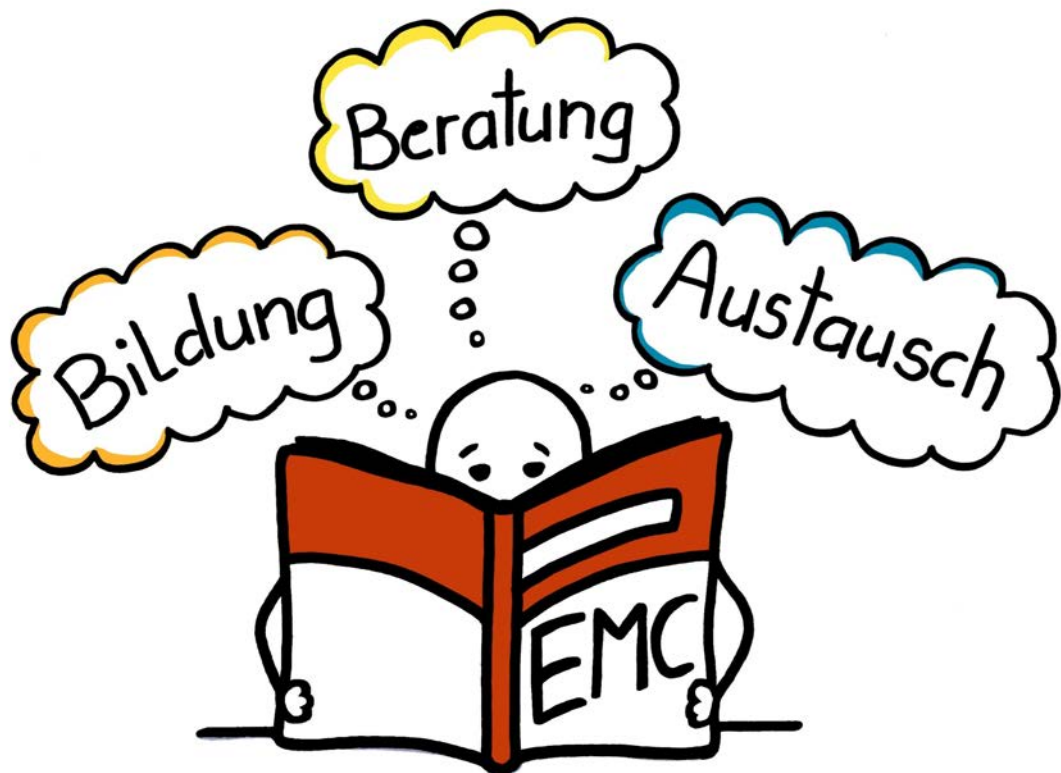


Bildungs-Angebote, Beratungs-Angebote und Austausch-Angebote vom Empowerment-Center

März 2026 bis Juli 2026



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Empowerment-Center ist ein Beratungs-Zentrum und ein Bildungs-Zentrum für Menschen mit Behinderungen. Seit Jänner 2026 ist das Empowerment-Center ein eigener Verein. Dieser Verein heißt „Empowerment-Center zur Bildung und Beratung von Menschen mit Behinderungen“.

Das Ziel vom Empowerment-Center ist, Menschen mit Behinderungen zu stärken und auf ihrem Weg zu mehr Selbst-Bestimmung zu begleiten. Dafür hat das Empowerment-Center viele unterschiedliche Bildungs-Angebote, Beratungs-Angebote und Austausch-Angebote.

Die Angebote vom Empowerment-Center sind für Erwachsene und Jugendliche mit Behinderungen.

In dieser Broschüre möchten wir Sie über alle Angebote vom Empowerment-Center informieren.

Im Sommersemester bieten wir einige neue Angebote für Sie an. Zum Beispiel:

- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Workshop: Düfte, die gut tun
- Workshop: Digital Fit im Alltag
- Workshop-Reihe: Lebensqualität durch Bewegung (Kinaesthetics)
- Miteinander gut reden und gewaltfrei sprechen lernen
- Workshop: Sexualität und Körperwahrnehmung

Wir hoffen, dass bei unseren Angeboten auch etwas für Sie dabei ist.

Mag. Wolfgang Glaser
Geschäftsführer des Empowerment-Centers

Julia Kisch
Bildungsleitung des Empowerment-Centers

Zu dieser Broschüre

Diese Broschüre ist nicht mehr in geprüfter leichter Sprache geschrieben. Weiterbildungen, die in leichter Sprache angeboten werden, werden aber auch weiterhin in leichter Sprache ausgeschrieben. Schwierige Wörter werden am Ende der Broschüre in einem eigenen Wörterbuch erklärt.

Wörterbuch

In dieser Broschüre gibt es ein Wörterbuch für schwierige Wörter.

Bestimmte Wörter in der Broschüre sind unterstrichen.

Diese Wörter können Sie im Wörterbuch nachschauen.

Die Wörter im Wörterbuch sind nach dem Alphabet geordnet.

Das Wörterbuch finden Sie ab Seite 78.



Ruf-Seminare

Manche Weiterbildungen aus dieser Bildungs-Broschüre können Sie auch als Ruf-Seminar buchen.

Das heißt:

Wir kommen zu Ihnen in die Einrichtung oder Firma und machen dort die Weiterbildung.

Zum Beispiel dann,

wenn sich mehrere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für ein bestimmtes Thema interessieren.

Oder wenn mehrere Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen eine bestimmte Weiterbildung machen möchten.

Wir benötigen dafür nur einen geeigneten Raum.

Alles Weitere organisieren wir.

Sie können ein Ruf-Seminar aus dieser Bildungs-Broschüre auswählen.

Wenn Sie eine Weiterbildung aus dieser Broschüre als Ruf-Seminar buchen können, dann steht das so dabei:



Diese Weiterbildung bieten wir auch als Ruf-Seminar an.

Sie können uns auch sagen, wenn Sie ein Ruf-Seminar zu einem anderen Thema möchten.

Wir richten uns nach den Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Gerne erstellen wir ein passendes Angebot für Sie.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter office@emc.ki-i.at

Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie lieber zu uns kommen möchten, dann können Sie das Ruf-Seminar auch in einem Seminar-Raum im Empowerment-Center machen.

Themenliste für Ruf-Seminare



- Gut zusammenarbeiten – Teamarbeit lernen
- Mut zum Reden
- Perspektivenwechsel – Unterwegs durch Linz im Rollstuhl
- Inklusive Stadtführung durch Linz
- Klangjause – Musikimprovisation
- Die eigenen Fähigkeiten als IV entdecken und stärken
- Workshop: Sudoku
- Vortrag: Anwendung von Datenschutz in Vereinen und Organisationen
- Burn-Out erkennen und vorbeugen
- Freude im Leben mit guten Gewohnheiten
- Workshop: Menschenrechte – Was sind meine Rechte?
- Kurs: Umgang mit Zahlen im Alltag
- Kurs: Umgang mit Geld
- Kurs: Texte in deutscher Sprache lesen und verstehen
- Buch-Lese-Werkstatt in leichter Sprache
- Die Kraft der Ziele
- Workshop: Ebenseer Kreuzstich
- Workshop: Perlenfiguren basteln
- Easy-Dance – Einfach Du sein!
- Whats-App
- Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen
- Nützliche Apps für den Alltag
- Sich gut fühlen mit Yoga
- Meine persönlichen Ressourcen entdecken
- Fotobuch-Workshop
- Augentraining
- Bewegen und verstehen
- Erste Hilfe (im Alter oder mit Behinderung)

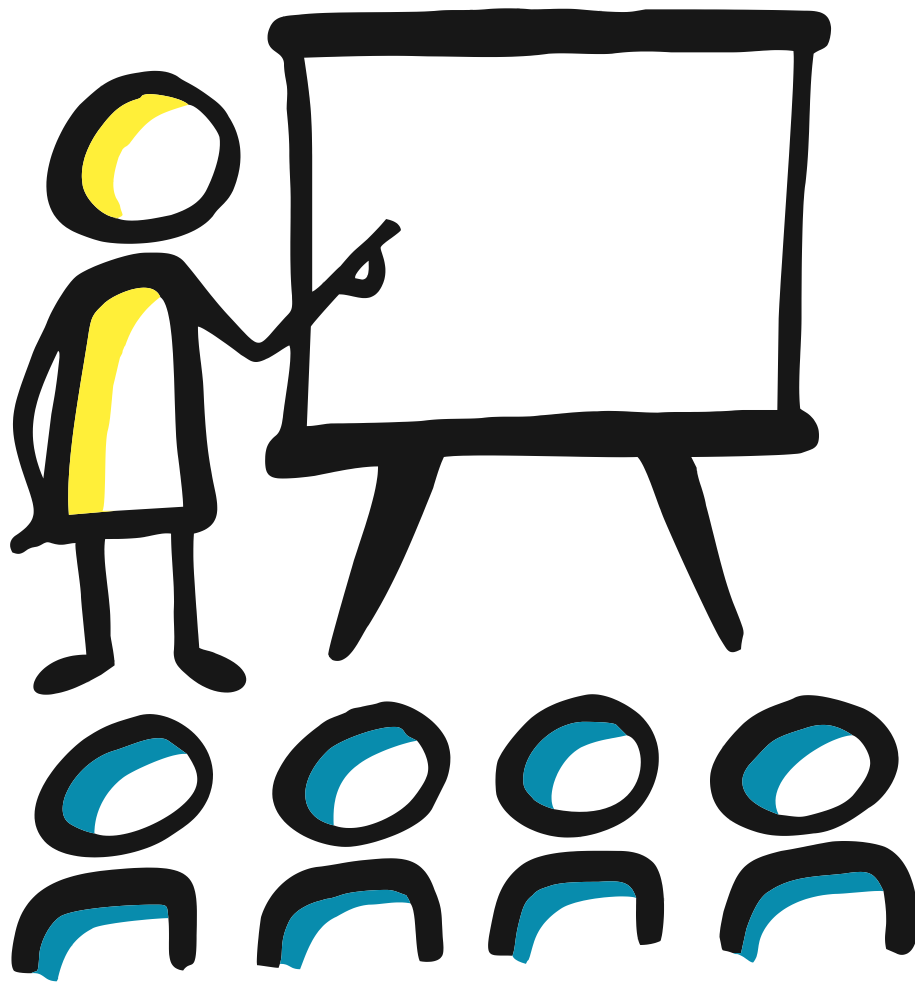
Sie können aber gerne auch andere Themen vorschlagen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Zu dieser Broschüre	3
Wörterbuch.....	3
Ruf-Seminare.....	4
Wichtiger Hinweis:	4
Themenliste für Ruf-Seminare.....	5
Inhaltsverzeichnis	6
Bildungs-Angebote	9
Kurs: Umgang mit Zahlen im Alltag.....	10
Neu: WATSU.....	12
Neu: Ganzheitliches Gedächtnistraining	14
Neu: Vortrag: Empowerment und Umgang mit Mobbing	16
Workshop: Freude am gemeinsamen Musizieren und Tanzen	18
Workshop: Perlen-Figuren basteln für Ostern.....	20
Neu: Workshop: Düfte, die gut tun.....	22
Kurs: Texte in deutscher Sprache lesen und verstehen.....	24
Neu: Workshop: Digital fit im Alltag	26
Miteinander Lösungen finden statt streiten.....	28
Neu: Kinaesthetics - Lebensqualität durch Bewegung.....	30
Neu: Workshop: Improtheater für Alle.....	32
Vortrag: Was gibt's Neues vom Sozialministerium-Service?	34
Neu: Workshop: Sexualität und Körper-Wahrnehmung	36
Buch-Lese-Werkstatt: Ein Sommernachtstraum.....	38
Neu: Vortrag: Umgang mit Grenzen und Rückschlägen	40
Neu: Workshop: Miteinander gut reden und gewaltfrei sprechen lernen	42
Inklusive Mal-Werkstatt: Der Pinsel weiß, was er malen will!	44

Beratungs-Angebote	47
Peer-Beratung	48
Persönliche Zukunfts-Planung.....	50
Austausch-Angebote	53
Peer-Gruppe für Männer mit Behinderungen	54
Peer-Gruppe für Frauen mit Behinderungen	56
Peer-Gruppe Persönliche Assistenz.....	58
Peer-Gruppe für Frauen mit Epilepsie	60
Wir reden über uns! Austausch-Gruppe für Menschen, die leichte Sprache brauchen oder wollen.....	62
IV-Austausch-Treffen: Gute Geschichten erzählen und daraus lernen	64
Erzähl-Café	66
Allgemeine Informationen	69
Rahmen-Bedingungen	70
Wegbeschreibung	72
Vortragende	74
Wörterbuch	78
EMC-Bildungs-Gutscheine	86
Impressum	86
Anmelde-Formular	87
Datenschutz:	88
Anmeldung und Information	90
Notizen	91

Bildungs-Angebote



Kurs: Umgang mit Zahlen im Alltag

Worum geht es?

Im Alltag haben wir oft mit Zahlen zu tun.

Zum Beispiel beim Einkaufen.

In diesem Kurs üben wir gemeinsam,
wie man einfache Rechnungen löst.

So bekommen Sie im Alltag
mehr Sicherheit im Umgang mit Zahlen.

Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Rechnen mit Zahlen von 1 bis 100
- Rechnen mit Geld
- Sachaufgaben verstehen und lösen
Sachaufgaben sind Aufgaben in einer Geschichte,
die man durch Rechnen lösen kann.

Wir wiederholen das kleine Ein-mal-Eins.

Das heißt, wir üben das Mal-Rechnen mit Zahlen von 1 bis 10.

Für wen ist der Kurs?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Der Kurs ist in leichter Sprache.

Wichtige Hinweise:

- Sie müssen Grund-Kenntnisse über die Grundrechnungs-Arten haben.
- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Der Kurs wird in 2 Kurs-Blöcken angeboten.
Sie können jeden Kurs-Block auch einzeln buchen.

Wer leitet den Kurs?

Elisabeth Dirnberger und Brigitte Dörn



Wann ist der Kurs?

Kurs-Block 1:

- Montag, 9. März 2026 und
- Montag, 16. März 2026 und
- Montag, 23. März 2026

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 16. Februar 2026

Kurs-Block 2:

- Montag, 27. April 2026 und
- Montag, 11. Mai 2026 und
- Montag, 18. Mai 2026

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 6. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732/ 272862.



Wo ist der Kurs?

Empowerment-Center des KI-I
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Kurs?

Jeder Kurs-Block mit jeweils 3 Terminen
kostet 33 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.

Neu: WATSU

Worum geht es?

WATSU ist die Abkürzung für WasserShiatsu.

WATSU findet im rund 34 Grad warmen Wasser statt.

WATSU ist eine ganzheitliche Körper-Arbeit im Wasser, die Shiatsu-Massage mit sanften geführten Bewegungs-Abläufen und Dehnungen, Streckungen und Drehungen verbindet.

Man wird gehalten, getragen, vom Wasser umspült.

Man fühlt sich schwerelos und leicht.

WATSU nährt die Seele und lässt Urvertrauen wachsen.

Im Wasser kann der Körper

auf eine Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich ist.

Was lernen Sie?

- Entspannung
- Die Atmung vertieft sich und Ihr Wohlbefinden wird gesteigert
- Blockaden und Verspannungen lösen sich
- Lockerung der Muskulatur und Meridian-Behandlung
- Kopf-, Hand- und Fußmassage

Für wen ist WATSU?

- Für Menschen mit und ohne Behinderungen jeden Alters
- Für Schwangere
- Für Sportler und Sportlerinnen
- Für Personen mit körperlichen Beschwerden

WATSU ist nicht in leichter Sprache.

Wichtiger Hinweis:

Die Termine können nur als Einzel-Termine gebucht werden.

WATSU macht man nicht in der Gruppe.

Wer leitet WATSU?

Bettina Aumayr



Wann ist WATSU?

Termin 1: Hummelhofbad, Linz

Mittwoch, 11. März 2026

Eine Stunde oder eine halbe Stunde

in der Zeit zwischen 12:00 und 15:00 Uhr

Anmeldung: bis 18. Februar 2026

Termin 2: Martin-Boos-Schule, Gallneukirchen

Donnerstag, 16. April 2026

Eine Stunde oder eine halbe Stunde

in der Zeit zwischen 12:00 und 19:00 Uhr

Anmeldung: bis 26. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist WATSU?

Termin 1: Hummelhof-Bad, 4020 Linz

Termin 2: Martin-Boos-Schule, 4210 Gallneukirchen



Wie viel kostet WATSU?

Kurs 1: 80 Euro/Stunde oder 40 Euro/halbe Stunde

Kurs 2: 90 Euro/Stunde oder 45 Euro/halbe Stunde

Die Kosten für den Eintritt ins Hummelhofbad sind
extra vor Ort zu bezahlen. Es sind nur

Einzeltermine zu je einer Stunde oder einer
halben Stunde möglich. Die Begleitperson bezahlt
nichts.

Neu: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Worum geht es?

In diesem Kurs trainieren wir unser Gedächtnis in entspannter Atmosphäre.

Auf diesem Weg schärfen wir all unsere Sinne, was zu erhöhter Lebensqualität durch bessere Konzentration und Aufmerksamkeit im Alltag beitragen kann.

Was lernen Sie?

Wir machen verschiedenste Übungen zu den Themen:

- Merken
- Erinnern
- Kreativität
- Wortfindung und vieles mehr.

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet, alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen sich angesprochen und gut aufgehoben fühlen!

Der Spaß steht dabei stets im Vordergrund – es gibt absolut keinen Leistungsdruck!

Für wen ist das Gedächtnistraining?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen ab 45 Jahren. Das Gedächtnistraining ist nicht in leichter Sprache.

Wer leitet das Gedächtnistraining?

Brigitte Lang



Wann ist das Gedächtnistraining?

- Mittwoch, 11. März 2026 und
- Mittwoch, 15. April 2026 und
- Mittwoch, 20. Mai 2026 und
- Mittwoch, 17. Juni 2026
von 16:15 bis 17:30 Uhr

Anmeldung: bis 18. Februar 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist das Gedächtnistraining?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet das Gedächtnistraining?

55 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.
Die Begleitperson bezahlt nichts.

Neu: Vortrag: Empowerment und Umgang mit Mobbing

Worum geht es?

Im 1. Teil vom Vortrag wird gezeigt, wie Empowerment im Alltag gelebt werden kann: Offen, selbstbestimmt und mit gegenseitiger Unterstützung.

Im 2. Teil vom Vortrag geht es auch um Mobbing. Es geht um Mobbing bei Menschen mit Behinderungen. Wir sprechen darüber, wie man gut miteinander umgehen kann. Ziel ist: Mehr Verständnis und Respekt füreinander.

Was lernen Sie?

Im 1. Teil vom Vortrag hören Sie, wie unterstützte Kommunikation und ein Leben mit Persönlicher Assistenz zu mehr Selbstbestimmung und Teilhabe beitragen kann.

Im 2. Teil vom Vortrag erfahren Sie, wie sich Mobbing anfühlt. Sie lernen, was man dagegen tun kann. Sie hören Geschichten aus dem echten Leben. Und Sie lernen, wie Beratung auf Augenhöhe funktioniert, also wenn Menschen mit und ohne Behinderungen sich gegenseitig helfen.

Für wen ist der Vortrag?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.
Für Schüler und Schülerinnen und für Lehrer und Lehrerinnen.
Für alle Menschen, die etwas gegen Mobbing tun möchten.
Der Workshop ist in leichter Sprache.

Wer leitet den Vortrag?

Harald Schatzl, Hannes Schwabegger, Michi Kapellner



Wann ist der Vortrag?

Dienstag, 24. März 2026
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: bis 3. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Vortrag?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Vortrag?

22 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Workshop: Freude am gemeinsamen Musizieren und Tanzen

Worum geht es?

Musik und Bewegung können Menschen stark machen.

Musik macht auch, dass wir uns gut und sicher fühlen.

Beim Singen, Tanzen, Spielen und Gestalten können Menschen ihre eigenen Ideen zeigen.

Sie entdecken, was sie gut können und lernen von anderen.

Musik bringt Menschen zusammen.

Egal, ob jemand eine Behinderung hat oder aus einem anderen Land kommt – alle können mitmachen.

Beim gemeinsamen Improvisieren entstehen schöne und ehrliche Momente.

Musik stärkt das Selbstvertrauen und tut der Seele gut.

Was lernen Sie?

Wir verwenden verschiedene Methoden. Zum Beispiel:

Zuhören, Singen, Sich bewegen, Tanzen, Rhythmus fühlen, den eigenen Körper spüren und kontrollieren, Instrumente spielen. Das alles hilft dabei, besser mit anderen zu sprechen.

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Behinderungen, die Freude am gemeinsamen kreativen Musizieren, Tanzen und Singen haben.

Die Weiterbildung ist in leichter Sprache.

Wichtiger Hinweis:

Es sind keine Vor-Kenntnisse nötig.

Wer leitet den Workshop?

Johanna Heiligenbrunner



Wann ist der Workshop?

- Mittwoch, 25. März 2026 und
- Mittwoch, 29. April 2026 und
- Mittwoch, 27. Mai 2026 und
- Mittwoch, 24. Juni 2026

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 24. Februar 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

55 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Workshop: Perlen-Figuren basteln für Ostern

Worum geht es?

Lernen Sie eine neue Bastel-Technik kennen:

Das Perlen-Figuren-Basteln.

Beim Perlen-Figuren-Basteln

werden kleine Perlen auf einen Draht aufgefädelt.

So entstehen verschiedene Figuren.

Perlen-Figuren-Basteln macht Spaß!

Außerdem sind Perlen-Figuren eine tolle Geschenk-Idee.

Was lernen Sie?

In diesem Workshop lernen Sie,
wie Sie Perlen-Figuren für Ostern
selber basteln können.

Zum Beispiel:

- Ostereier
- Osterhasen
- Küken

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Dieser Kurs ist in leichter Sprache!

Wer leitet den Workshop?

Maria Zika



Wann ist der Workshop?

Donnerstag, 26. März 2026
von 13:30 bis 15:30 Uhr

Anmeldung: bis 5. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

22 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Das Bastel-Material bekommen Sie von uns.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Neu: Workshop: Düfte, die gut tun

Worum geht es?

Viele verwenden ätherische Öle in Duftlampen und erfreuen sich der angenehmen Düfte.

Doch sind ätherische Öle viel mehr als nur Düfte!

Gerade in Zeiten vermehrter Ängste, Krankheiten, Viren und vielen anderen Belastungen können ätherische Öle helfen und unterstützen. Aber man muss wissen wie!

Erfahre, welche Öle besonders hilfreich für dich sind, wie du sie richtig anwendest und dosierst und probiere sie gleich selbst aus.

Ein Workshop zum Riechen, Spüren und Staunen – natürlich und wirkungsvoll.

Komm mit auf eine spannende Reise in die Geheimnisse der Pflanzen, wie sie sich schützen und wie sie uns helfen können.

Was lernen Sie?

- Eine Reise in die Pflanze – wozu ätherische Öle?
- Psychische und körperliche Wirkung ätherischer Öle und Hydrolate
- Richtiger Einsatz – Konzentration und Menge - Gefahren
- Anwendungsmöglichkeiten
- Besprechung und Einsatz von 3 naturreinen ätherischen Ölen zum Einstieg in die Aromakunde und für die Hausapotheke

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen, die auf natürliche Weise ihre körperliche und geistige Gesundheit unterstützen wollen.

Dieser Workshop ist nicht in leichter Sprache!

Wer leitet den Workshop?

Elisabeth Pirgmaier-Raschka



Wann ist der Workshop?

Donnerstag, 26. März 2026
von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 5. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

22 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.
Die Begleitperson bezahlt nichts.

Kurs: Texte in deutscher Sprache lesen und verstehen

Worum geht es?

Viele Menschen tun sich schwer beim Lesen oder Schreiben.
Deshalb muss man sich aber nicht schämen.
In einer kleinen Gruppe üben wir gemeinsam unsere Deutsch-Kenntnisse.

Was lernen Sie?

Wir üben gemeinsam das Lesen, Schreiben und Verstehen von Texten:

- Wir lesen und besprechen einfache Texte.
- Wir lernen, wie Sie den Sinn von einem Text verstehen können.
- Wir üben das Lesen von langen Wörtern.
- Wir üben das Schreiben mit der Hand und das Lesen im Internet.
- Wir lernen, wie man eine interessante Geschichte schreibt.

Für wen ist der Kurs?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.
Der Kurs ist in leichter Sprache.

Wichtige Hinweise:

- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Die Weiterbildung wird in 2 Kurs-Blöcken angeboten.
Sie können jeden Kurs-Block auch einzeln buchen.

Wer leitet den Kurs?

Maria Aigenbauer



Wann ist der Kurs?

Kurs-Block 1:

- Dienstag, 7. April 2026 und
- Dienstag, 14. April 2026 und
- Dienstag, 21. April 2026
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 17. März 2026

Kurs-Block 2:

- Dienstag, 19. Mai 2026 und
- Dienstag, 2. Juni 2026 und
- Dienstag, 16. Juni 2026
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 28. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.
Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732/ 272862.



Wo ist der Kurs?

Empowerment-Center des KI-I
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Kurs?

Jeder Kurs-Block mit jeweils 3 Terminen
kostet 33 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.

Neu: Workshop: Digital fit im Alltag

Worum geht es?

Die Workshopreihe „Digital fit im Alltag“ vermittelt Ihnen digitale Grund-Kompetenzen und unterstützt Sie dabei, digitale Technologien sicher und selbständig und mit mehr Freude zu nutzen. Dadurch werden Ängste und Hemmschwellen abgebaut.

Was lernen Sie?

- Digitale Geräte kennenlernen (Smartphone, Laptop)
- Informationen gezielt suchen und kritisch bewerten
- Sicher im Internet kommunizieren

Praxisnah werden Themen wie:

Datenschutz, sichere Passwörter, Online-Betrug und digitale Identität behandelt.

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen, die älter als 45 Jahre sind.
Für digitale Einsteiger und Einsteigerinnen und Menschen, die ihre digitalen Fähigkeiten verbessern möchten.
Der Workshop ist in leicht verständlicher Sprache.

Wer leitet den Workshop?

Julia Kisch



Wann ist der Workshop?

- Mittwoch, 8. April 2026 und
- Mittwoch, 15. April 2026 und
- Mittwoch, 29. April 2026

von 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung: bis 18. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.
Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

66 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Miteinander Lösungen finden statt streiten

Worum geht es?

Viele Menschen streiten.

Oft wird ein Streit erst schlimm,
weil man etwas Verletzendes sagt oder tut.

Wer ruhig bleibt und klar spricht, kann Probleme besser lösen.

Es hilft, über Gefühle und Wünsche zu reden.

So gibt es weniger Stress und mehr Freude miteinander.

Was lernen Sie?

- Verstehen - was ist ein Streit, warum streiten Menschen
- Lernen - über Gefühle und Meinungen zu sprechen
- Erkennen/Verstehen - der eigenen Gefühle/Bedürfnisse und der Gefühle/Bedürfnisse anderer
- Üben - gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden
- Gewinnen - von mehr Sicherheit in Streitsituationen
- Stärken - der eigenen Fähigkeiten durch Gesprächstechniken

Für wen ist die Weiterbildung?

- Für Menschen mit und ohne Behinderungen.
- Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen.

Wichtiger Hinweis:

Die Weiterbildung ist nicht in leichter Sprache!

Wer leitet die Weiterbildung?

Sabine Wolfsegger



Wann ist die Weiterbildung?

Donnerstag, 9. April 2026
von 9:30 bis 15:30 Uhr

Anmeldung: bis 19. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Weiterbildung?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet die Weiterbildung?

66 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Neu: Kinaesthetics - Lebensqualität durch Bewegung

Worum geht es?

Bewegung brauchen wir jeden Tag – bei der Arbeit und in der Freizeit.
Wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden
und unsere Fähigkeiten.

Kinaesthetics hilft, Bewegung besser zu verstehen
und gesund zu gestalten.

Schon kleine Veränderungen können viel erleichtern.
Gemeinsame Bewegung schult die Wahrnehmung und
hilft bei vielen Aufgaben.

Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Ihre eigene Bewegung besser verstehen.
- mehr Bewegungs-Möglichkeiten für verschiedene Herausforderungen.
- Bewegungs-Möglichkeiten entwickeln oder neu lernen.
- Ressourcen nutzen und ausbauen.

Für wen ist die Weiterbildung?

- Menschen mit Interesse an der eigenen Bewegung
- Menschen mit und ohne Behinderungen
- Ältere Menschen
- Pflegende Angehörige
- Menschen in Assistenz-, Pflege- und Betreuungs-Berufen

Wichtiger Hinweis:

Dieser Workshop ist nicht in leichter Sprache!
Der Infoabend ist kostenlos!

Wer leitet die Weiterbildung?

Joachim Reif



Wann ist die Weiterbildung?

- Freitag, 10. April 2026 (Infoabend)
von 18:00 bis 20:00 Uhr

Anmeldung: bis 20. März 2026

- Freitag, 8. Mai 2026 und
- Freitag, 29. Mai 2026 und
- Freitag, 19. Juni 2026 und
- Freitag, 26. Juni 2026

von 16:00 bis 20:00 Uhr

Anmeldung: bis 17. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Weiterbildung?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet die Weiterbildung?

Der Infoabend kostet nichts. Die Kursreihe kostet
264 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Neu: Workshop: Improtheater für Alle

Worum geht es?

Es geht darum, Theaterspielen einfach einmal selbst auszuprobieren. Menschen mit Behinderungen und Menschen ohne Behinderungen können miteinander auf der Bühne stehen und spielen miteinander Theater.

Was lernen Sie?

- Wir wärmen unseren Körper und unsere Stimme auf.
- Wir bewegen uns durch den Raum und spüren uns und die Gruppe.
- Wir schlüpfen in verschiedene Rollen.
- Wir lernen die 3 W's des Schauspiels:
Wahrnehmung, Wirkung und Wunsch.
- Wir improvisieren und spielen kleine Geschichten.
- Und wir haben viel Spaß....

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.
Der Workshop ist nicht in leichter Sprache!

Wer leitet der Workshop?

Elisabeth Langwieser



Wann ist der Workshop?

- Montag, 20. April 2026 und
- Montag, 27. April 2026 und
- Montag, 04. Mai 2026 und
- Montag, 11. Mai 2026 und
- Montag, 18. Mai 2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 30. März 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.
Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

88 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer
Die Begleitperson bezahlt nichts.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Vortrag: Was gibt's Neues vom Sozialministerium-Service?

Worum geht es?

Das Sozialministerium-Service ist ein Amt für Menschen mit Behinderungen.

Beim Sozialministerium-Service gibt es zum Beispiel Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen.

Im Vortrag erfahren Sie, was das Sozialministerium-Service für Menschen mit Behinderungen anbietet.

Was lernen Sie?

Sie lernen:

- In welchen Bereichen ist das Sozialministerium-Service tätig?
- Wen unterstützt das Sozialministerium-Service bei der beruflichen Inklusion?
- Welche Förderungen gibt es in den Bereichen Behinderung und Arbeit?
- Was gibt es Aktuelles vom Sozialministerium-Service?

Für wen ist der Vortrag?

- Für Menschen mit und ohne Behinderungen
- Für Peer-Berater und Peer-Beraterinnen

Der Vortrag ist nicht in leichter Sprache!

Wer leitet den Vortrag?

Jürgen Bockmüller



Wann ist der Vortrag?

Mittwoch, 22. April 2026
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 1. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Vortrag?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Vortrag?

Die Teilnahme am Vortrag kostet nichts.

Neu: Workshop: Sexualität und Körper-Wahrnehmung

Worum geht es?

Sexualität, Nähe und der eigene Körper sind oft schwere Themen. Viele Menschen schämen sich oder trauen sich nicht, offen darüber zu reden.

In diesem Workshop gibt es einen sicheren Raum.

Dort dürfen Sie über Ihre Gedanken, Wünsche und Fragen sprechen – ohne Scham und ohne Bewertung.

Was lernen Sie?

- Mut machen:
Sie lernen, offen über Ihre Wünsche und Gefühle zu sprechen.
- Gemeinschaft erleben:
Sie merken, dass andere ähnliche Fragen haben wie Sie.
- Körper spüren:
Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihren Körper besser zu fühlen.
- Erfahrungen sammeln:
Sie dürfen Neues ausprobieren und herausfinden, was Ihnen guttut.

Für wen ist der Workshop?

- Für Menschen mit Behinderungen
- Für Peer-Berater und Peer-Beraterinnen
- Für Menschen, die Interesse am Thema haben

Der Workshop ist in leicht verständlicher Sprache.

Wichtiger Hinweis:

Die Bewegungs-Übungen sind immer achtsam und nicht sexuell!

Wer leitet den Workshop?

Werner Fläsch



Wann ist der Workshop?

Mittwoch, 6. Mai 2026
von 10:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 15. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

55 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Buch-Lese-Werkstatt: Ein Sommernachtstraum

Worum geht es?

In der Buch-Lese-Werkstatt lesen wir gemeinsam das Buch:
Ein Sommernachtstraum.

In diesem Buch geht es um Liebe und Zauberei.
Vier junge Menschen lieben sich, aber sie verwechseln ihre Gefühle,
weil ein lustiger Waldgeist namens Puck
ihnen mit Zauberblumen einen Streich spielt.
Es passieren viele verwirrende und komische Dinge,
bis am Ende alles gut ausgeht.
Das Buch zeigt, dass Liebe manchmal verrückt sein kann,
aber am Ende Freude bringt.
Das Buch ist eine Nacherzählung der lustigen Liebeskomödie
von William Shakespeare in einfacher Sprache.

Was lernen Sie?

Im Buch geht es auch um diese Themen:

- Freundschaft und Familie
- Liebe
- Geschichte

In einer kleinen Gruppe üben wir zusammen das sinn-erfassende Lesen.

Für wen ist die Lese-Werkstatt?

Für Menschen, die einfache Sprache brauchen und möchten.

Wichtige Hinweise:

Für diese Lese-Werkstatt brauchen Sie Grund-Kenntnisse im Lesen
Die Kosten für das Buch betragen 17 Euro.
Sie müssen die 17 Euro am Kurstag in bar mitnehmen.

Wer leitet die Lese-Werkstatt?

Maria Zika, Julia Kisch



Wann ist die Lese-Werkstatt?

- Dienstag, 12. Mai 2026 und
- Dienstag, 26. Mai 2026 und
- Dienstag, 9. Juni 2026

von 13:30 bis 15:30 Uhr

Anmeldung: bis 21. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.
Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Lese-Werkstatt?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet die Lese-Werkstatt?

66 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer
Die Kosten für das Buch sind extra zu bezahlen.
Die Kosten für das Buch betragen 18 Euro.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Neu: Vortrag: Umgang mit Grenzen und Rückschlägen

Worum geht es?

Jeder von uns hat Erwartungen an die Zukunft,
auf die wir manchmal wenig, sehr oft aber viel Einfluss haben.
Immer wieder haben wir es mit unerwarteten Überraschungen zu tun.
Die können erfreulich sein, weil wir gewissermaßen
ein „Geschenk des Lebens“ bekommen, wo wir nur zugreifen brauchen.
Manchmal stehen wir aber auch
vor Herausforderungen und Hindernissen im Alltag,
wo wir an unsere persönlichen Grenzen stoßen.
Der Umgang damit ist nicht immer einfach.
Aber man kann an den Schwierigkeiten des Lebens wachsen und
trotzdem, oder genau deswegen,
ein erfülltes und zufriedenes Leben führen.

Was lernen Sie?

„So funktioniert das nicht.“
„Und so auch nicht!“
„Vielleicht so? Wieder nicht!“
„Nächster Anlauf. Nein!“
„Und so? Ja!“ „Und es geht doch!“

Für wen ist der Vortrag?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.
Der Vortrag ist nicht in leichter Sprache.

Wer leitet den Vortrag?

Christoph Etzlstorfer



Wann ist der Vortrag?

Dienstag, 19. Mai 2026
von 17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung: bis 28. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Vortrag?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Vortrag?

33 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Neu: Workshop: Miteinander gut reden und gewaltfrei sprechen lernen

Worum geht es?

Viele Menschen erleben Missverständnisse, Kränkungen oder Gewalt in der Sprache in ihrem Alltag.

Manchmal verwenden wir sogar selbst Gewalt in unserer Sprache, vielleicht ohne es zu beabsichtigen oder zu bemerken.

Um gut gewaltfrei sprechen zu können, ist es wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinander zu setzen und diese benennen zu können.

Selbst gewaltfrei sprechen und das auch von anderen einfordern zu können, fördert Selbstbestimmung und ein friedliches Miteinander.

Was lernen Sie?

- Verstehen – was gewaltfreies Sprechen bedeutet.
- Erkennen – wie sich Wunsch und Vorwurf unterscheiden.
- Lernen – wie man über Gefühle und Bedürfnisse spricht.
- Üben – wie man ruhig und klar sagt, was man möchte.
- Sicherer fühlen – in schwierigen Situationen.

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Der Workshop ist nicht in leichter Sprache.

Wer leitet den Workshop?

Sabine Wolfsegger



Wann ist der Workshop?

Donnerstag, 21. Mai 2026
von 9:30 bis 15:30 Uhr

Anmeldung: bis 30. April 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist der Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Workshop?

66 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Inklusive Mal-Werkstatt: Der Pinsel weiß, was er malen will!

Worum geht es?

In der Inklusiven Mal-Werkstatt können Sie mit verschiedenen Materialien malen.

Sie können ganz viel ausprobieren.

Zum Beispiel:

Malen mit Wasser-Farben, mit Kreide oder mit Acryl-Farben.

Sie können nach Herzenslust malen, was Sie möchten!

Was lernen Sie?

Sie lernen,

- wie Sie kreativ sein können.
- wie Sie etwas erschaffen können.
- wie Sie Ihre Ideen umsetzen können, sodass daraus ein Bild entsteht.

In der Mal-Werkstatt geht es auch um diese Dinge:

- Gutes Wohlbefinden
- Freude am Malen und Zeichnen
- Selbstbestimmung
- Stärkung vom Selbstwert und vom Selbstbewusstsein

Für wen ist die Mal-Werkstatt?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Wichtiger Hinweis:

Die Mal-Werkstatt ist nicht in leichter Sprache!

Wer leitet die Mal-Werkstatt?

Elisabeth Langwieser



Wann ist die Mal-Werkstatt?

Dienstag, 30. Juni 2026
von 15:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 9. Juni 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Mal-Werkstatt?

Kunstverein NH 10
Schererstraße 18
4020 Linz



Wie viel kostet die Mal-Werkstatt?

33 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer
Die Begleitperson bezahlt nichts.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Beratungs-Angebote



Peer-Beratung

Was ist Peer-Beratung?

Peer-Beratung ist eine Beratung von jemandem, der wie Sie mit einer Beeinträchtigung lebt.

In der Peer-Beratung werden Sie als vollwertiger Mensch betrachtet.

Die Peer-Beratung ist daher eine Beratung auf Augenhöhe.

Was bringt Ihnen die Peer-Beratung?

Die Peer-Beratung unterstützt Sie zum Beispiel:

- Wenn Sie eine Information oder eine Auskunft brauchen.
Zum Beispiel eine Auskunft über die Rechte, die Sie als Mensch mit Beeinträchtigung haben.
- Wenn Sie in Ihrem Leben mehr selbst bestimmen möchten.
Zum Beispiel, wenn Sie in einer eigenen Wohnung leben möchten.
- Wenn Sie Ziele in Ihrem Leben erreichen möchten.
Zum Beispiel: Sie haben das Ziel, dass Sie auf Urlaub fahren können.
- Wenn Sie Probleme haben.
Zum Beispiel bei Problemen in der Familie oder bei der Arbeit.
- Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten.
Zum Beispiel, wenn Sie eine andere Arbeit finden möchten.
- Wenn Sie wegen Ihrer Beeinträchtigung benachteiligt werden.
Zum Beispiel, weil etwas nicht barrierefrei ist.
- Wenn Sie eine Leistung nach dem Oö.Chancen-Gleichheits-Gesetz bekommen möchten.
Zum Beispiel: Sie möchten einen Wohnplatz oder Persönliche Assistenz.
- Wenn Sie einfach nur mit jemandem reden wollen, der selbst eine Beeinträchtigung hat und Sie daher gut versteht.

Was ist das Besondere bei der Peer-Beratung?

Der Peer-Berater oder die Peer-Beraterin ist selbst ein Mensch mit einer Beeinträchtigung.

Peer-Berater und Peer-Beraterinnen

kennen das Leben mit Beeinträchtigung aus eigener Erfahrung.

Die Peer-Berater und Peer-Beraterinnen

haben eine Ausbildung gemacht.

Dort haben sie gelernt, wie man Menschen mit Behinderungen gut beraten und begleiten kann.

Im Empowerment-Center arbeiten Peer-Berater und Peer-Beraterinnen mit unterschiedlichen Behinderungen:

- Mit körperlicher Beeinträchtigung
- Mit psychischer Beeinträchtigung
- Mit Lernschwierigkeiten

Was kostet die Peer-Beratung?

Die Peer-Beratung wird vom Land OÖ finanziert.

Sie brauchen für die Peer-Beratung nichts bezahlen.

Wo können Sie Peer-Beratung bekommen?

Sie können eine Peer-Beratung

im Empowerment-Center in Linz bekommen.

Wenn Sie nicht ins Empowerment-Center kommen können,

kann der Peer-Berater oder die Peer-Beraterin auch zu Ihnen kommen.

Für die Peer-Beratung müssen Sie vorher einen Termin ausmachen.

Sie können den Termin telefonisch,
per Mail oder persönlich ausmachen.

Für eine Termin-Vereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

Telefon: 0732 272862

E-Mail: office@emc.ki-i.at

Persönliche Zukunfts-Planung

Was ist Persönliche Zukunfts-Planung?

Die Persönliche Zukunfts-Planung ist ein Angebot von Menschen mit Beeinträchtigung für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Persönliche Zukunfts-Planung bietet Ihnen die Möglichkeit, über Ihre Zukunft nachzudenken. Sie können herausfinden, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten. Die Persönliche Zukunfts-Planung unterstützt Sie dabei, eigene Wünsche und Ziele zu erreichen.

Was passiert bei der Persönlichen Zukunfts-Planung?

Bei der Persönlichen Zukunfts-Planung stehen Sie im Mittelpunkt. Der Persönliche Zukunfts-Planer oder die Persönliche Zukunfts-Planerin ermutigt Sie, über Ihre Wünsche und Ziele zu sprechen. Der Persönliche Zukunfts-Planer oder die Persönliche Zukunfts-Planerin unterstützt Sie dabei, Ihre Wünsche und Ziele zu verwirklichen.

Was bringt eine Persönliche Zukunfts-Planung?

- Die Persönliche Zukunfts-Planung ermutigt Sie, Ihre Träume und Wünsche für Ihre Zukunft auszusprechen.
- Die Persönliche Zukunfts-Planung unterstützt Sie dabei, wenn Sie Ihr Leben verändern möchten.
- Die Persönliche Zukunfts-Planung begleitet Sie auf Ihrem Weg in die Zukunft, damit Sie Ihre eigenen Ziele gut erreichen können.
- Die Persönliche Zukunfts-Planung bezieht Menschen aus Ihrem Umfeld mit ein. Zum Beispiel Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Arbeitskollegen. Diese Menschen können mithelfen, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Was ist das Besondere bei der Persönlichen Zukunfts-Planung?

Der Persönliche Zukunfts-Planer und die Persönliche Zukunfts-Planerin sind selbst Menschen mit Behinderungen.

Sie wissen daher aus eigener Erfahrung wie es ist, wenn man mit einer Beeinträchtigung lebt.

Der Persönliche Zukunfts-Planer und die Persönliche Zukunfts-Planerin haben eine Ausbildung gemacht.

Sie wissen, wie man Menschen mit Behinderungen dabei unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

Was kostet die Persönliche Zukunfts-Planung?

Die Persönliche Zukunfts-Planung wird vom Land OÖ finanziert.

Sie brauchen für die Persönliche Zukunfts-Planung nichts bezahlen.

Wo können Sie Persönliche Zukunfts-Planung bekommen?

Sie können die Persönliche Zukunfts-Planung im Empowerment-Center in Linz bekommen.

Wenn Sie nicht ins Empowerment-Center kommen können, kann der Persönliche Zukunfts-Planer oder die Persönliche Zukunfts-Planerin auch zu Ihnen kommen.

Für die Persönliche Zukunfts-Planung müssen Sie vorher einen Termin ausmachen.

Sie können den Termin telefonisch, per Mail oder persönlich ausmachen.

Für eine Termin-Vereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

Telefon: 0732 272862

E-Mail: office@emc.ki-i.at

Austausch-Angebote



Peer-Gruppe für Männer mit Behinderungen

Worum geht es?

Für Männer mit Behinderungen ist es in der Gesellschaft oft schwer. Manche Menschen glauben, dass Männer mit Behinderungen keine männlichen Eigenschaften und Bedürfnisse haben.

In dieser Peer-Gruppe können sich Männer mit Behinderungen untereinander austauschen.

Wir sprechen zum Beispiel über diese Themen:

- Meine Erfahrungen als Mann mit Beeinträchtigung
- Liebe, Sex und Zärtlichkeit
- Wie fühlt man sich als Mann mit Beeinträchtigung?
- Was ist mir wichtig als Mann mit Beeinträchtigung?

Was lernen Sie?

Diese Peer-Gruppe bietet die Möglichkeit, dass Männer mit Behinderungen vertraulich über Dinge sprechen, die sie beschäftigen.

Dabei kann es auch um ganz private Dinge gehen.

Sie lernen aus den Erfahrungen der anderen Männer.

Jeder kann selbst etwas in der Gruppe sagen.

Für wen ist die Peer-Gruppe?

- Für Männer mit Behinderungen, die mindestens 16 Jahre alt sind.

Die Peer-Gruppe ist in leichter Sprache.

Wer leitet die Peer-Gruppe?

Dominic Haberl und Hannes Schwabegger



Wann ist die Peer-Gruppe?

- Dienstag, 3. März 2026
- Dienstag, 2. Juni 2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Peer-Gruppe?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Peer-Gruppe für Frauen mit Behinderungen

Worum geht es?

Frauen mit Behinderungen haben es in der Gesellschaft oft schwer.

Manche Menschen glauben, dass Frauen mit Behinderungen

- nicht die gleichen Fähigkeiten und Gefühle haben wie Frauen ohne Behinderungen.
- weniger Rechte haben als Frauen ohne Behinderungen.

In dieser Peer-Gruppe können sich Frauen mit Behinderungen untereinander austauschen.

Wir sprechen zum Beispiel über diese Themen:

- Meine Erfahrungen als Frau mit Beeinträchtigung
- Liebe, Sex und Zärtlichkeit
- Rechte von Frauen

Was lernen Sie?

Diese Peer-Gruppe bietet die Möglichkeit,

dass Frauen mit Behinderungen vertraulich über Dinge sprechen, die sie beschäftigen.

Dabei kann es auch um ganz private Dinge gehen.

Sie lernen aus den Erfahrungen der anderen Frauen.

Jeder kann selbst etwas in der Gruppe sagen.

Für wen ist die Peer-Gruppe?

- Für Frauen mit Behinderungen, die mindestens 16 Jahre alt sind.

Die Peer-Gruppe ist in leichter Sprache.

Wer leitet die Peer-Gruppe?

Maria Zika



Wann ist die Peer-Gruppe?

- Mittwoch, 4. März 2026
- Mittwoch, 8. April 2026
- Mittwoch, 6. Mai 2026
- Mittwoch, 3. Juni 2026

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Peer-Gruppe?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Peer-Gruppe Persönliche Assistenz

Worum geht es?

Bei dieser Peer-Gruppe soll der Austausch unter den Nutzern und Nutzerinnen von Persönlicher Assistenz in Oberösterreich gefördert werden.

Die Nutzer und Nutzerinnen von Persönlicher Assistenz in Oberösterreich können sich untereinander austauschen.

Es werden auch die verschiedenen Modelle von Persönlicher Assistenz in Oberösterreich besprochen:

- Was sind die Unterschiede?
- Was sind die Schwierigkeiten?
- Was funktioniert gut?

Was lernen Sie?

Sie lernen aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Jeder kann selbst etwas in der Gruppe sagen.

Auch nur zuhören und einfach dabei sein ist OK.

Für wen ist die Peer-Gruppe?

- Für Menschen, die Persönliche Assistenz bekommen.
- Für Menschen, die sich die Persönliche Assistenz privat organisieren.
- Für Persönliche Assistenten und Persönliche Assistentinnen.

Die Peer-Gruppe ist in leichter Sprache.

Wer leitet die Peer-Gruppe?

Julia Kisch, Martin Reidinger und Hannes Schwabegger



Wann ist die Peer-Gruppe?

- Donnerstag, 5. März 2026
- Donnerstag, 9. April 2026
- Donnerstag, 7. Mai 2026
- Donnerstag, 18. Juni 2026

von 17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung: bis 3 Tage vor dem Treffen

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Peer-Gruppe?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Peer-Gruppe für Frauen mit Epilepsie

Worum geht es?

Für Frauen mit Epilepsie ist es in der Familie oder im Bekanntenkreis oft nicht leicht.

Manche Menschen glauben, dass Frauen mit Epilepsie nicht die gleichen Fähigkeiten und Gefühle haben wie Frauen ohne Epilepsie.

Manche Menschen glauben auch, dass Frauen mit Epilepsie weniger Rechte hätten als Frauen ohne Epilepsie.

In der Peer-Gruppe für Frauen mit Epilepsie kann man sich mit anderen Frauen mit Epilepsie unterhalten.

Wir sprechen zum Beispiel über diese Themen:

- Meine Erfahrungen mit dem Thema Epilepsie
- Welche Herausforderungen haben Frauen mit Epilepsie?
- Was ist mein Selbstverständnis, als Frau mit Epilepsie zu leben?

Was lernen Sie?

Diese Peer-Gruppe bietet die Möglichkeit, dass Frauen mit Epilepsie vertraulich über Dinge sprechen, die sie beschäftigen.

Dabei kann es auch um ganz private Dinge gehen.

Sie lernen aus den Erfahrungen der anderen Frauen.

Jeder kann selbst etwas in der Gruppe sagen.

Für wen ist die Peer-Gruppe?

Für Frauen mit Epilepsie, die mindestens 16 Jahre alt sind.

Die Peer-Gruppe ist in leichter Sprache.

Wer leitet die Peer-Gruppe?

Johanna Heiligenbrunner und Maria Zika



Wann ist die Peer-Gruppe?

- Mittwoch, 25. März 2026
- Mittwoch, 29. April 2026
- Mittwoch, 27. Mai 2026
- Mittwoch, 24. Juni 2026

von 14:30 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Peer-Gruppe?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Wir reden über uns!

Austausch-Gruppe für Menschen, die leichte Sprache brauchen oder wollen

Worum geht es?

Wir sind Menschen,
die leichte Sprache wollen oder brauchen.
Wir tauschen uns aus und hören uns gegenseitig aufmerksam zu.
Wir sprechen miteinander über unsere Bedürfnisse.
Wir sprechen miteinander über alles,
was uns beschäftigt.
Wir geben unsere Erfahrungen an die anderen in der Gruppe weiter.
Wir unterstützen uns gegenseitig
mit unserem Wissen und unseren Fähigkeiten.
Wir planen auch gemeinsame Freizeit-Aktivitäten.

Was lernen Sie?

Sie lernen aus den Erfahrungen der anderen
Teilnehmer und Teilnehmerinnen.
Jeder kann selbst etwas in der Gruppe sagen.
Auch nur zuhören und einfach dabei sein ist OK.

Für wen ist die Austausch-Gruppe?

- Für Menschen die leichte Sprache wollen oder brauchen.
- Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Austausch-Gruppe ist in leichter Sprache.

Wer leitet die Austausch-Gruppe?

Dominic Haberl und Hannes Schwabegger



Wann ist die Austausch-Gruppe?

- Dienstag, 7. April 2026
- Dienstag, 7. Juli 2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Austausch-Gruppe?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

IV-Austausch-Treffen: Gute Geschichten erzählen und daraus lernen

Worum geht es?

Für einen Interessen-Vertreter oder eine Interessen-Vertreterin ist es wichtig, andere Menschen zu unterstützen.
Zum Beispiel bei ihren Anliegen, Wünschen oder Beschwerden.
Dabei hört man viele Dinge und spricht auch über viele Dinge.
Manchmal geht es auch darum,
gemeinsam Lösungen für Probleme zu finden.
Wenn es dann geschafft ist, freut man sich darüber.
Damit auch andere Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen das lernen und üben können, braucht es gute Beispiele.

Was lernen Sie?

An diesem Tag hören wir uns gute Beispiel-Geschichten von einem Interessen-Vertreter oder einer Interessen-Vertreterin an.
Alle können daraus lernen.
Für neue Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen kann das sehr hilfreich sein.
Das kann aber auch für Personen hilfreich sein,
die sich für die Aufgabe der Interessen-Vertretung interessieren.

Für wen ist das Austausch-Treffen?

Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen.
Für Personen, die sich für die Interessen-Vertretung interessieren.
Das Austausch-Treffen ist in leichter Sprache.

Wer leitet das Austausch-Treffen?

Julia Kisch und Martin Reidinger



Wann ist das Austausch-Treffen?

Mittwoch, 13. Mai 2026
von 13:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 8. Mai 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.
Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular
per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist das Austausch-Treffen?

IVMB-Büro
Haselgrabenweg 31
4040 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Erzähl-Café

Worum geht es?

Im Erzähl-Café treffen sich verschiedene Menschen mit verschiedenen Lebens-Erfahrungen.

Bei unserem Erzähl-Café erzählen Menschen mit Behinderungen ihre persönlichen Geschichten.

Sie teilen ihre Erfahrungen mit den Zuhörern und Zuhörerinnen.

Wenn Menschen ihre Geschichte erzählen und zuhören, dann können sie sich gegenseitig besser verstehen.

Was lernen Sie?

In einer angenehmen Runde

erzählen Menschen mit Behinderungen aus ihrem Leben.

Im Anschluss an die Erzählung können Fragen gestellt werden.

Für wen ist das Erzähl-Café?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Wichtiger Hinweis:

Das Erzähl-Café ist nicht in leichter Sprache.

Wer moderiert das Erzähl-Café?

Wolfgang Gläser

Wer sind die Erzähler?

Beim 1. Termin: Carmen E. Minehuber

Beim 2. Termin: Alex Pagl



Wann ist das Erzähl-Café?

Erzähl-Café mit Carmen E. Minehuber:

Dienstag, 17. März 2026

Erzähl-Café mit Alexander Pagl:

Dienstag, 5. Mai 2026

jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Erzähl-Café

Das Anmelde-Formular finden Sie auf Seite 87.

Schicken Sie uns das ausgefüllte Anmelde-Formular per E-Mail an: anmeldung@emc.ki-i.at.

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist das Erzähl-Café?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

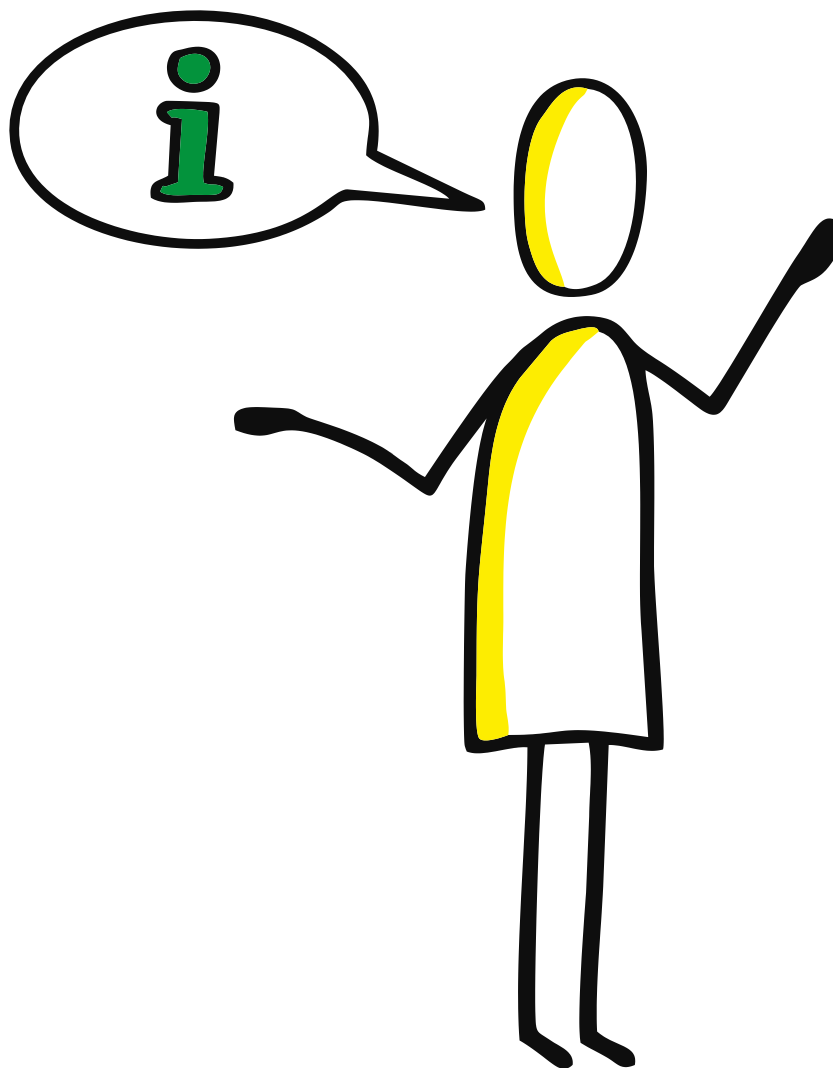
4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet nichts.

Allgemeine Informationen



Rahmen-Bedingungen

Anmeldung

Sie können sich per E-Mail anmelden: anmeldung@emc.ki-i.at.

Sie können sich auch per Telefon anmelden: 0732 272862.

Wir schicken Ihnen dann ein Anmelde-Formular zu.

Das Anmelde-Formular müssen Sie ausfüllen und uns zurückschicken.

Erst dann sind Sie fix angemeldet.

Storno-Bedingungen

Bis 2 Wochen vor der Weiterbildung
können Sie sich kostenfrei abmelden.

Wenn Sie sich später abmelden,
dann müssen Sie die Hälfte der Kosten zahlen.

Wenn Sie sich erst am Tag der Weiterbildung abmelden,
dann müssen Sie die gesamten Kosten bezahlen.

Wenn Sie nicht zur Weiterbildung kommen,
dann müssen Sie auch die gesamten Kosten bezahlen.

Sie können aber gern einen Ersatz-Teilnehmer oder
eine Ersatz-Teilnehmerin schicken.

In diesem Fall informieren Sie uns bitte vor der Weiterbildung darüber.
Dann müssen Sie keine Storno-Gebühr bezahlen.

Datenschutz

Es gibt Informationen zu Ihren Rechten und zur Verwendung
Ihrer personen-bezogenen Daten.

Diese Informationen finden Sie in unserer Datenschutz-Erklärung.

Sie finden unsere Datenschutz-Erklärung
auf der Webseite vom KI-I: www.ki-i.at.

Persönliche Assistenz

Wenn Sie während der Weiterbildung Persönliche Assistenz brauchen,
dann müssen Sie sich diese selbst organisieren und bezahlen.

Verpflegung

Die Pausen-Getränke stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Das Mittag-Essen ist nicht dabei.

Es gibt mehrere barrierefreie Lokale

in der Nähe vom Empowerment-Center.

Sie können auch Ihr eigenes Essen mitbringen.

Das Essen können Sie dann bei uns aufwärmen.

Fotos, Filmaufnahmen und Tonaufnahmen

Es kann sein, dass bei den Veranstaltungen Fotos,

Filmaufnahmen oder Tonaufnahmen gemacht werden.

Die Fotos und Aufnahmen werden

zur Dokumentation der Veranstaltungen und

zur Dokumentation der Arbeit vom Empowerment-Center gemacht.

Es kann sein, dass die Fotos und Aufnahmen veröffentlicht werden.

Zum Beispiel:

- Im Jahres-Bericht vom Empowerment-Center
- In Zeitungsberichten oder Fach-Artikeln
- Bei Vorträgen
- Im Internet, zum Beispiel auf der Webseite vom Empowerment-Center

Durch die Teilnahme an einer Veranstaltung erlauben Sie,

dass das Empowerment-Center die Fotos und Aufnahmen verwenden darf.

Wegbeschreibung

Wegbeschreibung: Wie finde ich zum Empowerment-Center?

Das Empowerment-Center befindet sich in Linz.

Die Adresse vom Empowerment-Center ist:

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz

Telefon: 0732 272862

E-Mail: office@emc.ki-i.at

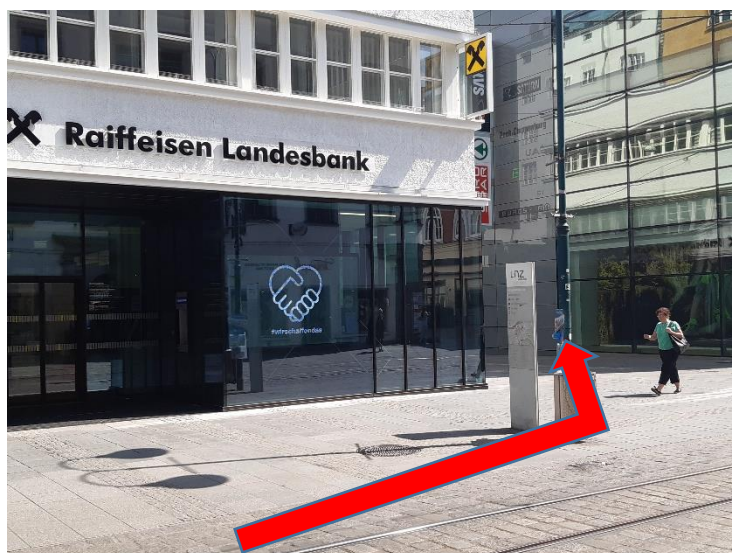
Webseite: www.ki-i.at

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie mit der Straßenbahn kommen,
dann steigen Sie bitte bei der Haltestelle Taubenmarkt aus.

Gehen Sie dann auf der Landstraße
in Richtung Passage-City-Center.

Biegen Sie vor dem Passage-City-Center nach links
in die Bethlehemstraße ein.



Bei der Volksbank
in der Bethlehemstraße
biegen Sie dann links ab
in die Marienstraße.



Auf der linken Seite befindet
sich dann der Eingang zum
Empowerment-Center.
Damit sich die Türe öffnet,
benutzen Sie bitte den Tür-Öffner.
Der Tür-Öffner ist rechts unten
in der Mauer.



Fahren Sie dann mit dem Lift
in den 2. Stock.
Dort ist das Empowerment-Center.

Anreise mit dem Auto oder mit dem Fahrtendienst

Wenn Sie mit dem Auto kommen,
dann können sie in der Nähe vom Empowerment-Center parken.
Zum Beispiel im Passage-City-Parkhaus
oder auf einem Behinderten-Parkplatz in der Dametzstraße.

Direkt vor dem Eingang vom Empowerment-Center,
ist das Parken nicht erlaubt.
Fahrtendienste dürfen aber
zum Ein- und Aussteigen kurz stehenbleiben.

Vortragende



Bettina Aumayr

Bettina Aumayr ist Sonderpädagogin und diplomierte WATSU-Praktizierende.



Jürgen Bockmüller

Jürgen Bockmüller arbeitet beim Sozialministerium-Service in der Landes-Stelle Oberösterreich. Er ist der Leiter von der beruflichen Inklusion.



Christoph Etzlstorfer

Christoph Etzlstorfer ist Trainer und Lehrbeauftragter für Behindertensport sowie Funktionär im Behindertensportverband.



Werner Fläsch

Werner Fläsch ist Experte für Körperarbeit. Er arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen. Er hilft dabei, den eigenen Körper zu verstehen und sich selbst besser zu fühlen.



Wolfgang Glaser

Wolfgang Glaser ist Bereichs-Leiter vom Empowerment-Center. Er ist auch ausgebildeter Peer-Berater.



Dominic Haberl

Dominic Haberl arbeitet im Empowerment-Center vom KI-I. Er ist ausgebildeter Peer-Berater und Persönlicher Zukunfts-Planer.



Johanna Heiligenbrunner

Johanna Heiligenbrunner ist ausgebildete Sozial-Betreuerin für Menschen mit Beeinträchtigung. Sie ist auch Trainerin für Musik- und Tanz-Improvisation.



Michi Kapellner

Michi Kapellner ist ausgebildeter Interessen-Vertreter. Er arbeitet beim Digitalservice Assista.



Julia Kisch

Julia Kisch ist Leiterin vom Bildungs-Bereich im Empowerment-Center. Sie ist ausgebildete Peer-Beraterin und Senior:innen-Trainerin für Digitales.



Elisabeth Langwieser

Elisabeth Langwieser ist Spiel-Pädagogin und Theater-Pädagogin. Sie ist auch Kreativ-Begleiterin, Malerin und Tänzerin.

Allgemeine Informationen



Brigitte Lang

Brigitte Lang ist Referentin für SelbA-
Gedächtnis-Trainings.
Sie hat auch eine Spezialausbildung für
Ressourcen-Training und Demenz-Prävention.



Carmen E. Minehuber

Carmen E. Minehuber ist Mitglied
in der Interessen-Vertretung
der Persönlichen Assistenz GmbH.



Alex Pagl

Alex Pagl ist in der Interessen-Vertretung
bei Assista tätig.
Er moderiert auch seit 14 Jahren auf Radio FRO
die Sendung mit besonderen Bedürfnissen.



Elisabeth Pirgmaier-Raschka

Elisabeth Pirgmaier-Raschka ist
Aromapraktikerin.
Sie ist auch Demenz-Trainerin und
Sozialbetreuerin für Senioren und Seniorinnen.



Martin Reidinger

Martin Reidinger arbeitet im Empowerment-
Center vom KI-I. Er ist ausgebildeter Peer-
Berater und unterstützt Interessen-Vertreter und
Interessen-Vertreterinnen bei ihrer Tätigkeit.



Joachim Reif

Joachim Reif ist Trainer für Kinaesthetics, Outdoor-Trainer und Hochseilgarten-Trainer.



Harald Schatzl

Harald Schatzl ist ausgebildeter Peer-Berater mit dem Schwerpunkt Integrative Beschäftigung.



Hannes Schwabegger

Hannes Schwabegger ist ausgebildeter Peer-Berater und Persönlicher Zukunfts-Planer. Er arbeitet bei Assista.



Sabine Wolfsegger

Sabine Wolfsegger ist selbständig in den Bereichen Training, Coaching und Beratung tätig.



Maria Zika

Maria Zika arbeitet im Empowerment-Center vom KI-I. Sie ist ausgebildete Peer-Beraterin und Persönliche Zukunfts-Planerin.

Wörterbuch



Ätherisch, ätherische Öle

Ätherische Öle sind Öle,
die starke Düfte aus Pflanzen enthalten.

Aromapraktiker, Aromapraktikerin

Aromapraktiker und Aromapraktikerinnen sind Menschen,
die mit ätherischen Ölen arbeiten.

Ätherische Öle sind starke Düfte aus Pflanzen.

Aromapraktiker und Aromapraktikerinnen wissen viel darüber,
wie diese Düfte dem Körper und dem Geist helfen können.

Sie beraten andere Menschen,
welche Öle sie für eine bessere Gesundheit verwenden können.

barrierefrei, Barrierefreiheit

Barrierefrei bedeutet, dass es keine Hindernisse gibt.

Jeder Mensch kann ungehindert überall hinkommen.

Jeder Mensch kann alles ungehindert nutzen.

Zum Beispiel:

- Ein Gebäude ist so gebaut,
dass Menschen im Rollstuhl selbstständig hinein können.
- Ein Text ist so geschrieben,
dass viele Menschen ihn gut verstehen können.
- Eine Webseite ist so gemacht,
dass sich alle Menschen dort gut informieren können.

Burn-Out

Burn-Out ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: Börn-aut

Es heißt übersetzt: Ausgebrannt sein.

Wenn jemand ein Burn-Out hat,
dann ist dieser Mensch immer erschöpft.

Das heißt, der Mensch ist immer müde.

Er kann nicht mehr gut arbeiten und
er kann sich über nichts mehr freuen.

Coach, Coaching

Coach ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: koutsch.

Ein Coach ist eine Person, die andere Personen:

- fördert,
- trainiert und
- unterstützt.

Er oder sie gibt viele Tipps und Ratschläge,
damit man ein Ziel erreichen kann.

Demenz-Prävention

Demenz ist eine Erkrankung vom Gehirn.

Zum Beispiel:

Betroffene Menschen vergessen Sachen und
können sich immer weniger merken.

Prävention heißt: Vorbeugung.

Bei der Demenzprävention
macht man verschiedene Übungen für das Gehirn
zur Vorbeugung gegen Demenz.

Digitale Identität

Digitale Identität bedeutet:

Ihre persönlichen Daten im Internet.

Persönliche Daten sind zum Beispiel:

- Name
- Geburtsdatum
- Adresse

Im Internet nutzt man oft diese Daten.

Zum Beispiel: Wenn man etwas kauft.

Oder wenn man sich auf einer Webseite anmeldet.

Digitale Technologien

Digitale Technologien sind Dinge, die wir benutzen.

Sie helfen uns, Informationen zu bekommen und zu verschicken.

Zum Beispiel: Computer, Smartphones oder das Internet.

Sie machen viele Dinge einfacher.

Zum Beispiel kann man damit Nachrichten schreiben.

Man kann auch im Internet Informationen suchen.

Oder man kann Videos ansehen.

Easy-Dance

Easy-Dance ist eine bestimmte Tanz-Art.

Beim Easy-Dance bewegt man sich zur Musik,

so wie man das möchte und

es werden einfache Bewegungen zum Mitmachen vorgezeigt.

Einrichtung

Eine Einrichtung ist ein Haus für Menschen mit Behinderungen.
Sie können dort wohnen oder arbeiten oder
eine Ausbildung machen.

Empowerment

Das spricht man so aus: Empowerment.
Empowerment ist ein englisches Wort.
Empowerment heißt, jemanden stark machen.
Menschen werden stark gemacht,
damit sie für sich selbst bestimmen können.

Epilepsie

Epilepsie ist eine Krankheit im Gehirn.
Bei dieser Krankheit kann es zu plötzlichen Anfällen kommen.
Dabei kann es sein, dass der Körper unkontrolliert zuckt.
Oder die Person wird für kurze Zeit bewusstlos.
Epilepsie hat verschiedene Ursachen.
Ärzte oder Ärztinnen können helfen,
dass man die Anfälle kontrollieren kann.

Fähigkeits-orientierte Aktivität

Menschen mit Beeinträchtigungen haben eine Beschäftigung,
die sie gut machen können.
Bei der Fähigkeits-orientierten Aktivität ist man meistens
in einer Werkstätte von einer Einrichtung tätig.
Bei der Fähigkeits-orientierten Aktivität kann man aber auch
in einer Firma tätig sein.
Das nennt man dann Integrative Beschäftigung.

Hydrolat

Ein Hydrolat ist ein Wasser mit Duft.
Dieses Wasser entsteht, wenn man Pflanzen mit Dampf behandelt.
Dadurch trennen sich die Pflanzenteile und das Wasser.
Dieses Wasser duftet nach der Pflanze.

Allgemeine Informationen

Es wird oft in der Kosmetik verwendet.

Zum Beispiel in Gesichtswässern oder Raumdüften.

improvisieren, Improvisation

Man macht etwas, ohne vorher genau zu planen, wie es sein soll.

Man denkt sich schnell etwas aus.

Man überlegt nicht lange und bereitet nichts vor.

Inklusion

Inklusion heißt, dass Menschen mit Behinderungen zur Gesellschaft dazugehören.

inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer

In Österreich muss man Steuern bezahlen.

Inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer bedeutet, dass die Umsatz-Steuer im Preis schon enthalten ist.

Man muss sie nicht extra bezahlen.

Integrative Beschäftigung

Integrative Beschäftigung ist eine Form der Fähigkeits-orientierten Aktivität. Bei der Integrativen Beschäftigung sind Menschen mit Behinderungen in einer Firma tätig.

IV

IV ist die Abkürzung für Interessen-Vertretung und für Interessen-Vertreter oder Interessen-Vertreterin.

Ein IV vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen in einer Einrichtung.

Er oder sie ist selbst ein Mensch mit Behinderungen.

IVMB

IVMB ist die Abkürzung für den Verein:
Vereinigung der Interessen-Vertretungen
der Menschen mit Behinderungen in Oberösterreich.

Kinaesthetics

Kinaesthetics ist ein schwieriges Wort.
Es kommt aus der Wissenschaft.
Es bedeutet:
Menschen lernen Bewegungen besser zu verstehen und zu nutzen.
Das hilft, den eigenen Körper besser zu bewegen.
Zum Beispiel:
Wenn man lernt, wie man richtig aufsteht, ist es später leichter.

Mobbing

Mobbing ist ein englisches Wort.
Das englische Wort mob bedeutet auf Deutsch:
Beleidigen oder belästigen.
Mobbing heißt:
Eine Person wird von anderen absichtlich und
immer wieder geärgert oder ausgeschlossen.
Das kann durch gemeine Worte, Beschimpfungen oder Gewalt passieren.
Mobbing geht über eine längere Zeit.
Mobbing hört nicht mehr von alleine auf.

Peer

Das spricht man so aus: Pier
Peers sind Menschen, die eine gleiche Eigenschaft haben.
Zum Beispiel:
Menschen mit Behinderungen sind Peers
für andere Menschen mit Behinderungen.

Peer-Berater, Peer-Beraterin, Peer-Beratung

Das sind Menschen mit Behinderungen,
die andere Menschen mit Behinderungen beraten.

Diese Beratung nennt man Peer-Beratung.

Peer-Berater und Peer-Beraterinnen haben eine Ausbildung gemacht,
damit sie gut beraten können.

In Oberösterreich ist die Peer-Beratung ein anerkannter Beruf.

Peer-Gruppe

Bei einer Peer-Gruppe treffen sich Peers und tauschen sich aus.

Zum Beispiel Menschen mit Behinderungen treffen sich
mit anderen Menschen mit Behinderungen und
reden über ein Thema, das sie betrifft.

Die Peer-Gruppe wird immer von einem Peer-Berater oder
von einer Peer-Beraterin geleitet.

personen-bezogene Daten

Das sind alle Daten, die zu einer Person dazugehören.

Zum Beispiel: Ihr Name, Ihre Adresse oder Ihre Telefonnummer.

Persönliche Assistenz

Die Persönliche Assistenz hilft Menschen mit Behinderungen,
selbstbestimmt zu leben.

Die Persönliche Assistenz unterstützt sie bei Dingen,
die sie selbst nicht machen können.

Zum Beispiel zu Hause, in der Arbeit oder in der Freizeit.

Menschen mit Behinderung bestimmen selbst,
wann sie Hilfe brauchen,
welche Hilfe sie brauchen und
wer helfen soll.

Ressourcen-Training

Ressourcen sind Fähigkeiten und Stärken.

Bei einem Ressourcen-Training

übt man die eigenen Fähigkeiten und Stärken.

Rhythmus

Das spricht man so aus: Rüt-mus.

Etwas passiert immer wieder in einer bestimmten Ordnung.

Zum Beispiel bei Musik:

Die Töne kommen in einem gleichmäßigen Abstand.

Das hilft beim Tanzen oder Klatschen.

SelbA

SelbA bedeutet Selbständig und Aktiv.

SelbA ist ein Trainings-Programm für Menschen ab 55 Jahren.

Fähigkeiten, die wir nicht nutzen, verlieren wir.

Das betrifft unseren Körper, unser Gehirn und auch unsere sozialen Fähigkeiten.

Shiatsu

Shiatsu ist eine Massage-Technik aus Japan.

Bei Shiatsu wird mit den Händen, Ellbogen und Knien Druck ausgeübt.

Das soll helfen, sich besser zu fühlen.

Shiatsu wird oft verwendet,

um Stress zu reduzieren und die Gesundheit zu fördern.

EMC-Bildungs-Gutscheine



Sind Sie auf der Suche
nach einer Geschenks-Idee?

Schenken Sie doch jemandem eine Weiterbildung
im Empowerment-Center.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an: office@emc.ki-i.at
und wir stellen Ihnen einen Gutschein aus.

Sie können den Betrag frei bestimmen.

Das heißt:

Sie bestimmen, wie viel Geld auf dem Gutschein sein soll.

Impressum

Eigentümer und Herausgeber der Broschüre:

Empowerment Center zur Bildung und Beratung
von Menschen mit Behinderungen

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz, AUSTRIA

Telefon: +43 732 272862

E-Mail: office@emc.ki-i.at

ZVR: 1752440064

Anmelde-Formular

Hiermit melde ich mich verbindlich für diese Weiterbildungen
vom Empowerment-Center an:

Name der Weiterbildung	Datum vom 1. Termin	Kosten

Ihre persönlichen Daten:

Name:	
Adresse:	
E-Mail:	
Telefon-Nummer:	

Wenn die Rechnung an eine andere Adresse geschickt werden soll,
dann geben Sie hier bitte die Rechnungs-Adresse an:

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie
eine schriftliche Anmelde-Bestätigung von uns.

Datenschutz:

Der Veranstalter der Weiterbildungen ist das Empowerment-Center zur Bildung und Beratung von Menschen mit Behinderungen.

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass der Veranstalter meine persönlichen Daten für diese Dinge verwendet:
- Für die Anmeldung zu den Weiterbildungen
 - Für das Schreiben und Versenden der Rechnung
 - Für das Vorbereiten von Seminar-Unterlagen
 - Für eine telefonische Rücksprache, wenn das notwendig ist

Meine persönlichen Daten sind:

- Mein Name
- Meine Adresse
- Meine E-Mail-Adresse
- Meine Telefon-Nummer

Wenn ich möchte, dass das der Veranstalter meine persönlichen Daten nicht mehr verwendet, dann kann ich eine E-Mail schreiben an: office@emc.ki-i.at.

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass mir der Veranstalter regelmäßig Informationen zu den Bildungs-Veranstaltungen vom EMC zuschickt. Dazu darf der Veranstalter meine persönlichen Daten verwenden.

Meine persönlichen Daten sind:

- Mein Name
- Meine Adresse
- Meine E-Mail-Adresse

Wenn ich keine Informationen mehr möchte, dann kann ich eine E-Mail schreiben an: office@emc.ki-i.at.

Ort, Datum

Unterschrift

Informationen zur Datenschutz-Erklärung:

Es gibt Informationen zu Ihren Rechten und zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten.

Diese Informationen finden Sie in unserer Datenschutz-Erklärung. Sie finden unsere Datenschutz-Erklärung auf der Webseite vom KI-I: www.ki-i.at.

Wenn Sie Fragen haben, dann können Sie eine E-Mail schreiben an office@emc.ki-i.at. Sie können uns auch anrufen unter: 0732 272862.

Haftung:

Die Teilnahme an den Weiterbildungen erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt bei den Weiterbildungen keine Haftung für:

- Unfälle, die von einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin verursacht werden.
- Schäden, die von einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin verursacht werden.

Das heißt:

Der Veranstalter kann nicht dafür verantwortlich gemacht werden, wenn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin einen Unfall hat oder einen Schaden verursacht.

Falls Kosten entstehen durch:

- die Absage von einer Weiterbildung oder
 - die Termin-Verschiebung einer Weiterbildung oder
 - die Änderung vom Ort einer Weiterbildung,
- dann werden diese Kosten vom Veranstalter nicht übernommen.

Anmeldung und Information

Empowerment Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz, AUSTRIA

Telefon: +43 732 272862

E-Mail: anmeldung@emc.ki-i.at

Das Empowerment-Center wird unterstützt von:



LAND
OBERÖSTERREICH

Soziales



[illegible]

