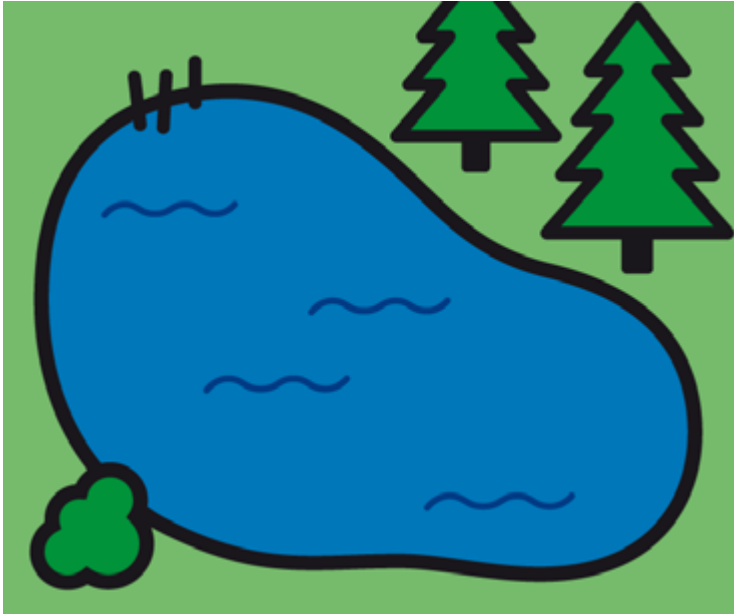
Das Zugticket kommt noch dazu.

Anmeldung
0699 150 43 711
freiraum@tafie.at
www.tafie.at

Was soll ich mitbringen?

Du bekommst eine Liste mit den Dingen.

Ausflug zum See



Wir fahren mit Zug und Bus zum Reintaler See in Kramsach.

Wir können im See baden.

Um den See gibt es auch einen barrierefreien Wanderweg.

Wir genießen die Sonne.

Wir machen ein Picknick.

Wann?

Samstag, 29. Juni

9:30 Uhr bis 17 Uhr

Wo?

Treffpunkt in Innsbruck: 9:30 Uhr am Haupt-Bahnhof.

Treffpunkt in Brixlegg: 10:20 Uhr am Bahnhof.

Wir fahren auch wieder zusammen zurück.

Wer leitet den Kurs?

Maurice Cazzolli

Was kostet der Kurs?

25 Euro

Im Preis sind der Eintritt
für den See und das Picknick dabei.

Anmeldung

0699 150 43 711

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Was soll ich mitbringen?

Badesachen, Trinkflasche, Geld für Zug und Bus.

TAFIE FreiRaum empfiehlt ...

... barrierefreie Ausflugsziele

Handbike-Touren:

Gais-Tal und Leutasch-Tal

leichte Touren mit Blick auf das Wetterstein-Gebirge

Start beim Alpenbad Leutasch

Walchsee-Runde

leichte Tour im Kaiserwinkl

Start beim Waidachhof Kössen

Fahrt in die Gramai

mittelschwierige Fahrt ins Karwendel

Start in Pertisau



Schwimmbad und See:

Alpenbad Leutasch

Weidach 275

6105 Leutasch

www.alpenbad-leutasch.com

Alpentherme Ehrenberg

Thermenstraße 10

6600 Reutte

www.alpentherme-ehrenberg.at

Quellalpin Kaunertal

Feichten 134

6524 Kaunertal

www.quellalpin.at

Reintaler See

Rollstuhl-Rampe am Nordufer

6233 Kramsach



FreiRaum

Inklusive Bildung

TAFIE GmbH
Egger-Lienz-Straße 2
6112 Wattens

M +43 699 15 04 37 11

T +43 5224 556 38

freiraum@tafie.at

www.tafie.at

Wir ziehen um!

Ab 1. Mai ist unsere
neue Adresse:
Lindenstraße 1
6112 Wattens

Danke für die Unterstützung!

LICHT INS DUNKEL



**INNS'
BRÜCK**