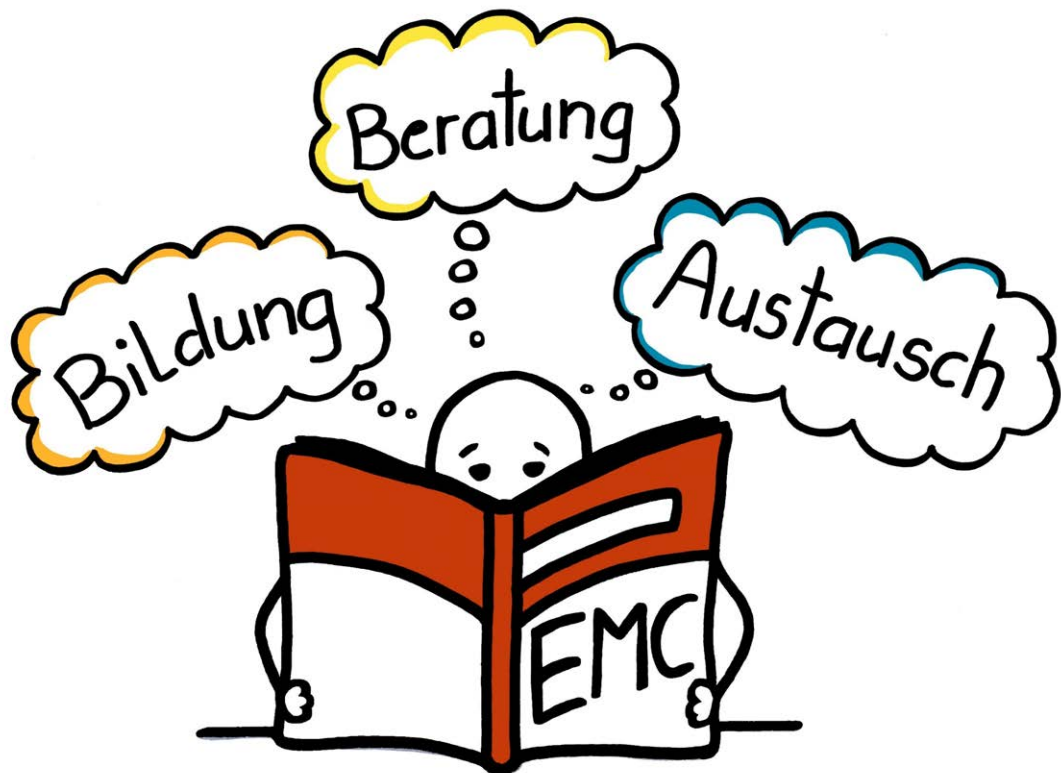


Bildungs-Angebote, Beratungs-Angebote und Austausch-Angebote vom Empowerment-Center

September 2026 bis Februar 2027



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Empowerment-Center ist ein Bildungs-Zentrum und ein Beratungs-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 Winter-Semester bieten wir einige **neue Angebote** für Sie an:

- **Neu:** Sessel-Yoga
- **Neu:** Mit LAMAS durch den Naturpark wandern
- **Neu:** Meine Zukunft JETZT gestalten!
- **Neu:** Klare Worte - gute Beziehungen
- **Neu:** Vortrag: Führerschein für Alle
- **Neu:** Workshop: Empowerment für Frauen mit Behinderungen
- **Neu:** Workshop: Arbeit und Inklusion
- **Neu:** Workshop: Besser mit Stress umgehen - Resilienz für Männer

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

Mag. Wolfgang Glaser

Leitung Empowerment-Center

Julia Kisch

Bildungsleitung Empowerment-Center

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 81.



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



- Augentraining
- Bewegen und verstehen
- Burn-Out erkennen und vorbeugen
- Die eigenen Fähigkeiten als IV entdecken und stärken
- Die Kraft der Ziele
- Freude im Leben mit guten Gewohnheiten
- Gemeinsam einzigartig: Persönlichkeits-Entwicklung
- Kinaesthetics für Betroffene und Angehörige
- Klang-Jause – Musikimprovisation
- Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen
- Kurs: Texte in deutscher Sprache lesen und verstehen
- Kurs: Umgang mit Geld
- Kurs: Umgang mit Zahlen im Alltag
- Meine persönlichen Ressourcen entdecken
- Mut zum Reden
- Nützliche Apps für den Alltag
- Perspektivenwechsel – Unterwegs durch Linz im Rollstuhl
- Rechts-Vorträge zu verschiedenen Themen
- Sich gut fühlen mit Yoga
- So arbeiten wir gut zusammen im Team
- Tour der Sinne: Eine inklusive Stadtführung durch Linz
- Umgang mit Demenz bei Menschen mit Behinderungen
- Workshop: Brandschutz
- Workshop: Ebenseer Kreuzstich
- Workshop: Erste Hilfe
- Workshop: Menschenrechte – Was sind meine Rechte?
- Workshop: Perlenfiguren basteln
- Workshop: Sudoku
- Workshop: Umgang mit Whats-App

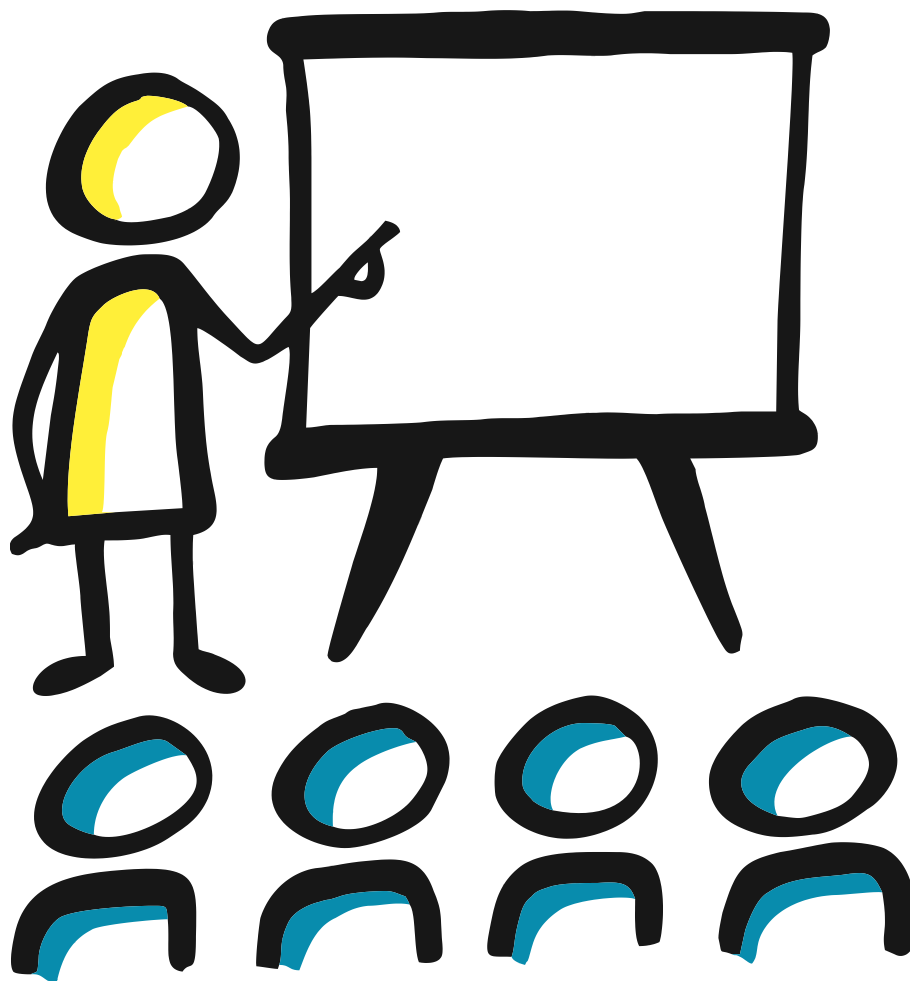
Sie können aber gerne auch andere Themen vorschlagen.

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
Workshop: Improtheater für alle.....	10
Neu: Fit im Kopf: Dein Training für ein starkes Gedächtnis	12
Workshop: Boccia.....	14
Neu: Workshop: Digital fit im Alltag	16
Neu: Mit Lamas durch den Naturpark Mühlviertel wandern	18
Workshop: Freude am gemeinsamen Musizieren und Tanzen.....	20
WATSU	22
Neu: Workshop: Fit für den Winter mit Düften, die gut tun	24
Neu: Workshop: Meine Zukunft JETZT gestalten!.....	26
Neu: Workshop: Sessel-Yoga.....	28
Neu: Klare Worte – gute Beziehungen	30
Neu: Vortrag: Führerschein für alle – mit Unterstützung zum Ziel	32
Neu: Empowerment-Workshop für Frauen mit Behinderungen.....	34
Kurs: Umgang mit Zahlen im Alltag.....	36
Neu: Workshop: Arbeit und Inklusion. Zusammen arbeiten mit und ohne Behinderung.	38
Die eigenen Fähigkeiten als IV entdecken und stärken	40
Kurs: Texte in deutscher Sprache lesen und verstehen	42
Neu: Vortrag: Das Chancen-Nutzen Büro stellt sich vor.	44

Neu: Besser mit Stress umgehen – Resilienz für Männer.....	46
Beratungs-Angebote	49
Peer-Beratung.....	50
Persönliche Zukunfts-Planung	52
Austausch-Angebote	55
Peer-Gruppe für Frauen mit Behinderungen.....	56
Peer-Gruppe Persönliche Assistenz	58
Peer-Gruppe für Männer mit Behinderungen	60
Neu: Lesung: Scheide-Wege.....	62
Wir reden über uns! Austausch-Gruppe für Menschen, die leichte Sprache brauchen oder wollen	64
IV-Austausch-Treffen: Gute Geschichten erzählen und daraus lernen .	66
Neu: Klang-Jause mit Peer-Berater Franz.....	68
Allgemeine Informationen	71
Rahmen-Bedingungen.....	72
Wegbeschreibung	74
Vortragende	76
Wörterbuch.....	81
EMC-Bildungs-Gutscheine.....	91
Impressum.....	91
Anmelde-Formular	93
Anmeldung und Information	96
Notizen.....	97

Bildungs-Angebote



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 den Workshop?

Elisabeth Langwieser



Wann ist der Workshop?

- Montag, 14. September 2026 **und**
- Montag, 28. September 2026 **und**
- Montag, 12. Oktober 2026 **und**
- Montag, 19. Oktober 2026 **und**
- Montag, 23. November 2026 **und**
- Montag, 30. November 2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 24. August 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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?

99 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer
Die Begleitperson bezahlt nichts.



**Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.**

Neu: Fit im Kopf: Dein Training für ein starkes Gedächtnis

Worum geht es?

In diesem Kurs trainieren wir unser Gedächtnis in entspannter Umgebung.

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
- Wörter finden 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 Leistungs-Druck!

Für wen ist das Gedächtnis-Training?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Das Gedächtnis-Training ist **nicht** in leichter Sprache.

Wer leitet das Gedächtnis-Training?

Brigitte Lang



Wann ist das Gedächtnis-Training?

- Mittwoch, 16. September 2026 **und**
 - Mittwoch, 21. Oktober 2026 **und**
 - Mittwoch, 18. November 2026 **und**
 - Mittwoch, 16. Dezember 2026 **und**
 - Mittwoch, 20. Jänner 2027
- von 16:15 bis 17:30 Uhr

Anmeldung: bis 26. August 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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?

77 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.
Die Begleitperson bezahlt **nichts**.

Workshop: Boccia

Worum geht es?

Boccia ist eine Ball-Sportart aus Italien.

Das spielt man in Italien im Sand.

Dabei werden große Kugeln zu einer anderen kleinen Kugel geworfen.

Wer näher an der kleinen Kugel dran ist, hat gewonnen.

Boccia ist auch für Menschen mit Behinderungen geeignet.

Was lernen Sie?

Beim Werfen der Bälle lernt man,

dass man sich konzentriert und seinen Körper im Griff hat.

So wird der Alltag um ein Vielfaches leichter.

Boccia ist auch ein Teamspiel.

Sie lernen zusammen zu halten.

Durch das Spielen mit anderen Menschen mit Behinderungen

lernt man, sozialen Kontakt aufzubauen.

Sie haben Spaß dabei.

Sie lernen dabei, dass Sie nicht immer gewinnen können.

Sie lernen, sich in Geduld zu üben.

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Der Workshop ist in **leichter** Sprache.

Wer leitet den Workshop?

Dominic Haberl



Wann ist der Boccia-Workshop?

- Montag, 21. September 2026 **und**
- Montag, 28. September 2026

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 31. August 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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 Boccia-Workshop?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet der Boccia-Workshop?

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



**Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.**

Neu: Workshop: Digital fit im Alltag

Worum geht es?

Der Workshop „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
- Nach Informationen im Internet gezielt suchen und kritisch bewerten
- Sie lernen, wie man sich im Internet sicher bewegt.

Praxisnah werden Themen wie:

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

Für wen ist der Workshop?

Für digitale Einsteiger und Einsteigerinnen und Menschen, die ihre digitalen Fähigkeiten verbessern möchten.

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Für Senioren und Seniorinnen.

Der Workshop ist in **leicht verständlicher** Sprache.

Wer leitet den Workshop?

Julia Kisch



Wann ist der Workshop?

- Mittwoch, 23. September 2026 **und**
- Mittwoch, 30. September 2026 **und**
- Mittwoch, 14. Oktober 2026

von 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung: bis 2. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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.**

Neu: Mit Lamas durch den Naturpark Mühlviertel wandern

Worum geht es?

Eine Lama-Wanderung ist Bewegung in der freien Natur. Da man sich auf das Führen des Lamas konzentriert, ist es nicht anstrengend.

Lamas sind Ruhe-Pole und sorgen für Entschleunigung, denn sie wandern in gemütlichem, gleichmäßigem Tempo.

Lamas sind aufmerksame Tiere, die das Verhalten des Gegenübers wahrnehmen und spiegeln.

Was lernen Sie?

Nach einer kleinen Einführung über Lamas starten wir unsere Tour durch den Naturpark Mühlviertel. Gemeinsam mit dem Lama Napoleon und seinen Freunden machen wir uns auf den Weg und entdecken die einzigartige Naturlandschaft. Genießen Sie die Ruhe und Ausgeglichenheit dieser herrlichen Tiere.

Für wen ist die Lama-Wanderung?

Für Fußgänger und Fußgängerinnen, die sicher gehen können.

Wichtiger Hinweis:

Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden.

Bitte nehmen Sie sich das zur Wanderung mit:

- Ewas zu trinken
- Gute Schuhe und wetterfeste Kleidung

Wer leitet die Lama-Wanderung?

Alexandra Friedl



Wann ist die Lama-Wanderung?

Mittwoch, 23. September 2026
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 2. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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 Lama-Wanderung?

Familie Friedl (Hofbauer)
Maierhof 1
4283 Bad Zell



Wie viel kostet die Lama-Wanderung?

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



**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.
Der Workshop ist in **leichter** Sprache.

Wichtiger Hinweis:

Es sind **keine** Vor-Kenntnisse nötig.

Wer leitet den Workshop?

Johanna Heiligenbrunner



Wann ist der Workshop?

- Mittwoch, 30. September 2026 **und**
- Mittwoch, 28. Oktober 2026 **und**
- Mittwoch, 25. November 2026 **und**
- Mittwoch, 27. Jänner 2027 **und**
- Mittwoch, 24. Februar 2027

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 9. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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

WATSU

Worum geht es?

WATSU ist die Abkürzung für Wasser-Shiatsu.

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: Martin-Boos-Schule, Gallneukirchen

Donnerstag, 1. Oktober 2026

Eine Stunde oder eine halbe Stunde

in der Zeit zwischen 14:00 und 17:30 Uhr

Anmeldung: bis 10. September 2026

Termin 2: Curative-Center, Linz

Freitag, 22. Jänner 2027

Eine Stunde oder eine halbe Stunde

in der Zeit zwischen 14:00 und 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 4. Jänner 2027

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.

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: Martin-Boos-Schule, 4210 Gallneukirchen

Termin 2: Curative-Center, Blütenstraße 16,
4040 Linz



Wie viel kostet WATSU?

Kurs 1: **90 Euro/Stunde** oder **50 Euro/halbe Stunde**

Kurs 2: **90 Euro/Stunde** oder **50 Euro/halbe Stunde**

Es sind **nur Einzeltermine zu je einer Stunde oder einer halben Stunde** möglich. Die Begleitperson bezahlt **nichts**.

Neu: Workshop: Fit für den Winter mit Düften, die gut tun

Worum geht es?

Viele Menschen verwenden ätherische Öle in Duftlampen und riechen gerne angenehme 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, und erfahre, 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 und Gefahren
- Anwendungs-Möglichkeiten
- 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, 1. Oktober 2026
von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 10. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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**.

Neu: Workshop: Meine Zukunft JETZT gestalten!

Worum geht es?

Jeder Mensch darf träumen und Wünsche äußern.

Manchmal werden Träume wahr.

Manchmal werden Träume nicht wahr.

Träume sind wichtig in unserem Leben.

Jeder Mensch darf sich

ein schönes Bild von der Zukunft machen.

Es macht Freude, wenn man an eine schöne Zukunft denkt.

Es macht Spaß, wenn man träumt.

Es ist schöner, wenn man gemeinsam träumt.

Was lernen Sie?

Man lernt, wie man über die eigenen Träume und Wünsche nachdenken kann.

Man lernt die eigenen Fähigkeiten und Stärken kennen.

Man lernt, was ein Unterstützer-Kreis ist und wie wichtig er ist.

Man lernt, wie man eine Geschichte erzählt.

Man lernt Methoden kennen,

mit denen man über die eigene Zukunft nachdenken kann.

Man hat dabei viel Spaß.

Für wen ist der Workshop?

- Für alle Menschen, die gerne über ihre Zukunft nachdenken wollen.
- Für Menschen, die Lust haben zu träumen.
- Für Menschen, die ihre Stärken und Fähigkeiten kennen lernen wollen.

Wer leitet den Workshop?

Martina Sturmberger



Wann ist der Workshop?

Freitag, 9. Oktober 2026
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: bis 18. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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



**Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.**

Neu: Workshop: Sessel-Yoga

Worum geht es?

Sie haben Probleme mit Ihrem Rücken und möchten etwas dagegen tun?

Im Kurs machen wir Sessel-Yoga.

Sessel-Yoga bedeutet: Wir machen Yoga im Sitzen.

Wir üben zusammen einfache Bewegungen.

Diese Bewegungen sind ruhig und kontrolliert.

Wir achten besonders auf die Wirbelsäule.

Wir helfen der Wirbelsäule, sich besser zu bewegen.

Wir lösen Verspannungen im Rücken.

Das bedeutet: Die Muskeln im Rücken werden entspannter.

Was lernen Sie?

Im Sessel-Yoga üben wir einfache Bewegungen im Sitzen.

Wir machen die Übungen langsam und ruhig.

Jeder kann die Übungen so machen, wie es für ihn oder sie möglich ist.

Verspannungen werden sanft gelöst und die Kraft im Rücken wird aufgebaut.

Für wen ist der Workshop?

- Menschen mit Rückenbeschwerden aller Art
- Menschen, die eine schonende Form der Bewegung suchen
- Menschen mit und ohne Behinderungen

Wichtiger Hinweis:

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, egal ob man im Rollstuhl sitzt oder nicht!

Wer leitet den Workshop?

Brigitte Lang



Wann ist der Workshop?

Mittwoch, 14. Oktober 2026 von 15:00 bis 15:50 Uhr

Anmeldung: bis 23. September 2026

Mittwoch, 20. Jänner 2027 von 17:45 bis 18:35 Uhr

Anmeldung: bis 30. Dezember 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.

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?

Jeder Termin vom Workshop

kostet **11 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer.

Die Begleitperson bezahlt **nichts**.

Neu: Klare Worte – gute Beziehungen

Worum geht es?

In diesem Seminar geht es um gutes Miteinander.

Manchmal gibt es Streit.

Das ist normal.

Im Seminar lernen wir:

Wie man fair miteinander umgeht.

Wie man besser miteinander spricht.

Das hilft im Job, im Ehrenamt und zu Hause.

Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Wie man einen Streit besser versteht.
- Wie man ruhig und klar sagt, was man denkt und fühlt.
- Wie man Sätze freundlicher sagen kann.
- Wie man gut zuhört.
- Wie man nachfragen kann, damit man nichts falsch versteht.
- Wie man ein Gespräch leitet, damit alle zufrieden sind.

Nach dem Seminar können Sie besser reden und besser zuhören.

Sie verstehen andere Menschen besser.

Und Sie finden gemeinsam gute Lösungen.

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?

Iris Prandstätter



Wann ist die Weiterbildung?

Freitag, 16. Oktober 2026
von 9:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung: bis 25. September 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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: Vortrag: Führerschein für alle – mit Unterstützung zum Ziel

Worum geht es?

Mobilität ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstständigkeit oder damit man bessere Chancen hat, eine Arbeit zu bekommen. Die Fahrschule „fairdrive“ zeigt, wie Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen den Weg zum Führerschein gut schaffen können. Es geht um Hilfe beim Lernen für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Es geht aber auch um Autos, die speziell für Menschen mit Körper-Behinderungen angepasst sind.

Was lernen Sie?

Sie erfahren, wie die Ausbildung einfacher gemacht werden kann.

Zum Beispiel:

Durch Unterstützung beim Lernen oder durch besondere Autos. Sie erfahren auch, wie die Ausbildung genau abläuft. Sie bekommen hilfreiche Tipps, wie der Führerschein trotz Herausforderungen erfolgreich erreicht werden kann.

Für wen ist der Vortrag?

- Für Menschen mit körperlichen Behinderungen
- Für Menschen mit Lernschwierigkeiten
- Für Menschen mit Prüfungs-Angst
- Für Menschen ohne Behinderungen
- Für Angehörige und Menschen in Betreuungs-Berufen

Wer leitet den Vortrag?

Manuel Schüttengruber



Wann ist der Vortrag?

Montag, 19. Oktober 2026
von 14:30 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 28. September 2026

Schicken Sie uns die Anmeldung
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: Empowerment-Workshop für Frauen mit Behinderungen



Worum geht es?

In diesem Workshop geht es um Frauen mit Behinderungen.
Frauen mit Behinderungen haben es in der Gesellschaft
manchmal schwer, dass sie akzeptiert werden.
Sie werden wegen ihres Geschlechts und
wegen ihrer Behinderungen diskriminiert.
Es gibt Strategien, wie man damit umgeht.

Was lernen Sie?

Wir erklären wichtige Wörter.
Zum Beispiel: Ableismus, Intersektionalität und Feminismus.
Wie leben Frauen mit Behinderungen in Österreich?
Wir sprechen über Schönheit und über Unsicherheit:
Wie fühlen wir uns als Frauen mit Behinderungen?
Wir tauschen uns aus: Über unser Leben,
über gute Hilfen und gute Ideen für den Alltag.

Für wen ist der Workshop?

- Für Frauen mit Behinderungen
- Für Frauen mit chronischen Erkrankungen
- Für Peer-Beraterinnen
- Für Interessen-Vertreterinnen

Wichtiger Hinweis:

Für gehörlose Teilnehmerinnen gibt es auf Anfrage
eine Gebärden-Dolmetscherin.

Wer leitet den Workshop?

Heidemarie Egger, Magda Leitner, Maria Zika



Wann ist der Workshop?

Donnerstag, 22. Oktober 2026
von 10:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 1. Oktober 2026

Schicken Sie uns die Anmeldung
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?

Die Teilnahme am Workshop kostet **nichts**.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

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. November 2026 **und**
- Montag, 16. November 2026 **und**
- Montag, 23. November 2026

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 19. Oktober 2026

Kurs-Block 2:

- Montag, 11. Jänner 2027 **und**
- Montag, 18. Jänner 2027 **und**
- Montag, 25. Jänner 2027

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 21. Dezember 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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
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: Arbeit und Inklusion. Zusammen arbeiten mit und ohne Behinderung.

Worum geht es?

Viele Menschen mit Behinderungen arbeiten in einer Werkstatt.

Viele möchten woanders arbeiten.

Zum Beispiel: in einer Firma oder in einem Büro.

Wichtig ist:

Alle Menschen sollen die gleichen Möglichkeiten
in der Arbeits-Welt haben.

Auch Menschen mit Behinderungen.

Was lernen Sie?

Was sagt das Gesetz?

Zum Beispiel: Das Behinderten-Einstellungs-Gesetz.

- Was sagt die Politik?
- Was bedeutet:
Erster, Zweiter und Dritter Arbeits-Markt
- Was ist geschützte Arbeit?
- Wo können Sie sich Unterstützung holen?

Sie haben Fragen zum Thema?

Bringen Sie die Fragen zum Kurs mit!

Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Der Workshop ist in **leichter** Sprache!

Wer leitet der Workshop?

Maria Rankl



Wann ist der Workshop?

Mittwoch, 11. November 2026
von 13:30 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 21. Oktober 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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?

44 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer
Die Begleitperson bezahlt nichts.



**Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.**

Die eigenen Fähigkeiten als IV entdecken und stärken

Worum geht es?

Als Interessen-Vertreter oder Interessen-Vertreterin hat man manchmal kleinere oder größere Probleme. Es tut gut, über die Probleme zu reden. Und es tut gut, wenn jemand zuhört. Jeder in der Gruppe kann erzählen, was gerade schwierig ist. Wir überlegen gemeinsam, wie es leichter werden kann. Das macht stark.

Was lernen Sie?

Jeder Mensch hat viele Fähigkeiten. Manchmal weiß man aber gar nicht, welche Fähigkeiten man selbst hat. Die Trainerin hilft Ihnen, Ihre eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Sie hört genau hin und stellt Ihnen Fragen.

Für wen ist die Weiterbildung?

Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen. Die Weiterbildung ist in **leichter** Sprache.

Wer leitet die Weiterbildung?

Heidi Pletzenauer



Wann ist die Weiterbildung?

Donnerstag, 12. November 2026
von 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung: bis 22. Oktober 2026

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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?

22 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer



**Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.**

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, 24. November 2026 **und**
- Dienstag, 15. Dezember 2026 **und**
- Dienstag, 22. Dezember 2026
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 3. November 2026

Kurs-Block 2:

- Dienstag, 26. Jänner 2027 **und**
- Dienstag, 2. Februar 2027 **und**
- Dienstag, 9. Februar 2027
von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 5. Jänner 2027

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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
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: Vortrag: Das Chancen-Nutzen Büro stellt sich vor.

Worum geht es?

Das Chancen-Nutzen Büro gehört zum ÖGB.

ÖGB ist eine Abkürzung für: Österreichischer Gewerkschaftsbund.

Der ÖGB ist eine Interessen-Vertretung für

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen.

Das Chancen-Nutzen Büro hilft

Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen mit Behinderungen und

Menschen mit chronischen oder mit psychischen Erkrankungen.

Was lernen Sie?

- Was heißt Wieder-Eingliederungs-Teilzeit und wie geht das genau?
- Was ist eine Teilpension?
- Wie funktioniert der Wechsel zum AMS?
- Was bedeutet es eigentlich, wenn man arbeitsfähig ist?
- Welche Schritte sind notwendig,
wenn man einen Pensions-Antrag stellen möchte?

Alles wird leicht verständlich erklärt,

damit Sie Sicherheit für den nächsten Schritt gewinnen.

Es gibt auch viele Beispiele aus der Praxis.

Für wen ist der Vortrag?

- Für Menschen mit Behinderungen
- Für Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Für Menschen, die in Beratungs-Berufen tätig sind.
- Für alle, die sich bei schwierigen Übergängen im Arbeitsleben
mehr Klarheit wünschen.

Wer leitet den Vortrag?

Jutta Rapolter und Claudia Katharina Orthofer



Wann ist der Vortrag?

Donnerstag, 26. November 2026
von 16:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 5. November 2026

Schicken Sie uns die Anmeldung
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**.



Diese Weiterbildung bieten wir auch
als Ruf-Seminar an.

Neu: Besser mit Stress umgehen – Resilienz für Männer

Worum geht es?

Viele erwarten von Männern:

- Sie sollen stark sein.
- Sie sollen viel aushalten können.

Das kann stressig sein.

Dieses Seminar ist für Männer.

Das Seminar hilft Männern, besser mit Stress umzugehen.

Und es hilft ihnen, gesund zu bleiben.

Was lernen Sie?

- Was hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?
- Wie kann ich mit Stress besser umgehen?
- Wie kann ich ruhig bleiben?
- Wie löse ich Probleme Schritt für Schritt?
- Wie achte ich auf mich selbst?

Sie lernen das durch einfache Übungen, Beispiele aus dem Alltag, Tipps zum Ausprobieren und Gespräche in der Gruppe.

Für wen ist die Weiterbildung?

- Für Männer mit und ohne Behinderungen
- Für Peer-Berater
- Für Interessen-Vertreter

Der Workshop ist in **nicht** in leichter Sprache.

Wichtiger Hinweis:

Niemand muss persönliche Dinge erzählen!

Wer leitet die Weiterbildung?

Markus Peböck



Wann ist die Weiterbildung?

Dienstag, 16. Februar 2027
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: bis 26. Jänner 2027

Das Anmelde-Formular finden Sie ab Seite 93.
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?

88 Euro inklusive 10 Prozent Umsatzsteuer

Beratungs-Angebote



Peer-Beratung

Was ist Peer-Beratung?

Peer-Beratung ist ein Angebot

von Menschen mit Behinderungen für Menschen mit Behinderungen.

In der Peer-Beratung werden Menschen mit Behinderungen als vollwertige Menschen betrachtet.

Die Peer-Beratung ist daher eine Beratung auf Augenhöhe.

Was bringt die Peer-Beratung?

Die Peer-Beratung unterstützt Menschen mit Behinderungen.

Zum Beispiel:

- Wenn sie eine Information oder eine Auskunft brauchen.
Zum Beispiel eine Auskunft über die Rechte, die Sie als Mensch mit Behinderungen 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 Behinderungen benachteiligt werden.
Zum Beispiel, weil etwas nicht barrierefrei ist.
- Wenn sie eine Leistung nach dem Oö.Chancen-Gleichheits-Gesetz bekommen möchten.
Zum Beispiel: Einen Wohnplatz oder Persönliche Assistenz.
- Wenn sie einfach nur mit jemandem reden wollen, der selbst eine Behinderung hat.

Was ist das Besondere bei der Peer-Beratung?

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

Peer-Berater und Peer-Beraterinnen

kennen das Leben mit Behinderungen 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 Behinderung
- Mit psychischer Behinderung
- 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 Behinderungen für Menschen mit Behinderungen. 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 Behinderung 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 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 Behinderung
- 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, 2. September 2026
- Mittwoch, 4. November 2026
- Mittwoch, 9. Dezember 2026
- Mittwoch, 3. Februar 2027

von 16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Schicken Sie uns die Anmeldung

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, 10. September 2026
- Donnerstag, 8. Oktober 2026
- Donnerstag, 12. November 2026
- Donnerstag, 10. Dezember 2026
- Donnerstag, 11. Februar 2027

von 17:00 bis 19:00 Uhr

Anmeldung: bis 3 Tage vor dem Treffen

Schicken Sie uns die Anmeldung

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

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, 15. September 2026
- Dienstag, 15. Dezember 2026

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Schicken Sie uns die Anmeldung

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**.

Neu: Lesung: Scheide-Wege

Worum geht es?

Sabine Pühringer hat ein Buch geschrieben.

Das Buch heißt:

Scheide-Wege – Lebens-Erfahrungen zwischen den Welten.

Sie hat das Buch geschrieben, um sich selbst zu helfen.

Es soll aber auch anderen Menschen helfen.

Zum Beispiel:

Menschen, die vor schwierigen Entscheidungen stehen.

Oder Menschen, bei denen sich das Leben plötzlich stark verändert hat.

Und Menschen, die an die Kraft der Liebe glauben.

Was lernen Sie?

Sie hören Teile aus dem Buch.

Das Buch ist wie ein Gespräch zwischen

Sabine Pühringer und ihren Eltern geschrieben.

Viele Dialoge sind im Dialekt.

Die wichtigste Botschaft von dem Buch ist Hoffnung.

Man kann gemeinsam auch in schweren Zeiten viel schaffen.

Liebe ist stärker als alles andere.

Für wen ist die Lesung?

Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Die Lesung ist **nicht** in leichter Sprache.

Wer leitet die Lesung?

Sabine Pühringer



Wann ist die Lesung?

Donnerstag, 24. September 2026

von 16:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor der Lesung

Schicken Sie uns die Anmeldung

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

Wenn Sie noch Fragen haben,

rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Lesung?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet **nichts**.

Die Leiterin bittet um eine freiwillige Spende.

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, 13. Oktober 2026
- Dienstag, 12. Jänner 2027

von 16:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor dem Treffen

Schicken Sie uns die Anmeldung

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?

Dienstag, 10. November 2026
von 13:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 5. November 2026
Schicken Sie uns die Anmeldung
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?

Empowerment-Center
Bethlehemstraße 3 / 2. Stock
4020 Linz



Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet **nichts**.

Neu: Klang-Jause mit Peer-Berater Franz

Worum geht es?

Die Klang-Jause ist ein Treffpunkt für alle Menschen,
die nur mit ihrem Körper und ihrer Stimme
improvisiert musizieren wollen.

Wenn man seine Stimme in der großen Runde hört,
kann das Ängste abbauen und den eigenen Mut fördern.

Nach dem gemeinsamen Einsingen und Aufwärmen
singen wir Lieder passend zur Jahreszeit.
Es darf auch getanzt werden!

Was lernen Sie?

In einer angenehmen Runde
musizieren Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen.
Nach dem gemeinsamen Musizieren
kann man sich bei einer kleinen Jause stärken.

Wichtiger Hinweis:

Bei der Faschings-Klang-Jause am 1. Februar 2027
ist eine leichte Maskierung erwünscht.

Für wen ist die Klang-Jause?

Für Menschen mit und ohne Sorgen.
Für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Wer leitet die Klang-Jause?

Franz Ruhmanseder



Wann ist die Klang-Jause?

Advents-Klang-Jause:

Montag, 30. November 2026

Faschings-Klang-Jause:

Montag, 1. Februar 2027

jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung: bis 5 Tage vor der Klang-Jause

Schicken Sie uns die Anmeldung

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

Wenn Sie noch Fragen haben,

rufen Sie uns an unter 0732 272862.



Wo ist die Klang-Jause?

Empowerment-Center

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

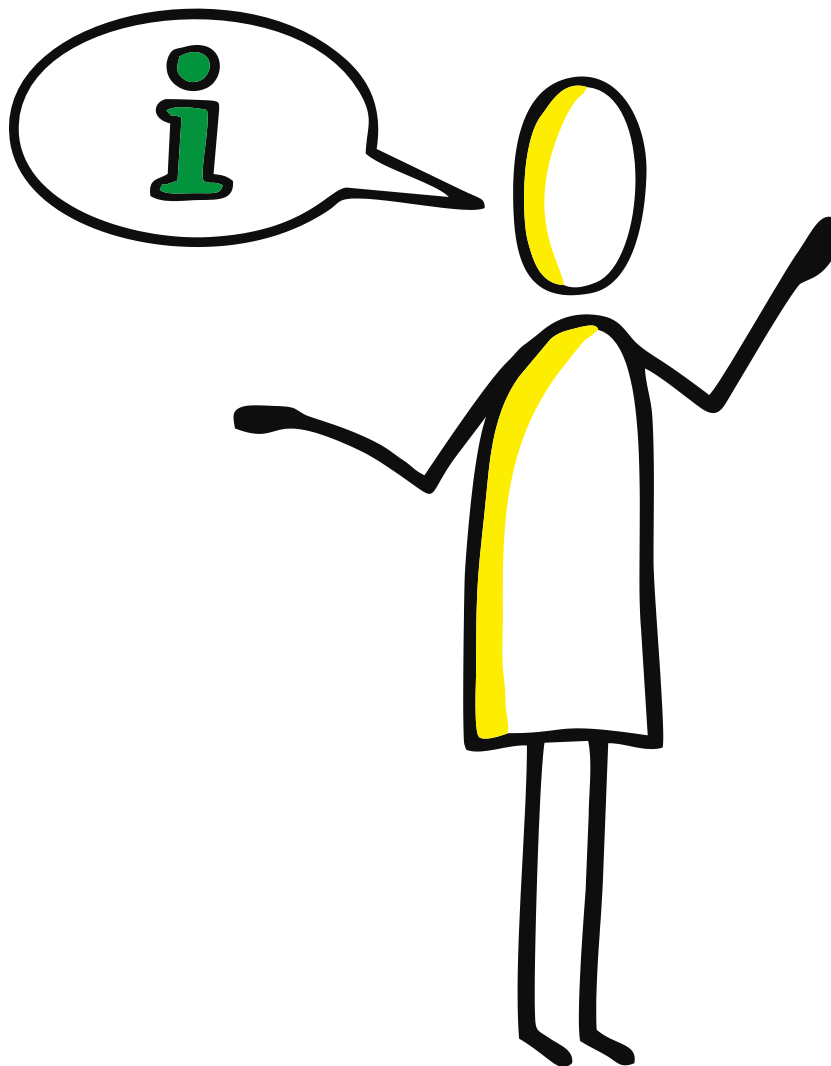


Wie viel kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet **nichts**.

Der Leiter bittet um eine freiwillige Spende.

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

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.



Heidemarie Egger

Heidemarie Egger setzt sich für die Rechte von Frauen mit Behinderungen ein. Sie gründete die Interessenvertretung Frauen mit Behinderungen in Wien und arbeitet auch im Verein NINLIL.



Alexandra Friedl

Alexandra Friedl ist Vermittlerin für Natur und Landschaft und arbeitet viel mit Lamas. Sie hat auch einen Bauernhof mit Milch-Kühen im Mühlviertel.



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 Behinderungen. Sie ist auch Trainerin für Musik- und Tanz-Improvisation.



Julia Kisch

Julia Kisch ist Leiterin vom Bildungs-Bereich im Empowerment-Center.

Sie ist ausgebildete Peer-Beraterin und Senior:innen-Trainerin für Digitales.



Brigitte Lang

Brigitte Lang ist Referentin für SelbA-Gedächtnis-Trainings.

Sie hat auch eine Spezialausbildung für Ressourcen-Training und Demenz-Prävention.



Elisabeth Langwieser

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



Magda Leitner

Magda Leitner arbeitet in der Interessenvertretung für Frauen mit Behinderungen in Wien.



Claudia Katharina Orthofer

Claudia Katharina Orthofer arbeitet als Beraterin für Arbeits- und Sozialrecht im Chancen Nutzen Büro vom Österreichischen Gewerkschaftsbund.

Allgemeine Informationen



Markus Peböck

Markus Peböck arbeitet selbständig und berät Firmen.
Er arbeitet auch als Supervisor und Coach.



Elisabeth Pirgmaier-Raschka

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



Heidi Pletzenauer

Heidi Pletzenauer ist Bezirks-Interessen-Vertreterin und IV-Gesamtsprecherin der pro mente OÖ.
Sie ist auch Peer-Beraterin und im Monitoring Ausschuss sowie im Verein IVMB tätig.



Iris Prandstätter

Iris Prandstätter ist Sozial-Arbeiterin.
Sie ist auch Supervisorin und Coach.



Sabine Pühringer

Sabine Pühringer ist Buch-Autorin.
Sie hat Jus studiert und arbeitet bei pro Mente OÖ.

**Jutta Rapolter**

Jutta Rapolter arbeitet als Beraterin im Chancen Nutzen Büro vom Österreichischen Gewerkschaftsbund.

**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.

**Franz Ruhmanseder**

Franz Ruhmanseder ist Peer-Berater. Er ist auch Musiker.

**Manuel Schüttengruber**

Manuel Schüttengruber ist Fahrlehrer in der Fahrschule fairdrive. Er ist auch Geschäftsführer dort.

**Hannes Schwabegger**

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

Allgemeine Informationen



Maria Zika

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

**Bildung ist nicht
das Befüllen von Fässern,
sondern das Entzünden von Flammen.**

(Heraklith)



Wörterbuch



Ableismus

Das spricht man so aus: Eblismus.

Ableismus ist eine Form von Diskriminierung.

Es bedeutet, dass Menschen schlechter behandelt werden, weil sie eine Behinderung haben.

Zum Beispiel:

- Man traut ihnen weniger zu.
- Man schließt sie aus.
- Man spricht **über** sie, statt **mit** ihnen.
- Ableismus kann absichtlich oder unbewusst passieren.

AMS

AMS ist die Abkürzung für Arbeitsmarkt-Service.

Es ist eine Einrichtung für Menschen, die eine Arbeit suchen.

Arbeitnehmer, Arbeitnehmerin

Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen sind Menschen, die arbeiten gehen.

Sie bekommen Geld für ihre Arbeit.

Das Geld heißt Lohn oder Gehalt.

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.

Ätherisch, ätherische Öle

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

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.

Diskriminierung

Diskriminierung heißt:

Jemand wird

- schlechter behandelt oder
- benachteiligt oder
- ausgeschlossen,

nur weil er oder sie eine bestimmte Eigenschaft hat.

Zum Beispiel: Weil jemand ein Mensch mit Behinderung ist.

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.

Fähigkeits-orientierte Aktivität

Menschen mit Behinderungen 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.

Fairdrive

Fairdrive ist der Name von einer Fahrschule.
Man spricht es so aus: Fea-dreif.
Drive heißt in Englisch: fahren.

Feminismus

Feminismus bedeutet:
Frauen und Männer sollen die gleichen Rechte haben.
Feministinnen und Feministen kämpfen dafür.
Sie wollen, dass niemand
wegen seines Geschlechts schlechter behandelt wird.

Gebärden-Dolmetscherin

Gebärden-Sprache ist die Sprache,
die gehörlose Menschen benutzen, um miteinander zu sprechen.
Eine Gebärden-Dolmetscherin ist eine Frau,
die in Gebärdensprache übersetzen kann.

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.
Es wird oft in der Kosmetik verwendet.
Zum Beispiel in Gesichtswässern oder Raumdüften.

Improvisieren, improvisiert

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.

Intersektionalität

Intersektionalität bedeutet, dass verschiedene Formen von Diskriminierung gleichzeitig auf eine Person wirken und sich gegenseitig verstärken.

Zum Beispiel:

Eine Frau mit Behinderung ist einmal benachteiligt, weil sie eine Frau ist und außerdem ist sie auch benachteiligt, weil sie behindert ist.

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.

Konzentration, konzentrieren

Konzentration bedeutet:
Sie achten gut auf eine Sache.
Sie lassen sich nicht ablenken.
Sie denken nur an eine Aufgabe.

Kreativität

Kreativität heißt, dass man eigene Ideen hat oder etwas Neues macht.
Zum Beispiel: Malen, Basteln, Geschichten erzählen oder
Lösungen finden.
Kreative Menschen probieren Dinge aus und
drücken so ihre Gedanken oder Gefühle aus.

Lama, Lamas

Lamas gehören zur Familie der Kamele.
Sie stammen ursprünglich aus Südamerika.
Lamas sind flauschig, haben einen langen Hals und große Augen.
Ein wichtiges Merkmal sind ihre Ohren: Sie sehen aus wie Bananen.

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.

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.

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, dass man schwierige Situationen gut zu übersteht und daran wächst.

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.

Strategie, Strategien

Eine Strategie ist ein Plan,

wie man ein wichtiges Ziel erreichen kann.

Supervisor, Supervisorin

Ein Supervisor oder eine Supervisorin helfen,

wenn es in der Arbeit Probleme gibt.

Er oder sie hilft durch Gespräche.

Yoga, Sessel-Yoga

Yoga stammt aus Indien.

Es besteht aus Übungen für den Körper und Atemübungen.

Beim Sessel-Yoga übt man im Sitzen auf einem Sessel.

Man kann die Übungen auch im Rollstuhl machen.

Yoga hilft dabei, sich besser zu fühlen.

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



Infos und Anmeldung unter:
www.sicht-wechsel.at



14. bis 25.9.2026 _ Linz

Kunst für alle!

sicht:wechsel
Akademie

Kostenlos und Inklusiv

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 Anmelde-Formular finden Sie auch
auf der Webseite vom KI-I: <http://www.ki-i.at/kurse>

Das **Empowerment**-Center wird unterstützt von:



Soziales



[illegible]

Notizen

[illegible]

[illegible]

