

I.P.



INTEGRIERTE
VOLKSHOCHSCHULE



www.vhs.it

HERBST | WINTER 2022 | 2023

AUGUST - JANUAR

KURSE | SEMINARE | VORTRÄGE

Liebe Weiterbildungsinteressierte!

Die Volkshochschule Südtirol arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen der Integrierten Volkshochschule Weiterbildungsangebote aus, um ein gemeinsames Lernen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zu fördern. In den Kursen arbeiten wir in Kleingruppen, sodass jede Person individuell unterstützt werden kann.

Auf Anfrage kann gegebenenfalls ein Fahrtendienst zu den Kursen organisiert werden. Wir behalten uns vor, dafür ein gewisses Entgelt zu verlangen.

Es gibt regelmäßige Angebote (wöchentlich oder monatlich) wie Sprach-, Bewegungs- oder Musikurse.

Jedes Semester arbeiten wir aber auch neue Veranstaltungen aus.

Wir wünschen Ihnen/Euch viel Spaß mit unserem Programm und viele nette Begegnungen.

Ihr/Euer VHS-Team

Inhalt

Bozen und Unterland	3
Brixen und Eisacktal	10
Pustertal	17
Wipptal	22
Onlinekurse	26



für Kinder &
Jugendliche

Passeggiate slow

In collaborazione con ODV –
associazione genitori di persone
in situazione di handicap

Daniela Rizzi | Silvia Cesco | Guida turistica

Marcello Beato | Storico d'arte

Queste passeggiate sono itinerari turistici per persone con difficoltà motoria, psichica e sensoriale, svolte senza l'affanno del tempo, nelle quali avremo modo di scoprire il nostro territorio e di godere delle sue bellezze. L'itinerario viene supportato da una assistente per eventuali difficoltà; sono garantiti almeno 3 punti di sosta ad ogni tragitto della durata media di due ore, le soste con panchine per la seduta e/o fonti d'acqua. I servizi igienici accessibili verranno segnalati di volta in volta.

GRUPPO DESTINATARIO: Persone camminanti e su carrozzina a partire dai 10 anni di età

Prezzo per ogni incontro: 15€,
con il cordiale sostegno di ODV



Visita al centro storico di Bolzano

BOLZANO, punto d'incontro piazza Walther monumento |
Sa. 24.09.2022 | 15.00-17.00

Visita a Renon e Torggelen

BOLZANO, punto d'incontro funivia del Renon |
Sa. 29.10.2022 | 15.00-18.00



Talvera, panoramica sullo Sciliar e Castel Mareccio

BOLZANO, punto d'incontro bar Theiner |
Sa. 26.11.2022 | 14.00-16.00

Visita al Duomo e Chiesa Domenicani

BOLZANO, punto d'incontro piazza Walter davanti al Duomo |
Sa. 17.12.2022 | 14.00-16.00

Theaterworkshop il giardino segreto – Bühne frei!

In deutscher und italienischer Sprache
In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Sibille Bazzanella | Alice Caldani

Durch die Darstellenden Künste (Schauspiel, Gesang, Tanz) geben wir Teilnehmern die Möglichkeit in ihrer Persönlichkeit zu wachsen, sich auszudrücken und sich für die Zukunft vorzubereiten.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

SALURN, Gruppo Giovani, Kindergartenstrasse 10 |

Mi. 05.10.2022 | 09.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 108

Geschichtenwerkstatt – Basiskurs: Gemeinsam lassen wir Geschichten entstehen.

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Yvonne Peer

Der Kurs heißt Geschichtenwerkstatt.

In der Geschichtenwerkstatt denken wir uns gemeinsam Geschichten aus.

Wir machen zuerst Spiele, damit wir uns kennenlernen.

So können wir besser zusammenarbeiten.

Wir sammeln Ideen für eine Geschichte.

Die Kursleiterin bringt Hilfsmaterial mit, damit uns Ideen leichter einfallen.

Mit den Ideen stellen wir eine Geschichte zusammen.

Jeder und jede kann sich ein Stück von einer Geschichte ausdenken.

Das schaffen wir gemeinsam.

So wie bei einem Puzzle, entsteht unsere Geschichte Stück für Stück.

Wir brauchen neugierige Menschen, Träumer und Träumerinnen, schüchterne Denker und Denkerinnen, weise Eulen und viele mehr.

Ihr seid alle in der Geschichtenwerkstatt willkommen.

ZIELGRUPPE: Erwachsene Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Do. 06.10.2022 | 13.30–15.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 33

Eine Chance. Für mich! Im Servicebereich.

Vertiefungskurs. Für das Hotel & Gastgewerbe in Südtirol.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter



Waldemar Posch | *Servier-Barmeister, Restaurantfachlehrer i.R.*

Christian Walder | *Fachlehrer an der Hotelfachschule Gutenberg*

In diesem Kurs vermitteln wir Menschen mit Beeinträchtigung eine für sie neue praxisnahe bzw. praxisorientierte Perspektive für das Hotel & Gastgewerbe im Bereich Service mit learning by doing.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Landesberufsschule J. Gutenberg, Siemensstr. 6-8 |

Fr. 30.09.2022 | 09.00–12.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. |

€ 171, mit freundlicher Unterstützung des AEB

Ätherische Öle

Dora Veronika Somvi Margesin | *Kräuterpädagogin, Buchautorin*

Ob in der Duftlampe, im Bad oder als Haut- und Körperpflege – ätherische Öle steigern unser Wohlbefinden, unsere Lebensfreude und stärken zudem unsere Selbstheilungskräfte.

Inhalt:

- > Kennenlernen und Erleben verschiedener Düfte
- > Duftbotschaften und ihre Wirkungen
- > Bewährte Tipps und Rezepte für die Anwendung in verschiedenen Bereichen, z.B. Raumduft, Bäder, Massageöle, Saunaaufgüsse u. a., von denen wir einige zusammen zubereiten

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder,

Latemarstraße 8 | Fr. 07.10.2022 | 15.00–18.00 Uhr |

€ 14 (inkl. Material)



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Schlernstraße 1 | 39100 Bozen

T 0471 061 444 | info@vhs.it

www.vhs.it

Fuß- und Handmassage

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Renate Senoner Florio | *Kosmetikerin, Masseurin*

Gemeinsam entdecken wir, wie wohltuend eine Fuß- und Handmassage ist. Die Füße leisten viel und stecken dabei den ganzen Tag in den Schuhen, um so dankbarer sind sie für diese Aufmerksamkeit. Auch unsere Hände sind ständig im Einsatz und verdienen sich eine ausgedehnte Massage.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Do. 06.10.2022 | Do. 13.10.2022 | 10.00–12.00 Uhr | jeweils Do. |
€ 14

Die Seele baumeln lassen mit Klangreisen

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Anna Matteazzi | *Tibetische Klangmassage, Pranatherapie, Personal Coaching, Stressmanagement*

Eine Klangreise kann auf wunderbare und sehr tiefgreifende Weise zur Entspannung und zur Harmonisierung beitragen. Verschiedene Instrumente begleiten dabei auf einen Ausflug in unser Inneres und bringen unseren Körper und unsere Seele zum Schwingen. Dabei fällt alle Anspannung weg und wir können leichter loslassen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

TERMIN1 | Di. 04.10.2022 | 09.15–10.15 Uhr | 8 Treffen | je Di. |

TERMIN2 | Di. 04.10.2022 | 10.15–11.15 Uhr | 8 Treffen | je Di. |

€ 37

Bewegung mit Musik

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und
Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Alberto Dallo Specchio

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Blindenzentrum „St.Raphael“, Schießstandweg 36 |

Mi. 05.10.2022 | 19.00–20.00 Uhr | 11 Treffen | jeweils Mi. | € 37

Yoga

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Christina Dorfmann Gatscher | *Yogalehrerin*

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Blindenzentrum "St.Raphael", Schießstandweg 36 |

TERMIN1 | Do. 15.09.2022 | 15.00–16.30 Uhr | 13 Treffen | je Do. |

TERMIN2 | Do. 15.09.2022 | 17.00–18.30 Uhr | 13 Treffen | je Do. |

€ 59

Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft Überetsch Unterland

Peter Unterhauser | *Nordic Walking-Instructor, Qigong-Lehrer, Dipl. Mentaltrainer*

Nordic Walking schont die Gelenke, entlastet den Bewegungsapparat, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und hat im Vergleich zum Walking durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke einen erhöhten Energieverbrauch. Dieser Sport kann das ganze Jahr über im Freien praktiziert werden.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

CASTELFELDER, Montan | Di. 04.10.2022 | 10.30–11.45 Uhr |

5 Treffen | jeweils Di. | € 26

Trainingsfahrten Langlaufen

In Zusammenarbeit mit der Blinden- und Sehbehinderten-Amateursportgruppe

Franz Gatscher | *Heilmasseur*

Fahrten mit dem Kleinbus zu den Langlaufloipen am Lavazé-Joch, auf die Seiser Alm o. ä. für Wettkampfsportler und für Freizeitlangläufer.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Treffpunkt: Blindenzentrum, Schießstandweg 36 |

Di. 29.11., Do. 01.12., Sa. 03.12., Di. 06.12., Sa. 10.12., Di. 13.12.,
Do. 15.12., Sa. 17.12., Di. 20.12. und Do. 22.12.2022 |

09.00–13.30 Uhr | € 24

Erste Hilfe Kurs

Weißes Kreuz Bozen

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten beim Auffinden einer Person, beim Erkennen bestimmter Notfällen, Verbrennungen, Brüche und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und viel mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BOZEN, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Latemarstr. 8 |
Di. 08.11. und Mi. 09.11.2022 | 14.00–18.00 Uhr | € 54



Kunstworkshop

In italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Laura Maria Masorgo

Durch Kunst können wir unsere Phantasiekräfte entwickeln und unser kreatives und kommunikatives Potential unterstützen. In den einzelnen Treffen werden themenbezogene Bilder und Collagearbeiten, Phantasiebilder, Selbstportraits und Bastelarbeiten realisiert.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

SALURN, Fr. Buchholz, Bürgersaal, Hl.-Ursula-Weg 16 |
Mi. 12.10.2022 | 09.00–13.00 Uhr | 9 Treffen | jeweils Mi. | € 224

Wir kochen zusammen

Karlheinz Ambach | Chefkoch

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung auch in Begleitung eines Elternteils

KALTERN, Niederbacher GmbH – Gastrotec Academy,
Handwerkerzone 14 | Do. 15.12.2022 | 16.30–19.30 Uhr |
€ 19 (inkl. Material)



Musikwerkstatt

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Dietmar Elsler

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen "hörbar", wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt macht. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorlieben singen wir oder spielen auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Sa. 01.10.2022 | 10.30-12.00 Uhr | 10 Treffen | jeweils Sa. | € 60

Alles rund um den Hund

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Dott.ssa Marlene Vettori | *Associazione asinaMente* |

Federica Aste

Wir lernen in diesem Kurs, was Hunde mögen und nicht mögen oder wie man artgerecht mit ihnen spielen kann, um mit bekannten und fremden Hunden sicher umgehen zu können. So kann man eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Sozialzentrum, A.-Nikoletti-Straße 31 |

Di. 20.09.2022 | 11.15-12.15 Uhr | 6 Treffen | jeweils Di. | € 40

Buchbinden – corso di rilegatoria

In italienischer Sprache

In Zusammenarbeit mit der Bezirksgemeinschaft
Überetsch Unterland

Laura Maria Masorgo

Rilegatura alla Giapponese di un diario personale partendo dal materiale grezzo cartoncino per la copertina e fogli A4. Con il filo lentamente dall'alto verso il basso rileghiamo le nostre esperienze personali.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

KURTATSCH, Salurn, Ansitz Gelmini, Schillerstraße 2 |

Mi. 28.09.2022 | 09.00-14.00 Uhr | € 18

Zirkus zum Mitmachen

In italienischer und deutscher Sprache

Spazio Laboratorio Arte Movimento SLAM ASD

Vieni a scoprire il mondo del circo. Potrai provare a fare il giocoliere con palline e clave, stare in equilibrio su rulli, sfere e pedalò. Potrai cimentarti in varie acrobazie, sia singolarmente che in gruppo. Migliorerai la tua concentrazione, la tua coordinazione e i tuoi riflessi. Potrai metterti in gioco in un ambiente sicuro per superare i tuoi limiti e le tue paure.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung beider Sprachgruppen ab 7 bis 14 Jahren

KALTERN, Grundschule St. Josef am See,
St. Josef am See 58/A | Mi. 28.09.2022 | 16.00–17.30 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mi. | € 101



Brixen & Eisacktal

Seminar

ROTation: Input für das Gehirn – Praxis für Eltern und ihre Kinder

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern
Behinderter
Eltern-Kind-Tag



Bettina Hutterer | *Lehrtherapeutin für ROTA-Therapie*

Sie arbeiten mit Ihrem Kind bereits nach dem ROTA-Prinzip und wollen sicherstellen, dass die Übungen richtig durchgeführt werden? In einer einstündigen Einzelsitzung wiederholen Sie mit Ihrem Kind die Übungsabläufe und erhalten von der Expertin Tipps und Tricks, wie Sie die Übungen richtig durchführen können.

ZIELGRUPPE: interessierte Eltern mit ihren Kindern, die Tonusstörungen haben

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 12.11.2022 von 12:00–18:00 Uhr und So. 13.11.2022 von
08:00–18:00 Uhr | 1,5 h Einzelsitzung pro Kind als
Kontrolltermin | € 45 Elternteil mit Kind

Bildungsclub „Happy“

Isotta Martorelli | Elisa Hochrainer | Stephanie Otto

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub „Happy“ an erster Stelle. Bei den Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist bei vielen Ausflügen begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Beitrag: jeweils € 21

Fane Alm

Sa. 10.09.2022 | Ganztagesausflug

Steine erzählen Weg

Sa. 08.10.2022 | Ganztagesausflug

Meran

Sa. 12.11.2022 | Ganztagesausflug

Karerpass Weihnachtmarkt

Sa. 17.12.2022 | Ganztagesausflug

Club 3

Roberto De Luca

Ziel ist das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die Bildung eines Freundeskreises, welcher sich im Laufe der Zeit eigenständig organisiert. Den genauen Treffpunkt der jeweiligen Kurse geben wir bei der Anmeldung bekannt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

Beitrag: jeweils € 21

Panoramaweg mit herrlichem Dolomitenblick – WoodyWalk Plose

Plose | Sa. 10.09.2022 | Ganztagesausflug

Von Feldthurns zum Kloster Säben

Feldthurns | Sa. 08.10.2022 | Ganztagesausflug

Grundkurs Validation® nach Naomi Feil

Wie kann ich meine Eltern, Großeltern, Partner besser verstehen und sie besser begleiten

Alexandra Kaiser Fischnaller | Anna Fink |

Validationslehrerinnen

Wir alle wünschen uns zwischenmenschliche Kontakte. Bei der Begleitung von Menschen mit Demenz haben wir diesbezüglich oft große Hindernisse zu überwinden. Als Teilnehmende an diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine wertschätzende Beziehung aufbauen können. Sie erhalten Einblick in die validierende Arbeitsweise und kennen die Grundlagen der einführenden Kommunikation.

Praxisbeispiele unterstützen die Umsetzung im Pflegealltag.

In diesem Grundkurs wird den Teilnehmenden dieser Inhalt vermittelt:

- was ist Validation
- wer ist die Gründerin der Validation und was hat sie bewegt die Validation zu gründen
- die empathische Grundhaltung
- Empathie verstehen und erfahren
- Hilfreiche verbale und nonverbale

Kommunikationstechniken in Theorie und Praxis

Am Ende des 2-tägigen Kurses werden die Teilnehmenden verstehen, dass sich alte Menschen nicht ändern und dass eine neue Perspektive und ein neuer Blickwinkel, aber vor allem die eigene Haltung dazu beitragen, dass es allen Beteiligten besser geht.

ZIELGRUPPE: Pflegende, Angehörige und Interessierte

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Fr. 21.10. und Sa. 22.10.2022 | 09.00-17.00 Uhr | € 89

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Mag. Margit Psailer

Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Mi. 07.09.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 52

Denkend spielen in Frun

Roberto De Luca

Wir fahren nach Natz-Schabs zum Grillplatz Frun und verbringen dort einen Spielemittwoch im Freien.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

NATZ-FRUN | Sa. 22.10.2022 | 13.00–17.00 Uhr | € 8

Denkend spielen

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin |

Roberto De Luca

Wir verbringen einen gemütlichen Vorweihnachtsabend bei Spielen, Musik und Spaß.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

So. 18.12.2022 | 15.00–20.00 Uhr | € 8

Smartphone für Anfänger

Roberto De Luca

Wir lernen einige Tipps und Tricks für das Smartphone.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 12.11.2022 | 14.00–19.00 Uhr | € 15

Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Str. 9 | Do. 13.10.2022 |

16.00–17.30 Uhr | 7 Treffen | jeweils Do. | € 39

Kletterkurs

In Zusammenarbeit mit der Vertikale Brixen und dem AVS

Vertikale Brixen Kletterzentrum

Der Klettersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreiert Inspiration und schult den Körper.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren



BRIXEN, Vertikale, Am Priel 9 | Die genauen Daten werden je nach Verfügbarkeit der Übungsleiter bekannt gegeben | € 47

Seminar

Erste Hilfe für den Alltag

Dott. Johannes Kircher | *Krankenpfleger*

Wie kann man mit Notfallsituationen umgehen, die uns im Alltag begegnen und welche Maßnahmen können ergriffen werden? In diesem Kurs erlernt ihr richtiges Verhalten bei besonderen Notfällen, Verbrennungen, Brüchen und Verstauchungen, Nasenbluten, Vergiftungen, Insektenstiche und vielem mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Sa. 22.10.2022 | 09.00–13.00 Uhr | € 20

Kurs

Freies kreatives Gestalten

Claudia Tilk | *Dipl. Kunsttherapeutin und Kunstpädagogin*

Wollt ihr in die faszinierende Welt der Farben eintauchen, mit Formen spielen und gestalten?

Im Kurs lernt ihr verschiedene Techniken und Materialien von Farben bis zum Ton kennen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |
Di. 20.09.2022 | 16.00–17.30 Uhr | 9 Treffen | jeweils Di. |
€ 59 (inkl. Material, mit freundlicher Unterstützung des Landesverbandes der Lebenshilfe)

Weihnachtswerkstatt

Astrid Wieser Wechselberger | Sozialpädagogin

Gemeinsam gestalten wir eine Schneekugel nach deinen Vorstellungen – für dich oder zum Verschenken.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Sa. 03.12.2022 | 14.30–17.30 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Musikwerkstatt

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidi Stuffer | Dipl. Rhythmikerin, Dipl. Musiktherapeutin

ST. ULRICH, Nevelstraße | Termine nach Vereinbarung ab Oktober 2022, einzeln oder in der Kleingruppe | 10 Treffen á 30 Minuten | € 72

Dietmar Elsler

ZIELGRUPPE: Menschen mit besonderen Bedürfnissen ab 12 Jahren

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 |

Termine nach Vereinbarung ab Oktober 2022 |

9 Treffen á 20 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | € 60



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0472 836 424 | brixen@vhs.it

www.vhs.it

Wir kochen zusammen

Roberto De Luca

Im Kurs lernen wir wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Str. 9 | Sa. 19.11.2022 | 15.00–20.00 Uhr | € 15 (inkl. Material)

Gemeinsam Weihnachtskekse backen

Roberto De Luca

In weihnachtlicher Stimmung werden neue Keksrezepte ausprobiert.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten

BRIXEN, VHS Zweigstelle, Peter-Mayr-Straße 9 | Sa. 10.12.2022 | 14.00–19.00 Uhr | € 15

Kegelclub "Happy"

Gemeinsam Kegeln und in die Vollen treffen!

Mag. Margit Psailer

Wir treffen uns wieder regelmäßig, um die Kugel rollen zu lassen. Du kannst nach Lust und Laune dabei sein, eine Anmeldung ist aber erwünscht.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRIXEN, Acquarena, Altenmarktgasse 28/B | Sa. 03.09., Sa. 01.10., Sa. 19.11. und Sa. 10.12.2022 | jeweils 10.00–12.00 Uhr | € 8

Bildungsclub „Happy“

Klaus Graber

Das gemeinsame Lernen und Erleben steht im Bildungsclub „Happy“ an erster Stelle. Bei den verschiedenen Ausflügen begeben wir uns selbstständig auf Entdeckungsreise. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Beitrag: jeweils € 21

Kennst Du Deine Heimat? Der Sarnen Kirchtag

Sa. 03.09.2022 | Ganztagesausflug

Der Herbst und seine Früchte – Kastanienwanderung in Feldthurns

Sa. 01.10.2022 | Ganztagesausflug

Kennst Du Deine Heimat? Zu Besuch in Neumarkt

Sa. 05.11.2022 | Ganztagesausflug

Weihnachtszauber in Klausen

Sa. 03.12.2022 | Ganztagesausflug

Kulturtechniken: Lesen, Rechnen, Schreiben

Rita Auer Schmelzer

Wir beschäftigen uns mit interessanten Themen wie Lesen, Rechnen und Schreiben und machen uns fit für den Alltag.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |

Do. 15.09.2022 | 15.00-16.30 Uhr | 4 Treffen | jeweils Do. | € 21



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol

Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen

T 0474 370 073 | bruneck@vhs.it

www.vhs.it

Computerkurs: Fit in Beruf und Alltag

Philipp Zedler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einige neue Kniffe am Computer erlernen wollen. Wir üben nützliche Sachen für den Beruf und auch für die Freizeit. Zum Beispiel Tippen, Surfen, Chatten, Posten, Googeln und Zoomen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Mittelschule "Karl Meusburger", E.-Fermi-Straße 2 | Fr. 07.10.2022 | 15.00–17.00 Uhr | 4 Treffen | jeweils Fr. | € 39

Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin, Masseurin



Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtsreinigung und eine Gesichts- und Handmassage. Anschließend erhältst du tolle Schminktipp zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Phantasie-Reise.

ZIELGRUPPE: Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Fr. 18.11.2022 | 09.30–11.30 Uhr | € 11 (inkl. Material)

Zur Ruhe kommen mit Traumreisen

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin, Kosmetikerin, Masseurin

Wir begleiten und fördern dich individuell, damit du ganzheitlich und eigenständig, selbstbewusst und selbstsicher deine Welt erkunden und mitgestalten kannst. Entspannungsübungen und Traumreisen führen dich in dein Inneres.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Fr. 21.10.2022 | 15.15–16.15 Uhr | 8 Treffen | jeweils Fr. | € 46

Club 3 – Psychomotorik – Bewegung – Körper erleben und erfahren

Sich gemeinsam in der Gruppe bewegen –
sich Teil einer Gruppe fühlen

In Zusammenarbeit mit Amateursportverein SSV
Bruneck, Sektion Yoseikan Budo & Fitness



Sektion Yoseikan Budo SSV Bruneck

Das Angebot des SSV Yoseikan Budo & Fitness Bruneck beschäftigt sich mit der sinnvollen, pädagogisch und motorisch korrekten Bewegung von Grenzgängern und Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Durch unsere Motorik können wir neue Handlungsspielräume entwickeln, trainieren Fähigkeiten, erleben unseren Körper als effizientes Kommunikationsmittel und können die positive Gruppendynamik erleben.

Die gemeinsamen Erlebnisse in der Sportgruppe, das dynamische Gefühl Teil eines Spieles zu sein, vermittelt die Basis der Inklusion.

ZIELGRUPPE: jugendliche Grenzgänger mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Trainingszentrum Yoseikan Budo & Fitness,
Neurathstr. 3C | 10 Treffen ab September 2022 | Absprache
der genauen Kurszeiten mit dem SSV Bruneck |
€ 99 (+ € 30 Mitgliedsbeitrag)

Tanzen wie die Weltmeister

Klassische Gesellschaftstänze

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

Annemarie Gartner | Tanzlehrerin

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Mo. 19.09.2022 | 15.00–16.30 Uhr | 6 Treffen | jeweils Mo. | € 34

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Mi. 28.09.2022 | 15.00–16.30 Uhr | 8 Treffen | jeweils Mi. | € 45

Dance for Kids

Sonja Ellemunt | Theater- und Tanzpädagogin mit Schwerpunkt Inklusion



Hast du Spaß am Tanzen und Lust neue Leute kennen zu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult auch das Körper- und Rhythmusgefühl, regt die Sinne und die Kreativität an und fördert den Gemeinschaftssinn. Zu aktuellen Hits lernen wir Tanzschritte und erstellen tolle Choreografien. Zum Abschluss des Workshops laden wir dann zu einer coolen Tanzperformance ein. So ... let's dance!

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung

ST. GEORGEN, Vereinshaus, Pípenstraße 2 | Do. 10.11.2022 | 17.15–18.15 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 26

Kurs

Kletterkurs

in Zusammenarbeit mit dem Kletterzentrum Bruneck und dem AVS Bruneck Kletterzentrum



Der Klettersport ist ein ganzheitlicher Sport und fordert Geist und Körper gleichermaßen. Er bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinaus zu wachsen, Mut zu entwickeln, kreierte Inspiration und schult den Körper.

ZIELGRUPPE: Kinder mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren



BRUNECK, Kletterzentrum, Josef-Ferrari-Straße 36 | Die genauen Kursdaten werden noch bekannt gegeben | € 47

Kurs

Kerzen gestalten leicht gemacht

Farben Demattia KG | Fachgeschäft

Eine personalisierte Kerze ist immer ein Hingucker. In diesem Kurs lernst du mit einfachen Techniken deine ganz persönliche Kerze zu gestalten.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung



BRUNECK, Demattia, M.-Pacher-Straße 8 | Mi. 12.10.2022 | 15.00–16.30 Uhr | € 7 (inkl. Material)

Gemeinsames Musizieren

Katharina Oberrauch

Hier kannst du der Musikgruppe "MiteinAnders" über die Schultern schauen. Die Musiker zeigen dir verschiedene Musikinstrumente und wie sie zu erlernen sind. Du kannst sie bei einfachen Liedern mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten oder mitsingen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Josefsheim, AuBerragen 16 | individuelle Terminvereinbarung ab September 2022 | 4 Treffen à 2 h | Preis auf Anfrage

Musikwerkstatt

Viktoria Engl | *Dipl. Musiktherapeutin*

Musik als heilende Kraft: Klänge, Melodien, Rhythmen, Lieder und Improvisationen verbessern unser Wohlbefinden, machen „hörbar“, wie es uns gerade geht, was uns freut oder betrübt. Sie verbindet uns mit unserer Seele, bringt sie zum Schwingen. Je nach Vorliebe singen oder spielen wir auf leicht spielbaren Instrumenten. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ZIELGRUPPE: Menschen mit besonderen Bedürfnissen

BRUNECK, Ort wird noch bekannt gegeben | Termine nach Vereinbarung ab Oktober 2022 | 8 Treffen à 60 Minuten | einzeln oder in der Kleingruppe | € 144

Trommelworkshop

Kursleitende wird noch bekannt gegeben

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 | Mi. 28.09.2022 | 16.30–17.30 Uhr | 10 Treffen | jeweils Mi. | € 40

Wir kochen zusammen

Maria Großgasteiger

Im Kurs lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

BRUNECK, Sozialzentrum Trayah, J.-Ferrari-Straße 18 |
Fr. 21.10.2022 | Fr. 28.10.2022 | 14.00–18.00 Uhr | jeweils Fr. |
€ 15 (inkl. Material)

Wipptal

Sag, wo kommen die Worte her? Der Zauber der Sprache

Martha Fuchs Haller

Wir lassen uns ein, auf den Zauber der Sprache. Dazu üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen auf vielfältigste und humorvolle Weise, sodass wir auch im Alltag Erleichterung erfahren.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Grundschule Josef Rampold, H.-Mulscher-Platz 1 |
Do. 06.10.2022 | 15.00–17.00 Uhr | 6 Treffen | jeweils Do. | € 40

Wohlfühltag für die Frau

Sylvia Weger Zanatta | Zert. Qigong Trainerin,
Kosmetikerin, Masseurin

Gönn dir diesen Tag! Gemeinsam machen wir eine Gesichtereinigung und eine Gesichts- und Handmassage, dazu werden wir unsere Nägel lackieren. Anschließend erhältst du tolle Schminktipps zum selbst Ausprobieren. Zum Abschluss machen wir noch eine Wohlfühl-Phantasie-Reise.

ZIELGRUPPE: Frauen mit und ohne Beeinträchtigung ab 14 Jahren

STERZING, Sozialzentrum "Fugger", Bahnhofstraße 10 |
Sa. 22.10.2022 | 09.30–11.30 Uhr | € 11 (inkl. Material)



Feldenkrais Methode®

Karin Wild Tötsch | *Feldenkraislehrerin*

Frei von Schmerzen und Einschränkungen zu sein, beweglich und dynamisch Alltag und Freizeit genießen zu können, das erreichen wir mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und lernen dabei achtsam und bewusst mit uns umzugehen.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

STERZING, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |

TERMIN 1 | Mo. 26.09.2022 | 10.00–11.00 Uhr | 10 Treffen | je Mo.

TERMIN 2 | Di. 27.09.2022 | 18.45–19.45 Uhr | 10 Treffen | je Di. |

€ 40

Tanzen wie die Weltmeister

Lateinamerikanische, afrokaribische und westliche Tänze

Franca Zuin | *Zumba- und Afro Fit-Instructorin, Flamenco-Choreografin, Tänzerin*

Durch Tanzen könnt ihr Stress abbauen, etwas für euren Körper und somit eure Gesundheit tun. Sammelt neue Erfahrungen, knüpft Kontakte und gebt auch auf dem Parkett eine gute Figur ab.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Turnhalle in der Sportzone, Karl-Riedmann-Platz |

Di. 20.09.2022 | 15.15–17.00 Uhr | 8 Treffen | jeweils Di. | € 52

Trommelworkshop

Jack Alemanno | *Musiker und Musiklehrer*

Wir lassen dem Rhythmus von verschiedenen Handtrommeln, Congas, Bongos, Rasseln, Schlagzeug und anderen selbstgemachten Instrumenten freien Lauf. Wir erlernen die Grundtechniken mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten und musizieren gemeinsam.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Music Lab, Brückengasse 1 | Mo. 19.09.2022 |

16.30–18.00 Uhr | 12 Treffen | jeweils Mo. | € 55

Wir kochen zusammen

Elisa Hochrainer

Im Kurs lernen wir mit Hilfe von bildreichen Rezepten, wie einfache, gesunde und leckere Menüs so eigenständig wie möglich zubereitet werden. Außerdem lernen wir den richtigen Umgang mit technischen Geräten wie z. B. Herd, Mixer und vieles mehr.

ZIELGRUPPE: Menschen mit Beeinträchtigung

STERZING, Jugenddienst Wipptal, Streunturgasse 5 |
Do. 08.09.2022 | 15.00–19.00 Uhr | 5 Treffen | jeweils Do. |
€ 75 (inkl. Material)

Pferde und Kreativität

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin



Pferde lassen uns träumen und inspirieren uns, sie wecken in uns Gefühle und aktivieren unseren kreativen Ausdruck. Zu diesem Kurs sollen Kinder und Jugendliche durch den Umgang (Putzen, Führen, Füttern) und die Aktivität mit dem Pferd (Reiten, Voltigieren, Spiele) sinnespriktische, körperliche sowie emotionale Erfahrungen sammeln können, die sie dann im kreativen Tun verarbeiten und zum Ausdruck bringen. Es können zum Thema Pferd Bilder oder Collagen entstehen, sowie Plastiken aus Ton, Pappmaché oder Recyclingmaterial hergestellt werden.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Fr. 23.09.2022 | 14.30–17.00 Uhr |
6 Treffen | jeweils Fr. | € 120

ANMELDUNG: Kursleiterin Damaris Crepaz
Tel. +39 366 2675606



Information und Anmeldung

Volkshochschule Südtirol
Peter-Mayr-Straße 9 | 39042 Brixen
T 0472 836 424 | brixen@vhs.it
www.vhs.it

Alles rund um das Pferd

Dr. Damaris Crepaz | Pädagogin und
Voltigierheilpädagogin



Das Pferd putzen, führen, füttern, herrichten, mit ihm spielen und auf ihm reiten. Bei all diesen Aktivitäten laufen bei uns Menschen Lernprozesse ab, die uns körperlich, geistig, emotional und sozial bereichern. Neben der sinnespraktischen und bewegungsorientierten Arbeit wird auch mit Arbeitsblättern rund um das Thema Pferd gearbeitet, sodass die gesammelten praktischen Erfahrungen auch auf kognitiver Ebene verarbeitet werden können.

ZIELGRUPPE: Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung ab 6 Jahren

FREIENFELD, ENJOY HORSES Reitstall Zingelerhof,
R.-M.-Krukenhauser.Str.1 | Mo. 03.10.2022 | 14.30-16.30 Uhr |
10 Treffen | jeweils Mo. | € 160

ANMELDUNG: Kursleiterin Damaris Crepaz
Tel. +39 366 2675606



www.vhs.it

Die VHS im Internet

- > Unser gesamtes Programm immer aktuell
 - > Anmeldung rund um die Uhr
- > Mit der Kurssuche schnell und einfach zum gewünschten Kurs

NEU

Onlinekurs

Lateraltraining und Brain-Boy®

außergewöhnliche Lösungen für Menschen mit besonderem Förderbedarf

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Eltern Behinderter



Ralph Warnke | *Experte für Hör- und Hirnleistungstraining*

Sprache ist Teilhabe am Leben – wir nutzen diese tagtäglich und wie selbstverständlich. Doch wie findet Spracherwerb statt, und wie können Sprachaufbau und Sprachfähigkeiten gezielt gefördert werden? In diesem Vortrag wird Ihnen ein ganz besonderes, technisch gestütztes Hirnleistungstraining vorgestellt, das Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen dabei unterstützt, Sprache „von Grund auf“ zu erschließen und bestmöglich nutzen zu können. Kernelemente sind das „Lateraltraining“ zur gezielten Sprach- und Ausspracheförderung sowie der Brain-Boy® zur Förderung von Grundbausteinen der Signalverarbeitung im Gehirn. Nach überzeugenden Studienergebnissen für Kinder mit Lese-Rechtschreibschwäche und Lernproblemen wird das zugrundeliegende Warnke-Verfahren inzwischen von pädagogischen und therapeutischen Fachleuten auch zur Förderung von Menschen mit anderen besonderen Herausforderungen und Förderbedarf eingesetzt. Hintergründe und konkrete Einsatzmöglichkeiten werden praxisnah und leicht verständlich und nachvollziehbar vorgestellt.

ZIELGRUPPE: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

ONLINE, Videokonferenz-Tool GoToMeeting | Fr. 04.11.2022 | 14.00–17.15 Uhr | € 20 Kerngebühr



Entdecken Sie weitere Kurse
in der VHS Broschüre und auf
www.vhs.it





Gut für Land und Wirtschaft,

**... weil wir eine Bank
und Genossenschaft sind.**

Als Genossenschaftsbanken wissen wir, wem wir gehören. Und wo wir hingehören. Zu den Bürgern und Betrieben in unseren Gemeinden. Für sie geben wir unser Bestes. Als Teil einer starken Gemeinschaft. Als finanzieller Weggefährte – ein Leben lang.

www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank