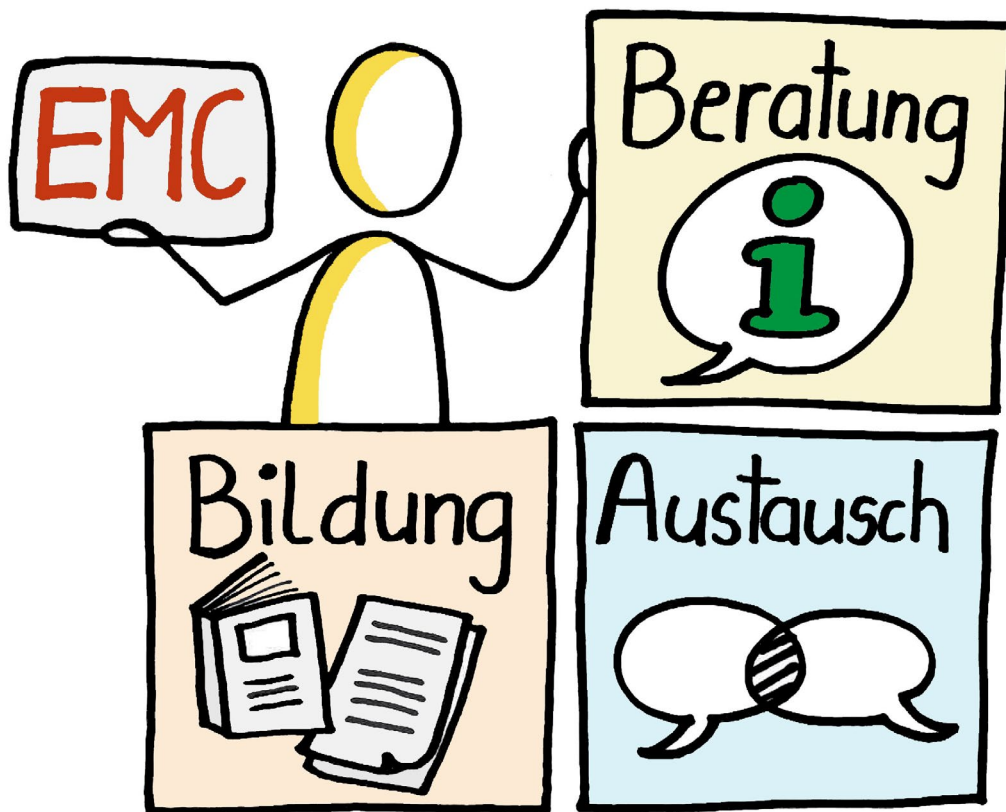


# Bildungs-Angebote und Austausch-Angebote vom Empowerment-Center

März 2023 bis August 2023



Diese Broschüre ist in **leichter Sprache** geschrieben!

Leichte  
Sprache

A2



## **Sehr geehrte Damen und Herren!**

Das Empowerment-Center des KI-I ist ein Beratungs-Zentrum und ein Bildungs-Zentrum für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Das Ziel vom Empowerment-Center ist, dass wir Menschen mit Beeinträchtigungen stärken und auf ihrem Weg zu mehr Selbst-Bestimmung 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 Menschen mit Beeinträchtigungen.

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

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

### **Dipl.-Ing. Dr. Franz Pühretmair**

Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter des KI-I

### **Mag. Wolfgang Glaser**

Bereichsleiter des Empowerment-Centers des KI-I

# Zu dieser Broschüre

## Leichte Sprache

Diese Broschüre ist in leichter Sprache geschrieben.



Das ist ein Qualitäts-Zeichen für leichte Sprache.  
Menschen mit Lernschwierigkeiten haben geprüft,  
ob alles gut verständlich ist.

Das Qualitäts-Zeichen gibt es  
für Texte in verschiedenen Sprache-Stufen:

**Sprach-Stufe B1:** Diese Texte sind einfach zu verstehen.

**Sprach-Stufe A2:** Diese Texte sind noch einfacher zu verstehen.

**Sprach-Stufe A1:** Diese Texte sind am leichtesten zu verstehen.

In dieser Broschüre gibt es ein **Wörterbuch**.

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 90.

# 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.**

# Ruf-Seminare

Zusätzlich zu den Ruf-Seminaren,  
die wir in dieser Bildungs-Broschüre anbieten,  
gibt es noch Ruf-Seminare zu diesen Themen:

- Wie arbeiten wir als Team oder als Gruppe gut zusammen?
- Wie gehe ich damit um, wenn es in meiner Gruppe oder in meinem Team verschiedene Meinungen gibt?
- Wie bauen wir ein IV-Team auf?
- Wie gehen wir in inklusiven Teams miteinander um?  
Dabei arbeiten Menschen mit Beeinträchtigungen und Menschen ohne Beeinträchtigungen zusammen.
- Frauen stärken Frauen
- Workshop: Öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Ziele geben Kraft
- Biografie-Arbeit
- E-Books lesen - Wie funktioniert das?  
Dieses Ruf-Seminar wird nur im Wissensturm oder im EMC angeboten.
- Computer-Kurs: E-Mail schreiben
- Basisbildung: Lesen, Schreiben, Rechnen.  
Dieses Ruf-Seminar wird nur im EMC angeboten.
- Computer-Kurs: Facebook kennenlernen und nutzen
- Hilfe geben und annehmen. Das ist schön und oft schwierig.
- Workshop: Perlen-Figuren basteln.
- Workshop: Ebenseer Kreuzstich.  
In diesem Workshop lernen Sie eine Stick-Art kennen,  
die es schon lange gibt.  
Beim Sticken macht man mit Nadel und Faden Muster in einen Stoff.

## **Ist Ihr Wunsch-Thema nicht dabei?**

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!

### **Hinweis:**

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

## **EMC-Gutscheine kaufen**

Sind Sie auf der Suche nach einer Geschenk-Idee?  
Schenken Sie doch jemandem eine Weiterbildung  
im Empowerment-Center des KI-I!  
Schreiben Sie uns ein E-Mail an: [office@emc.ki-i.at](mailto: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.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Zu dieser Broschüre</b> .....	<b>4</b>
Leichte Sprache.....	4
Ruf-Seminare.....	5
EMC-Gutscheine kaufen.....	7
<b>Bildungs-Angebote</b> .....	<b>11</b>
Workshop: Mut zur Integrativen Beschäftigung .....	12
Tanz-Workshop: Easy Moves! .....	14
Workshop: Gewaltfreie Kommunikation .....	16
Vortrag: Hoch-Sensibilität .....	18
Workshop: Selbstbestimmung leben.....	20
Stopp sagen und Nein sagen .....	22
Workshop: Frühlings-Kräuter und Hausmittel gegen Erkältungen und Müdigkeit .....	24
Basis-Workshop: Leichte Sprache .....	26
Aufbau-Workshop: Leichte Sprache für Fortgeschrittene.....	28
Die eigenen Fähigkeiten als IV entdecken und stärken .....	30
Vortrag: Hilfsmittel für Menschen mit Beeinträchtigungen .....	32
Computer-Kurs: Word für Anfänger.....	34
Workshop: Fake News und Betrug im Internet erkennen .....	36
Computer-Kurs: Wie kann ich eine PowerPoint-Präsentation selbst gestalten? .....	38
Workshop: Qi Gong für alle! .....	40
Burn-Out erkennen und vorbeugen .....	42
Computer-Kurs: Wie mache ich Visitenkarten?.....	44
Workshop: Was kann ich mit WhatsApp machen?.....	46
Umgang mit Geld .....	48
Vortrag: Die oberösterreichische Patienten-Vertretung und Pflege-Vertretung .....	50
Workshop: Gesunde Ernährung und Abnehmen .....	52
Workshop: Umgang mit dem Smart-Phone .....	54



<b>Beratungs-Angebote .....</b>	<b>57</b>
Peer-Beratung .....	58
Persönliche Zukunfts-Planung.....	60
<b>Austausch-Angebote .....</b>	<b>63</b>
Peer-Gruppe Persönliche Assistenz .....	64
Peer-Gruppe für Männer mit Beeinträchtigungen.....	66
Peer-Gruppe für Frauen mit Beeinträchtigungen.....	68
Peer-Gruppe: Bestimmt Selbstbestimmt! .....	70
Peer-Gruppe für Menschen, die leichte Sprache wollen und brauchen.....	72
IV-Austausch-Treffen:	
Gute Geschichten erzählen und daraus lernen .....	74
Erzähl-Café.....	76
<b>Rahmen-Bedingungen .....</b>	<b>78</b>
Anmeldung .....	78
Bezahlung .....	78
Storno-Bedingungen .....	78
Datenschutz .....	78
Persönliche Assistenz .....	79
Verpflegung .....	79
Fotos, Filmaufnahmen und Tonaufnahmen .....	79
Wegbeschreibung: Wie finde ich zum Empowerment-Center?.....	80
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln .....	80
Anreise mit dem Auto oder mit dem Fahrtendienst .....	81
<b>Vortragende .....</b>	<b>82</b>
<b>Wörterbuch .....</b>	<b>90</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>98</b>



# Bildungs-Angebote



## Workshop: Mut zur Integrativen Beschäftigung

### Worum geht es?

Integrative Beschäftigung ist eine Form der Fähigkeits-orientierten-Aktivität.

Bei der Integrativen Beschäftigung sind Menschen mit Beeinträchtigungen in einer Firma tätig.

Möchten Sie gerne wissen, was genau Integrative Beschäftigung ist? Oder haben Sie vielleicht schon einmal überlegt, in der Integrativen Beschäftigung zu arbeiten?

### Was lernen Sie?

Sie lernen, was Integrative Beschäftigung genau ist.

Sie lernen, wie ein Arbeitstag in der Integrativen Beschäftigung aussehen kann.

Wir reden darüber,

was in der Integrativen Beschäftigung anders ist als in der Werkstatt.

Wir reden auch darüber,

welche Vorteile es in der Integrativen Beschäftigung gibt.

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wichtiger Hinweis:

Betreuer und Betreuerinnen können in einem Neben-Raum warten.

Sie können nur dann beim Workshop dabei sein,

wenn Assistenz zum Schreiben oder Sprechen benötigt wird.

### Wer leitet den Workshop?

Sarah Traxler und Franziska Mitter



### **Wann ist der Workshop?**

Dienstag, 7. März 2023  
von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 14. Februar 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Tanz-Workshop: Easy Moves!

### Worum geht es?

Bei Easy Moves bewegen wir uns zur Musik.

Das macht unseren Kopf frei und bringt Lebens-Freude.

Bei Easy Moves finden Menschen mit Beeinträchtigungen und Menschen ohne Beeinträchtigungen zueinander.

Ganz egal, wie alt sie sind oder wie fit sie sind.

Easy Moves macht Spaß und wir tun unserem Körper ganz viel Gutes.

### Was lernen Sie?

- Wir genießen die Bewegung zur Musik.
- Wir lernen ganz einfache Tanz-Schritte.
- Wir dehnen unseren Körper mit einfachen Yoga-Übungen.
- Am Schluss machen wir eine Entspannungs-Übung.

### Für wen ist der Tanz-Workshop?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

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

### Wichtige Hinweise:

Sie können jeden Termin auch **einzeln** buchen!

Beim 1. Termin am 8. März können Sie kostenlos schnuppern kommen.

Bitte nehmen Sie diese Dinge zum Tanz-Workshop mit:

- Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können
- 1 Decke
- 1 Matte  
Zum Beispiel eine Yoga-Matte oder eine Gymnastik-Matte.
- etwas zu trinken

### Wer leitet den Tanz-Workshop?

Andrea Stelzer



### **Wann ist der Tanz-Workshop?**

- Mittwoch, 8. März 2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 15. Februar 2023
- Mittwoch, 22. März 2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 1. März 2023
- Mittwoch, 29. März 2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 8. März 2023
- Mittwoch, 12. April 2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 22. März 2023
- Mittwoch, 26. April 2023 von 18:30 bis 20:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 5. April 2023



### **Wo ist der Tanz-Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 15 Personen teilnehmen.  
Damit der Tanz-Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 7 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Tanz-Workshop?**

**Jeder** Termin vom Tanz-Workshop  
kostet **15 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer.  
Wenn Sie **alle 5 Termine** gemeinsam buchen,  
bezahlen Sie nur **55 Euro**.

## Workshop: Gewalt-freie Kommunikation

### Worum geht es?

Manchmal wissen sich Menschen nur mehr mit Gewalt zu helfen. Es ist egal, ob es dabei um den Umgang mit der Familie, mit Freunden oder auch um den Umgang in der Politik geht. Aber: Gewalt ist **keine** Lösung!

Bei der Gewalt-freien Kommunikation geht es darum, dass man Konflikte freiwillig ohne Gewalt lösen will. Kommunikation bedeutet: Sich mit anderen Menschen verständigen. Gewalt-frei bedeutet: Man geht friedlich miteinander um. Man verletzt den anderen nicht. So kann man mehr Vertrauen zu anderen Menschen bekommen.

### Was lernen Sie?

In diesem Workshop lernen Sie:

- Wie gehe ich mit meiner eigenen Wut um?
- Wie gehe ich mit der Wut von anderen Menschen um?  
Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. Nur dann können Sie sich von der Wut von anderen Menschen befreien.

Im Workshop probieren wir verschiedene Arten der Gewalt-freien Kommunikation aus.

Wir üben gemeinsam die Gewalt-freie Kommunikation.

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Der Workshop ist **nicht** in leichter Sprache.

### Wer leitet den Workshop?

Reiner Steinweg





### **Wann ist der Workshop?**

Dienstag, 14. März 2023  
von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 21. Februar 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 12 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**88 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Vortrag: Hoch-Sensibilität

### Worum geht es?

Hoch-sensible Menschen sind besonderes feinfühlig.

Das hat Vorteile, aber auch Nachteile.

Hoch-sensible Menschen sind oft überfordert.

Zum Beispiel, wenn es laut ist oder wenn viele Menschen gleichzeitig sprechen.

Die anderen Menschen verstehen oft nicht, warum hoch-sensible Menschen überfordert sind.

Der Vortrag hilft,

hoch-sensible Menschen besser zu verstehen.

### Was lernen Sie?

- Was ist Hoch-Sensibilität?
- Wie erkennen Sie, ob jemand hoch-sensibel ist?
- Wie geht es hoch-sensiblen Menschen im Alltag?
- Welche besonderen Fähigkeiten haben hoch-sensible Menschen?
- Welche Schwierigkeiten haben hoch-sensible Menschen?
- Wie können Sie gut mit hoch-sensiblen Menschen umgehen?

Im Vortrag bekommen Sie einen Selbst-Test.

Damit können Sie herausfinden, ob Sie hoch-sensibel sind oder ob eine andere Person hoch-sensibel ist.

### Für wen ist der Vortrag?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in helfenden Berufen.

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

### Wer leitet den Vortrag?

Barbara Aigner-Reitbauer



### **Wann ist der Vortrag?**

Mittwoch, 15. März 2023  
von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 22. Februar 2023



### **Wo ist der Vortrag?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 15 Personen teilnehmen.  
Damit der Vortrag stattfindet,  
müssen sich mindestens 8 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Vortrag?**

**22 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Workshop: Selbstbestimmung leben

### Worum geht es?

Wenn ich Selbstbestimmung lebe, heißt das:

Ich entscheide selbst über mich und über mein Leben.

In diesem Workshop lernen Sie

die Vorteile von Selbstbestimmung kennen.

Sie lernen, welche Möglichkeiten von Selbstbestimmung es gibt.

Sie lernen auch die Grenzen von Selbstbestimmung kennen.

Das heißt: Was kann ich **nicht** selbst bestimmen?

### Was lernen Sie?

Sie lernen zum Beispiel diese Dinge:

- Wann soll ich selbstbestimmt das fordern, was ich will?
- Wann soll man gemeinsam eine Lösung suchen?
- Was kann ich tun, wenn mir andere Menschen immer sagen, was ich machen soll?
- Wann und wo soll ich selbst entscheiden, was ich machen will?

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Beeinträchtigungen,

die mehr über Selbstbestimmung wissen möchten.

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

### Wer leitet den Workshop?

Brigitte Moosbrugger



### **Wann ist der Workshop?**

Mittwoch, 22. März 2023  
von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 1. März 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 10 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wieviel kostet der Workshop?**

Der Workshop kostet **nichts**.

Aber: Sie sollen  
einen freiwilligen Kosten-Beitrag bezahlen.



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

## Stopp sagen und Nein sagen

### Worum geht es?

Es gibt viele Dinge im Leben, die wir machen müssen.

Zum Beispiel: Bei der Ampel stehen bleiben, wenn Rot ist.

Viele Dinge dürfen wir auch selbst entscheiden.

Aber: Wir machen oft Dinge, die wir gar nicht machen wollen.

Wir sagen manchmal „Ja“, aber wir wollen das nicht.

Es ist manchmal schwer, dass wir einfach „Stopp“ oder „Nein“ sagen.

### Was lernen Sie?

Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Grenzen.

Wir müssen uns selbst kennen,

damit wir unsere persönlichen Grenzen erkennen.

Dann können wir „Stopp“ oder „Nein“ sagen,

wenn jemand unsere persönlichen Grenzen nicht beachtet.

Ich kann gut „Stopp“ oder „Nein“ sagen,

wenn ich Selbstvertrauen habe.

In dieser Weiterbildung lernen wir diese Dinge:

- Wir lernen, dass wir sagen, was wir wollen.
- Wir lernen, dass wir sagen, was wir **nicht** wollen.
- Wir machen Übungen für mehr Selbstvertrauen.

### Für wen ist die Weiterbildung?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen,  
denen Abgrenzung oft schwer fällt.

Die Weiterbildung ist in **leichter Sprache**.

### Wer leitet die Weiterbildung?

Barbara Aigner-Reitbauer



### **Wann ist die Weiterbildung?**

Donnerstag, 23. März 2023 von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Donnerstag, 13. April 2023 von 10:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 2. März 2023



### **Wo ist die Weiterbildung?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 10 Personen teilnehmen.  
Damit die Weiterbildung stattfindet,  
müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wieviel kostet die Weiterbildung?**

**88 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Neuer Workshop: Frühlings-Kräuter und Hausmittel gegen Erkältungen und Müdigkeit

### Worum geht es?

Im Winter ist es meistens sehr kalt und dunkel.  
Wir freuen uns, wenn der Frühling kommt.  
Dann scheint die Sonne,  
die Natur wird grün und blüht und  
wir können mehr Zeit draußen verbringen.

Im Frühling sind wir aber leider oft erkältet oder müde.  
Aber: Es gibt Frühlings-Kräuter und Hausmittel  
gegen Erkältungen und gegen die Müdigkeit.  
Denn: Frühlings-Kräuter sehen schön aus,  
und sind auch sehr gesund.

### Was lernen Sie?

In diesem Workshop lernen wir einige Lebensmittel und  
Hausmittel gegen Erkältungen kennen.  
Wir mixen Getränke,  
die uns nach dem Winter wieder munter machen.  
Wir bereiten miteinander kalte Gerichte mit Frühlingskräutern zu.

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.  
Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wer leitet den Workshop?

Barbara Aigner-Reitbauer





### **Wann ist der Workshop?**

Freitag, 24. März 2023  
von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3. März 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**33 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer.



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

## Basis-Workshop: Leichte Sprache

### Worum geht es?

Im Alltag und in der Arbeit sind Menschen mit Lernschwierigkeiten oft mit schwerer Sprache überfordert.

- Komplizierte Anleitungen,
- komplizierte Briefe vom Arzt, von der Ärztin oder von Behörden oder
- andere unverständliche Informationen

führen zu Missverständnissen und erschweren unser Leben.

Leichte Sprache ist eine gute Möglichkeit,

Informationen verständlich zu machen,

damit sie möglichst viele Menschen verstehen können.

### Was lernen Sie?

In diesem Basis-Workshop lernen Sie,

wie Sie Informationen einfacher machen können und

so mehr Menschen erreichen können.

Wir lernen einfache Regeln und Beispiele für leichte Sprache kennen.

Wir schreiben eigene Texte und

machen aus schwer verständlicher Sprache Texte in leichter Sprache.

### Für wen ist der Basis-Workshop?

Für Personen, die leichte Sprache lernen wollen.

Für Personen, die mit Menschen mit Lernschwierigkeiten oder

mit Menschen mit nicht-deutscher Erstsprache arbeiten.

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

### Wichtiger Hinweis:

Für den Basis-Workshop können Sie sich **nur** per E-Mail anmelden.

Die E-Mail-Adresse lautet: **magdalena.hackl@ki-i.at**

### Wer leitet den Basis-Workshop?

Magdalena Hackl



### **Wann ist der Basis-Workshop?**

Montag, 27. März 2023

von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 6. März 2023

**nur** unter: [magdalena.hackl@ki-i.at](mailto:magdalena.hackl@ki-i.at)



### **Wo ist der Basis-Workshop?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 12 Personen teilnehmen.

Damit der Basis-Workshop stattfindet,

müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Basis-Workshop?**

**198 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Aufbau-Workshop: Leichte Sprache für Fortgeschrittene

### Worum geht es?

Leichte Sprache ist eine gute Möglichkeit, Informationen verständlich zu machen.

### Was lernen Sie?

Bei diesem Workshop üben wir das Übersetzen in leichte Sprache. Sie lernen, wie Sie Texte in leichte Sprache übersetzen und wie Sie Ihre Word-Dokumente einfach gestalten können. Sie können selbst ausprobieren, wie eine Textprüfung mit einer Gruppe von Experten und Expertinnen mit Lernschwierigkeiten moderiert wird. Sie können ihre eigenen Texte von den Experten und Expertinnen mit Lernschwierigkeiten prüfen lassen. Sie lernen das Moderieren, Präsentieren und Sprechen in leicht verständlicher Sprache.

### Für wen ist der Aufbau-Workshop?

Für Personen,

- die unseren Basis-Workshop besucht haben **oder** die schon Kenntnisse in leichter Sprache haben **und**
- die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

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

### Wichtiger Hinweis:

Für den Aufbau-Workshop können Sie sich **nur** per E-Mail anmelden. Die E-Mail-Adresse lautet: **magdalena.hackl@ki-i.at**

### Wer leitet den Aufbau-Workshop?

Magdalena Hackl



### **Wann ist der Aufbau-Workshop?**

Dienstag, 28. März 2023  
von 9:00 bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 7. März 2023

**nur** unter: [magdalena.hackl@ki-i.at](mailto:magdalena.hackl@ki-i.at)



### **Wo ist der Aufbau-Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 12 Personen teilnehmen.  
Damit der Aufbau-Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Aufbau-Workshop?**

**198 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



**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**.

### Wichtiger Hinweis:

Sie können jeden Termin auch **einzel**n buchen!

### Wer leitet die Weiterbildung?

Barbara Aigner-Reitbauer



### **Wann ist die Weiterbildung?**

Donnerstag, 30. März 2023 von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 9. März 2023

Mittwoch, 26. April 2023; von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 5. April 2023

Mittwoch, 14. Juni 2023; von 14:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 24. Mai 2023

Sie können jeden Termin auch **einzel**n buchen!



### **Wo ist die Weiterbildung?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 10 Personen teilnehmen.

Damit die Weiterbildung stattfindet,

müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet die Weiterbildung?**

**Jeder** Termin von der Weiterbildung

kostet **26 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer.

## Vortrag: Hilfsmittel für Menschen mit Beeinträchtigungen

### Worum geht es?

Technische Hilfsmittel können den Alltag von Menschen mit Beeinträchtigungen sehr erleichtern.

Technische Hilfsmittel helfen zum Beispiel

- wenn jemand nicht selbst eine Tastatur oder eine Computer-Maus benutzen kann oder
- wenn jemand nicht selbst eine Fernbedienung benutzen kann.

Mit technischen Hilfsmitteln

können Menschen mit Beeinträchtigungen selbstständiger leben.

### Was lernen Sie?

Es werden verschiedene technische Hilfsmittel vorgestellt.

Es wird darüber gesprochen:

- Welche Arten von technischen Hilfsmitteln gibt es?
- Wie können technische Hilfsmittel eingesetzt werden?
- Woher bekommt man technische Hilfsmittel?
- Wie werden technische Hilfsmittel an Menschen mit Beeinträchtigungen angepasst?
- Wie bekommt man eine Förderung für technische Hilfsmittel?

### Für wen ist der Vortrag?

Für Menschen mit Beeinträchtigungen, die technische Hilfsmittel kennenlernen wollen.

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

### Wer leitet den Vortrag?

Gerhard Nussbaum





### **Wann ist der Vortrag?**

Dienstag, 11. April 2023  
von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 21. März 2023



### **Wo ist der Vortrag?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.  
Damit der Vortrag stattfindet,  
müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Vortrag?**

Die Teilnahme am Vortrag kostet **nichts**.

## Computer-Kurs: Word für Anfänger

### Worum geht es?

Word ist der Name von einem Computer-Programm.

Man spricht es so aus: Wörd.

Mit Word kann man Texte am Computer schreiben und bearbeiten.

In diesem Computer-Kurs lernen Sie das Programm Word kennen.

Wir zeigen Ihnen, was man mit Word alles machen kann.

### Was lernen Sie?

Sie lernen,

- selbstständig mit dem Programm Word zu arbeiten.
- wie Sie Texte schreiben.
- wie Sie Schrift-Arten verändern können.
- wie Sie Bilder einfügen.

### Für wen ist der Computer-Kurs?

Für alle Menschen, die das Programm Word kennenlernen wollen.

Der Computer-Kurs ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Sie müssen Grund-Kenntnisse mit dem Computer haben.  
Zum Beispiel:  
Sie wissen, wie man mit der Maus und mit der Tastatur umgeht.
- Im Computer-Kurs können Sie unsere Schulungs-Laptops benutzen.  
Sie brauchen selbst keinen Laptop mitnehmen.

### Wer leitet den Computer-Kurs?

Christiane Maurer und Rene Morwind



### **Wann ist der Computer-Kurs?**

Mittwoch, 12. April 2023  
von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28. März 2023



### **Wo ist der Computer-Kurs?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Computer-Kurs stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Computer-Kurs?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Workshop: Fake News und Betrug im Internet erkennen

### Worum geht es?

Im Internet gibt es viele falsche Informationen.

Diese falschen Informationen nennt man: Fake News.

Das ist Englisch und man spricht es so aus: fek njus.

Fake News bedeutet: Gefälschte Nachrichten.

Fake News kann man von wahren Informationen oft nur schwer unterscheiden.

Es gibt auch viele Betrüger im Internet.

Oft versuchen die Betrüger im Internet

Ihre personen-bezogenen Daten oder Ihr Geld zu stehlen.

### Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Warum machen Menschen Fake News?
- Wie erkenne ich Fake News?
- Wie erkenne ich Betrug im Internet?
- Wie kann ich meine personen-bezogenen Daten im Internet schützen?

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten, die Erfahrung mit dem Internet haben.

Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wichtiger Hinweis:

Für den Workshop können Sie unsere Schulungs-Laptops benutzen.

Sie brauchen selbst keinen Laptop mitnehmen.

### Wer leitet den Workshop?

Sarah Traxler und Anna Baumgartner



### **Wann ist der Workshop?**

Dienstag, 18. April 2023  
von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28. März 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Computer-Kurs: Wie kann ich eine PowerPoint-Präsentation selbst gestalten?

### Worum geht es?

PowerPoint ist der Name von einem Computer-Programm.

Man spricht es so aus: Pawa Point.

Mit PowerPoint kann man Präsentationen am Computer erstellen.

Im Computer-Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit PowerPoint eine Präsentation machen können.

### Was lernen Sie?

Sie lernen, wie das Computer-Programm PowerPoint funktioniert und wie Sie damit arbeiten können.

Sie erstellen Ihre eigene Präsentation mit PowerPoint.

### Für wen ist der Computer-Kurs?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen.

Der Computer-Kurs ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Sie müssen Grund-Kenntnisse mit dem Computer haben.  
Zum Beispiel: Sie können schon mit dem Programm Word arbeiten.
- Im Computer-Kurs können Sie unsere Schulungs-Laptops benutzen.  
Sie brauchen selbst keinen Laptop mitnehmen.

### Wer leitet den Computer-Kurs?

Franziska Mitter und Christiane Maurer



### **Wann ist der Computer-Kurs?**

Donnerstag, 27. April 2023  
von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 6. April 2023



### **Wo ist der Computer-Kurs?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Computer-Kurs stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Computer-Kurs?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer

## Workshop: Qi Gong für alle!

### Worum geht es?

Qi Gong ist chinesisch.

Beim Qi Gong macht man Bewegungs-Übungen.

Wir wecken mit Qi Gong die Energie im Körper.

Qi Gong unterstützt das Wohlbefinden.

Die Bewegungs-Übungen sind auch im Sitzen möglich.

### Was lernen Sie?

Qi Gong-Übungen sind gut für den Körper und die Seele.

Wenn man regelmäßig übt, wird der Körper gestärkt.

Beim Qi Gong bewegt und dehnt man seinen Körper leicht.

Das bringt Ruhe und Entspannung.

Nach den Übungen haben Sie mehr Energie.

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

Sie können jeden Termin vom Workshop auch **einzeln** buchen.

Bei jedem Termin lernen Sie verschiedene Bewegungs-Übungen.

Bitte nehmen Sie diese Dinge zum Workshop mit:

- Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können
- 1 Decke nach Bedarf
- 1 Matte  
Zum Beispiel eine Yoga-Matte oder eine Gymnastik-Matte.
- Etwas zu trinken

### Wer leitet den Workshop?

Doris Fierlinger





### **Wann ist der Workshop?**

Donnerstag, 27. April 2023 von 16:30 bis 18:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 6. April 2023

Donnerstag, 1. Juni 2023 von 16:30 bis 18:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 11. Mai 2023

Donnerstag, 29. Juni 2023 von 16:30 bis 18:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 8. Juni 2023

### **Wichtiger Hinweis:**

Sie können jeden Termin auch **einzel**n buchen!



### **Wo ist der Workshop?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.

Damit der Workshop stattfindet,

müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**Jeder** Termin vom Workshop

kostet **11 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer.

## Burn-Out erkennen und vorbeugen

### Worum geht es?

Beruflich und privat muss man immer mehr leisten.

Das führt zu Stress und kann eine große Belastung werden.

Eine Zeit lang kann man mit einer Belastung gut leben.

Wenn die Belastung zu lange dauert,  
dann ist das schlecht für den Körper und die Seele.

Dann kann man ein Burn-Out bekommen.

Bei einem Burn-Out geht plötzlich gar nichts mehr.

Man ist dauernd erschöpft und man kann sich über nichts mehr freuen.

Wenn man ein Burn-Out hat,  
dann dauert es lange, bis man wieder gesund wird.

### Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Was kann ich tun,  
damit ich **kein** Burn-Out bekomme?
- Wie erkenne ich,  
ob ich ein Burn-Out bekomme?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?

### Für wen ist die Weiterbildung?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Für Berater oder Beraterinnen aus dem psycho-sozialen Bereich.

Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen

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

### Wer leitet die Weiterbildung?

Andrea Stelzer



### **Wann ist die Weiterbildung?**

Donnerstag, 4. Mai 2023  
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 12. April 2023



### **Wo ist die Weiterbildung?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 15 Personen teilnehmen.  
Damit die Weiterbildung stattfindet,  
müssen sich mindestens 7 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet die Weiterbildung?**

**55 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer

## Computer-Kurs: Wie mache ich Visitenkarten?

### Worum geht es?

Mit eigenen Visitenkarten ist es leicht,  
dass man seine Kontakt-Daten an andere weitergibt.  
In diesem Computer-Kurs geht es darum,  
wie Sie eigene Visitenkarten gestalten können.

### Was lernen Sie?

Sie lernen, wie Sie Visitenkarten machen können.  
Sie lernen, wie Sie die Visitenkarten gestalten können.  
Sie lernen auch,  
was auf einer Visitenkarte alles oben stehen muss.  
Sie können im Kurs Ihre Visitenkarte ausdrucken.  
Wir zeigen Ihnen,  
wie Sie die Visitenkarten gut zuschneiden können.

### Für wen ist der Computer-Kurs?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten,  
die sich Visitenkarten machen wollen.  
Für Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen.  
Der Computer-Kurs ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Sie müssen Grund-Kenntnisse mit dem Computer haben.

### Wer leitet den Computer-Kurs?

Eva Lackinger und Margot Steurer



### **Wann ist der Computer-Kurs?**

Dienstag, 16. Mai 2023  
von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 25. April 2023



### **Wo ist der Computer-Kurs?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Computer-Kurs stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Computer-Kurs?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Workshop: Was kann ich mit WhatsApp machen?

### Worum geht es?

WhatsApp ist ein Programm auf dem Smart-Phone.

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen,  
was WhatsApp ist und was Sie damit machen können.

### Was lernen Sie?

- Sie lernen was WhatsApp ist.
- Sie lernen, wie Sie Nachrichten auf WhatsApp schreiben und verschicken können.
- Sie lernen auch, wie das mit den Sprachnachrichten auf WhatsApp funktioniert.

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten,  
die WhatsApp kennenlernen möchten.

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten,  
die WhatsApp schon nutzen.

Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

- Für diesen Workshop brauchen Sie ein Smart-Phone mit WhatsApp.
- Betreuer und Betreuerinnen können in einem Neben-Raum warten.  
Sie können nur dann beim Workshop dabei sein,  
wenn Assistenz zum Schreiben oder Sprechen benötigt wird.

### Wer leitet der Workshop?

Franziska Mitter und Rene Morwind



### **Wann ist der Workshop?**

Dienstag, 23. Mai 2023  
von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 2. Mai 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Umgang mit Geld

### Worum geht es?

Für ein selbstbestimmtes Leben ist es wichtig, dass man gut mit Geld umgehen kann.

Es gibt einem Sicherheit, wenn man weiß:

- Wie viel Geld habe ich zur Verfügung?
- Wie viel Geld gebe ich pro Monat aus?
- Wofür gebe ich mein Geld aus?

So erkennen Sie auch, wie Sie Geld sparen können.

### Was lernen Sie?

In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie Sie gut mit Geld umgehen können.

- Sie schaffen sich einen Überblick über Ihre Finanzen.
- Sie lernen einfache Tricks, mit denen Sie Ihre Finanzen besser im Griff haben.

### Für wen ist die Weiterbildung?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Die Weiterbildung ist in **leichter Sprache**.

### Wer leitet die Weiterbildung?

Thomas Mader





### **Wann ist die Weiterbildung?**

Mittwoch, 24. Mai 2023  
von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 3. Mai 2023



### **Wo ist die Weiterbildung?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 12 Personen teilnehmen.  
Damit die Weiterbildung stattfindet,  
müssen sich mindestens 6 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet die Weiterbildung?**

**33 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer

## Vortrag: Die oberösterreichische Patienten-Vertretung und Pflege-Vertretung

### Worum geht es?

Die oberösterreichische Patienten-Vertretung und Pflege-Vertretung vertritt die Interessen von

- Patienten und Patientinnen in Krankenhäusern
- Bewohnern und Bewohnerinnen von Pflegeheimen und Altenheimen
- Bewohnern und Bewohnerinnen von Wohn-Einrichtungen

Die oberösterreichische Patienten-Vertretung und Pflege-Vertretung bietet Beratung und Unterstützung an, wenn Sie Hilfe brauchen.

### Was lernen Sie?

- Welche Rechte haben Patienten und Patientinnen?
- Welche Rechte haben Bewohner und Bewohnerinnen von einer Wohn-Einrichtung?
- Wann bekommen Sie Hilfe von der oberösterreichischen Patienten-Vertretung und Pflege-Vertretung?
- Wie können Sie selbst vorsorgen?  
Zum Beispiel mit einer Patienten-Verfügung.  
Das ist ein Dokument. Damit kann man zum Beispiel sagen, welche Behandlungen man **nicht** will, wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann.

### Für wen ist der Vortrag?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen und für Angehörige.  
Der Vortrag ist **nicht** in leichter Sprache.

### Wer leitet den Vortrag?

Michael Wall



### **Wann ist der Vortrag?**

Donnerstag, 25. Mai 2023  
von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 4. Mai 2023



### **Wo ist der Vortrag?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.  
Damit der Vortrag stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Vortrag?**

Der Vortrag kostet **nichts**.

## Workshop: Gesunde Ernährung und Abnehmen

### Worum geht es?

In diesem Workshop schauen wir uns an:

- Was ist gut für meine Gesundheit?
- Was kann ich tun, damit ich gesund bleibe?
- Welche Bedeutung haben Ernährung und Bewegung für die Gesundheit?
- Wie viel Zucker ist in unserem Essen und Trinken versteckt?

Wenn wir uns richtig ernähren und wenn wir uns bewegen, ist unser Körper gesund und wir fühlen uns besser. Wir haben mehr Energie und wir können uns auch besser konzentrieren.

### Was lernen Sie?

Sie lernen:

- Welche Dinge haben Einfluss auf die Gesundheit?
- Was braucht Ihr Körper, damit er gesund bleibt?
- Wie können Sie sich gesund ernähren?
- Wie können Sie gesund abnehmen?

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.  
Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wer leitet den Workshop?

Karina Lattner und Eva Lackinger



### **Wann ist der Workshop?**

Donnerstag, 1. Juni 2023  
von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 11. Mai 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



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

## Workshop: Umgang mit dem Smart-Phone

### Worum geht es?

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen,  
wie Sie mit dem Smart-Phone gut umgehen können.

### Was lernen Sie?

In diesem Workshop lernen Sie zum Beispiel:

- Was muss ich beim Umgang mit dem Smart-Phone beachten?
- Was bedeuten die einzelnen Symbole am Smart-Phone?
- Wie kann ich ein Smart-Phone entsperren?

### Für wen ist der Workshop?

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten,  
die sich noch nicht gut mit dem Smart-Phone auskennen.  
Für Menschen, die wenig Erfahrung mit dem Smart-Phone haben.  
Der Workshop ist in **leichter Sprache**.

### Wichtige Hinweise:

- Für diesen Workshop brauchen Sie ein Smart-Phone.
- Sie müssen Grund-Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben.
- Betreuer und Betreuerinnen können in einem Neben-Raum warten.  
Sie können nur dann beim Workshop dabei sein,  
wenn Assistenz zum Schreiben oder Sprechen benötigt wird.

### Wer leitet den Workshop?

Franziska Mitter und Sarah Traxler



### **Wann ist der Workshop?**

Dienstag, 6. Juni 2023  
von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 16. Mai 2023



### **Wo ist der Workshop?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 8 Personen teilnehmen.  
Damit der Workshop stattfindet,  
müssen sich mindestens 5 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet der Workshop?**

**44 Euro** inklusive 10 Prozent Umsatz-Steuer



**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 Beeinträchtigungen gut beraten und begleiten kann.

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

- 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 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 des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

Telefon: 0732 / 27 28 62

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

## Persönliche Zukunfts-Planung

### Was ist die 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 Beeinträchtigungen.

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 Beeinträchtigungen 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 des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

Telefon: 0732 / 27 28 62

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



# Austausch-Angebote



## 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 **nicht** in leichter Sprache.

### Wer leitet die Peer-Gruppe?

Julia Kisch

Martin Reidinger

Hannes Schwabegger





### **Wann ist die Peer-Gruppe?**

Donnerstag, 2. März 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr;  
Donnerstag, 13. April 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

**Achtung!** Geänderte Uhrzeit:

Donnerstag, 11. Mai 2023 von **17:30 bis 19:30 Uhr**

Donnerstag, 15. Juni 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Treffen



### **Wo ist die Peer-Gruppe?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme kostet **nichts**.

## Peer-Gruppe für Männer mit Beeinträchtigungen

### Worum geht es?

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

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

Wir sprechen zum Beispiel über diese Themen:

- Meine Erfahrungen als Mann mit Beeinträchtigung
- Gefühle
- Liebe, Sex und Zärtlichkeit

### Was lernen Sie?

Diese Peer-Gruppe bietet die Möglichkeit, dass Männer mit Beeinträchtigungen 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 Lernschwierigkeiten, die mindestens 16 Jahre alt sind.

Für Männer mit körperlicher Beeinträchtigung, 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, 7. März 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

Dienstag, 9. Mai 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

Dienstag, 11. Juli 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Treffen



### **Wo ist die Peer-Gruppe?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 10 Personen teilnehmen.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme kostet **nichts**.

## Peer-Gruppe für Frauen mit Beeinträchtigungen

### Worum geht es?

Frauen mit Beeinträchtigungen haben es in der Gesellschaft oft schwer. Manche Menschen glauben, dass Frauen mit Beeinträchtigungen

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

In dieser Peer-Gruppe können sich Frauen mit Beeinträchtigungen 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 Beeinträchtigungen 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 Lernschwierigkeiten, die mindestens 16 Jahre alt sind.  
Für Frauen mit körperlicher Beeinträchtigung, 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, 8. März 2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 5. April 2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 17. Mai 2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 28. Juni 2023 von 16:30 bis 18:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Treffen



### **Wo ist die Peer-Gruppe?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 10 Personen teilnehmen.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme kostet **nichts**.

## **Peer-Gruppe: Bestimmt Selbstbestimmt!**

### **Worum geht es?**

Bei dieser Peer-Gruppe können sich Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen über ihre Erfahrungen unterhalten.

Wir reden darüber, dass Menschen mit Beeinträchtigungen nicht nur behindert sind, sondern auch behindert werden. Menschen mit Beeinträchtigung sind Experten und Expertinnen in eigener Sache.

Menschen mit Beeinträchtigungen wollen selbst in der Gesellschaft etwas dafür tun,

- damit sie selbstbestimmt leben können,
- damit sie gleichberechtigt leben können und
- damit sie die gleichen Chancen haben wie alle anderen auch.

### **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 mit Beeinträchtigungen.

Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Peer-Gruppe ist **nicht** in leichter Sprache.

### **Wer leitet die Peer-Gruppe?**

Klaudia Karoliny und Brigitte Moosbrugger



### **Wann ist die Peer-Gruppe?**

Donnerstag, 16. März 2023 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 11. April 2023 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 16. Mai 2023 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Dienstag, 13. Juni 2023 von 15:30 bis 17:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Termin



### **Wo ist die Peer-Gruppe?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme kostet **nichts**.

## **Peer-Gruppe für Menschen, die leichte Sprache wollen und brauchen**

### **Worum geht es?**

Wir sind Menschen, die leichte Sprache wollen und 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 Peer-Gruppe?**

Für Menschen, die leichte Sprache wollen und brauchen.  
Für Menschen mit Lernschwierigkeiten.  
Die Peer-Gruppe ist in **leichter Sprache**.

### **Wer leitet die Peer-Gruppe?**

Dominic Haberl und Hannes Schwabegger





### **Wann ist die Peer-Gruppe?**

Dienstag, 28. März 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Dienstag, 25. April 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Dienstag, 23. Mai 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Dienstag, 20. Juni 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Dienstag, 18. Juli 2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Treffen



### **Wo ist die Peer-Gruppe?**

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



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 14 Personen teilnehmen.



### **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, 12. April 2023  
von 13:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 3 Tage vor dem Treffen



### **Wo ist das Austausch-Treffen?**

IVMB-Büro  
Haselgrabenweg 31  
4040 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.  
Damit das Austausch-Treffen stattfindet,  
müssen sich mindestens 2 Personen anmelden.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme am Austausch-Treffen 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 Beeinträchtigungen 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 Beeinträchtigungen aus ihrem Leben.

Im Anschluss an die Erzählung können Fragen gestellt werden.

Ein Moderator oder eine Moderatorin führt durch den Nachmittag.

Der Moderator oder die Moderatorin achtet darauf,

dass mit den persönlichen Erzählungen respektvoll umgegangen wird.

### Für wen ist das Erzähl-Café?

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Das Erzähl-Café ist **nicht** in leichter Sprache.

### Wer moderiert das Erzähl-Café?

Wolfgang Glaser

### Wer sind die Erzähler und Erzählerinnen?

Beim 1. Termin: Florian Jung

Beim 2. Termin: Melanie Wasner

Beim 3. Termin: Renate Pichlik



### **Wann ist das Erzähl-Café?**

#### **1. Erzähl-Café mit Florian Jung:**

Dienstag, 7. März 2023 von 14:00 bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 28. Februar 2023

#### **2. Erzähl-Café mit Melanie Wasner:**

Dienstag, 18. April 2023 von 14:00 bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 11. April 2023

#### **3. Erzähl-Café mit Renate Pichlik:**

Dienstag, 20. Juni 2023 von 14:00 bis 16:30 Uhr

**Anmeldung:** bis 13. Juni 2023



### **Wo ist das Erzähl-Café?**

Empowerment-Center des KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz



### **Wie viele Personen können teilnehmen?**

Es können höchstens 20 Personen teilnehmen.



### **Wie viel kostet die Teilnahme?**

Die Teilnahme kostet **nichts**.

# Rahmen-Bedingungen

## Anmeldung

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

Sie können sich auch per Telefon anmelden: **0732/ 27 28 62**

Wir schicken Ihnen dann ein Anmelde-Formular zu.

Das Anmelde-Formular müssen Sie ausfüllen und uns zurückschicken.  
Erst dann sind Sie fix angemeldet.

## Bezahlung

Sie bekommen die Rechnung

4 Wochen bevor die Weiterbildung beginnt.

## Storno-Bedingungen

Bis **4 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 ist keine Storno-Gebühr zu 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](http://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 aber 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 KI-I gemacht.

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

Zum Beispiel:

- Im Jahres-Bericht vom KI-I
- In Zeitungsberichten oder Fach-Artikeln
- Bei Vorträgen
- Im Internet

Zum Beispiel auf Facebook oder auf der Webseite vom KI-I.

Durch die Teilnahme an einer Veranstaltung erlauben Sie,

dass das KI-I 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 des Kompetenznetzwerks KI-I

Bethlehemstraße 3 / 2. Stock

4020 Linz

Telefon: 0732/ 27 28 62

E-Mail: [office@emc.ki-i.at](mailto:office@emc.ki-i.at)

Webseite: [www.ki-i.at](http://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  
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.

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



## **Barbara Aigner-Reitbauer**

Barbara Aigner-Reitbauer ist Supervisorin und Coach.

Sie ist auch Persönliche Zukunfts-Planerin.

Barbara-Aigner-Reitbauer

hat viel Erfahrung in der Arbeit

mit Menschen mit Beeinträchtigungen.



## **Anna Baumgartner**

Anna Baumgartner ist

ausgebildete Behinderten-Begleiterin.

Sie arbeitet seit 2022 beim KI-I.

Sie arbeitet als Projekt-Mitarbeiterin

bei Proqualis.



## **Doris Fierlinger**

Doris Fierlinger ist

ausgebildete Behinderten-Begleiterin.

Sie arbeitet im Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung FAB.

Sie ist außerdem diplomierte Qi-Gong-Trainerin.



## **Wolfgang Glaser**

Wolfgang Glaser ist Bereichs-Leiter

vom Empowerment-Center des KI-I.

Er ist ausgebildeter Peer-Berater

für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung.



### **Dominic Haberl**

Dominic Haberl arbeitet beim Empowerment-Center des KI-I. Er ist ausgebildeter Peer-Berater für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Dominic Haberl ist auch Persönlicher Zukunfts-Planer.



### **Magdalena Hackl**

Magdalena Hackl arbeitet beim KI-I. Sie ist Expertin für leichte Sprache und barrierefreie Kommunikation.



### **Florian Jung**

Florian Jung ist Schauspieler und Schauspiel-Lehrer in Wien und Linz. Er hat viele Projekte in Österreich und in Deutschland.



### **Klaudia Karoliny**

Klaudia Karoliny ist ausgebildete Peer-Beraterin. Sie war von 2008 bis 2020 Leiterin vom Bildungs-Bereich im Empowerment-Center des KI-I. Seit ihrer Pensionierung arbeitet sie ehrenamtlich als Peer-Beraterin.

# Vortragende



## **Julia Kisch**

Julia Kisch ist seit April 2020 Leiterin vom Bildungs-Bereich im Empowerment-Center des KI-I. Sie ist auch ausgebildete Peer-Beraterin und unterstützt Interessen-Vertreter und Interessen-Vertreterinnen bei ihrer Tätigkeit.



## **Eva Lackinger**

Eva Lackinger arbeitet bei Proqualis. Sie ist ausgebildete Qualitäts-Evaluatorin und macht Befragungen in Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen. Eva Lackinger macht Moderationen und hält Vorträge bei Veranstaltungen.



## **Karina Lattner**

Karina Lattner beschäftigt sich seit 2012 mit dem Thema leichte Sprache. Sie ist die Leiterin von Proqualis und Projekt-Leiterin für leichte Sprache und Visualisierungen beim KI-I.



## **Thomas Mader**

Thomas Mader arbeitet bei KLARTEXT - Finanzielle Gesundheit. Das ist eine Einrichtung der Schuldner-Beratung Oberösterreich. Er hält Vorträge zum Thema: Umgang mit Geld.



### **Christiane Maurer**

Christiane Maurer arbeitet bei Proqualis. Sie ist ausgebildete Qualitäts-Evaluatorin und macht Befragungen in Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen. Christiane Maurer macht Moderationen und hält Vorträge bei Veranstaltungen.



### **Franziska Mitter**

Franziska Mitter arbeitet bei Proqualis. Sie ist ausgebildete Qualitäts-Evaluatorin und macht Befragungen in Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen. Franziska Mitter hält Lehr-Veranstaltungen ab und ist Vortragende bei Fach-Veranstaltungen.



### **Brigitte Moosbrugger**

Brigitte Moosbrugger ist Lebens-Beraterin und Supervisorin. Sie war Leiterin von comPass. Das ist eine Bildungs-Einrichtung für Persönliche-Assistenz. Brigitte Moosbrugger ist seit 2019 in Pension.



### **Rene Morwind**

Rene Morwind arbeitet bei Proqualis. Er ist ausgebildeter Qualitäts-Evaluator und macht Befragungen in Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen. Rene Morwind schaut auch in Gebäuden, ob sie barrierefrei sind.

# Vortragende



## **Gerhard Nussbaum**

Gerhard Nussbaum ist ausgebildeter Informatiker und technischer Leiter am KI-I. Er arbeitet dort in der Forschung und in der Entwicklung zum Beispiel zum Thema Technische Hilfsmittel für Menschen mit Beeinträchtigungen.



## **Renate Pichlik**

Renate Pichlik hat lange als Telefonistin bei der Lebenshilfe Linz-Urfahr gearbeitet. Sie ist jetzt in Pension und Interessen-Vertreterin für die Miteinander GmbH.



## **Martin Reidinger**

Martin Reidinger arbeitet beim KI-I. Er ist Peer-Berater für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung. Er ist auch Obmann der Interessen-Vertretung von der Persönlichen Assistenz GmbH. und Obmann-Stellvertreter in der IVMB.



## **Hannes Schwabegger**

Hannes Schwabegger ist Peer-Berater für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung. Er ist auch Persönlicher Zukunfts-Planer.



### **Reiner Steinweg**

Reiner Steinweg ist aus Deutschland.  
Er forscht zu Frieden und Konflikten.  
Er macht außerdem Theater  
mit Kindern und Jugendlichen.



### **Andrea Stelzer**

Andrea Stelzer ist  
ausgebildete Lebens- und Sozial-Beraterin.  
Sie ist auch Trainerin für Burn-Out und  
für Easy Moves.



### **Margot Steurer**

Margot Steurer ist  
ausgebildete Sozial-Arbeiterin.  
Sie arbeitet als Projekt-Mitarbeiterin  
bei Proqualis.



### **Sarah Traxler**

Sarah Traxler arbeitet bei Proqualis.  
Sie ist ausgebildete Qualitäts-Evaluatorin  
und macht Befragungen in Einrichtungen  
für Menschen mit Beeinträchtigungen.

# Vortragende



## **Michael Wall**

Michael Wall arbeitet bei der Oberösterreichischen Patientenvertretung und Pflegevertretung. Er ist seit 2018 der Oberösterreichische Patienten-Vertreter.



## **Melanie Wasner**

Melanie Wasner arbeitet in der Grand Garage. Das spricht man so aus: Grau Ga-rasch Die Grand Garage ist eine Werkstatt, wo man neue Technologien ausprobieren kann. Man kann dort auch in der Integrativen Beschäftigung arbeiten.



## **Maria Zika**

Maria Zika arbeitet im Empowerment-Center des KI-I. Sie ist ausgebildete Peer-Beraterin für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Maria Zika ist auch Persönliche Zukunfts-Planerin.





## **Angehörige**

Angehörige sind meistens Verwandte.

Zum Beispiel:

Eltern, Kinder, Großeltern, Enkel.

Zu den Angehörigen gehören aber auch die Ehe-Frau oder der Ehe-Mann, die Lebens-Partnerin oder der Lebens-Partner.

## **barrierefrei, Barrierefreiheit**

Das 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.

Oder: Ein Text ist so geschrieben, dass viele Menschen ihn gut verstehen können.

Im barrierefreien Internet kommen alle Menschen gut zu Informationen.

## **Burn-Out**

Burn-Out ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: Börn-aut

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

Das heißt, der Mensch ist zum Beispiel immer müde.

Oder: Der Mensch kann sich über nichts mehr freuen.

## **Coach**

Coach ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: koutsch.

Ein Coach ist eine Person, die andere Personen:

- fördert
- trainiert und
- unterstützt

Ein Coach macht auch Beratungen.

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

## **Easy Moves**

Easy Moves ist Englisch.

Man spricht es so aus: ii-si mufs

Easy Moves ist eine bestimmte Tanz-Art.

Man bewegt sich dabei mit einfachen Tanz-Schritten zu Musik.

## **Einrichtung**

Eine Einrichtung ist ein Ort oder eine Organisation, die etwas anbietet.

Zum Beispiel bieten Einrichtungen der Behinderten-Hilfe

etwas für Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten an.

Zum Beispiel Wohnungen oder Arbeitsplätze.

## **Fähigkeit**

Eine Fähigkeit ist etwas, was ein Mensch gut kann.

Eine Fähigkeit ist zum Beispiel,

- wenn jemand gut zuhören kann.
- wenn jemand gut mit dem Computer umgehen kann.
- wenn jemand gut mit anderen Menschen zusammen-arbeiten kann.

Fähigkeiten kann man lernen.

## 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.

## freiwilliger Kosten-Beitrag

Ein Kosten-Beitrag ist Geld, das man für die entstandenen Kosten bezahlen kann. Zum Beispiel von einem Kurs.

Freiwillig bedeutet:

Man kann selbst aussuchen, wie viel Geld man zahlen möchte.

## 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.

## IV

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

Ein IV vertritt die Interessen von Menschen mit Beeinträchtigungen.

Er oder sie ist selbst ein Mensch mit Beeinträchtigungen.

## **IVMB**

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

## **Kommunikation, kommunizieren**

Kommunikation heißt: Sich mit anderen Menschen verständigen.  
Zur Kommunikation gehört zum Beispiel:

- miteinander reden
- einen Brief oder eine E-Mail schreiben.

Wenn man miteinander redet oder etwas zeigt,  
dann sagt man dazu: kommunizieren.

## **Oö. Chancen-Gleichheits-Gesetz**

Das Oö. Chancen-Gleichheits-Gesetz  
ist für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Es gibt dieses Gesetz,

- damit das Leben mit Beeinträchtigung erleichtert wird
- damit Menschen mit Beeinträchtigungen  
die gleichen Chancen haben wie andere auch.

## **Peer**

Das spricht man so aus: Pier

Peers sind Menschen, die eine gleiche Eigenschaft haben.

Zum Beispiel: Menschen mit Beeinträchtigungen sind Peers  
für andere Menschen mit Beeinträchtigungen.

## **Peer-Berater, Peer-Beraterin**

Das sind Menschen, die Peer-Beratung machen.

## Peer-Beratung

Ein Peer berät und unterstützt einen anderen Peer.

Zum Beispiel: Menschen mit Beeinträchtigungen.

In Oberösterreich ist das eine eigene Ausbildung und ein anerkannter Beruf.

## Peer-Gruppe

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

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

## personen-bezogene Daten

Das sind alle Daten, die zu Ihnen dazugehören.

Zum Beispiel Ihr Name, Ihre Adresse oder Ihre Telefonnummer.

## Persönliche Assistenz

Die Persönliche Assistenz hilft Menschen mit Beeinträchtigungen, 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.

## Proqualis

Proqualis heißt: Für Qualität

Proqualis ist ein Projekt vom Kompetenznetzwerk KI-I.

Bei Proqualis machen Menschen mit Beeinträchtigungen Befragungen in Wohn-Einrichtungen und Werkstätten.

Bei den Befragungen geht es darum, wie zufrieden die Menschen mit Beeinträchtigungen mit der Wohn-Qualität oder mit der Arbeits-Qualität sind.

## **psycho-sozial**

Es bedeutet, dass das soziale Umfeld einer Person auch ihre Psyche betrifft.

Psyche heißt: Seele.

Das soziale Umfeld sind zum Beispiel Freunde oder Freundinnen, die Familie oder Arbeits-Kollegen oder Arbeits-Kolleginnen.

## **Qi Gong**

Qi Gong ist chinesisch.

Man spricht es so aus: tschi-gong

Qi bedeutet: Lebens-Energie und Freude an der Bewegung.

Gong bedeutet: viel üben.

Beim Qi Gong macht man Bewegungs-Übungen.

Man lernt auch, wie man meditiert und bewusst atmet.

Das ist gut für die Lebens-Energie.

## **Qualitäts-Evaluator, Qualitäts-Evaluatorin**

Ein Qualitäts-Evaluator oder eine Qualitäts-Evaluatorin macht Befragungen in Wohn-Einrichtungen oder Werkstätten.

Er oder sie schaut,

ob für die Menschen mit Beeinträchtigungen alles passt.

Ein Qualitäts-Evaluator oder eine Qualitäts-Evaluatorin

ist selbst ein Mensch mit Beeinträchtigung.

## **Smart-Phone**

Smart-Phone ist ein englisches Wort.

Man spricht es so aus: smat fon

Ein Smart-Phone ist ein spezielles Handy.

Mit einem Smart-Phone kann man mehr machen als mit einem normalen Handy.

Zum Beispiel Webseiten anschauen, fotografieren oder Spiele spielen.

## **Supervisor, Supervisorin**

Ein Supervisor oder eine Supervisorin hilft, wenn es in der Arbeit Probleme gibt.

Er oder sie hilft durch Gespräche.

## **Yoga**

Beim Yoga macht man Übungen

- zur Konzentration und
- zur Entspannung.

Yoga kommt ursprünglich aus Indien.





## **Eigentümer und Herausgeber der Broschüre:**

Kompetenznetzwerk KI-I  
Altenberger Straße 69  
4040 Linz  
Telefon: 0732 / 24 68 37 70  
E-Mail: office@ki-i.at  
  
ZVR: 550736570  
UID: ATU62332201

## **Anmeldung und Information:**

Telefon: 0732 / 27 28 62  
E-Mail: office@emc.ki-i.at

## **Hinweis**

Wir haben die Broschüre genau kontrolliert.  
Es kann aber sein, dass ein Fehler dabei ist.  
Es kann auch sein, dass beim Drucken ein Fehler passiert ist.

Wir haben das Recht,  
Fehler im Nachhinein zu ändern.  
Zum Beispiel:  
Wenn ein falscher Preis bei einem Kurs dabei steht.

## **Das KI-I wird unterstützt von:**



LAND  
OBERÖSTERREICH



**Soziales**



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

