

IVHS

Mehr als Wissen.
Potenzial entfalten.
Lebenslanges Lernen.



PROGRAMM

SEPTEMBER - DEZEMBER

2024

PROGRAMMA CORSI
SETTEMBRE - DICEMBRE 2024

APPRENDIMENTO PERMANENTE
SVILUPPARE IL POTENZIALE
PIÙ CHE CONOSCENZA



lernen plus. più che sapere

WILLKOMMEN

an der IVHS - der integrierten
Volkshochschule der urania meran!

BENVENUTI

all'Università popolare integrata
dell'urania meran - IVHS

ANMELDUNG & ALLGEMEINE INFORMATIONEN ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von
8.30 - 12.30 Uhr
Samstag 9.00 - 12.00 Uhr

Tel. 0473 230219
E-Mail:
info@urania-meran.it

Orari d'apertura:
Dal lunedì al venerdì dalle
8.30 alle 12.30
Sabato dalle 9.00 alle 12.00

Tel. 0473 230219
E-mail:
info@urania-meran.it

www.urania-meran.it



WICHTIGER HINWEIS

AVVISO IMPORATANTE



Im Falle einer Beeinträchtigung ist bei der Einschreibung für alle Kurse ein Invaliden- ausweis bzw ein ärztliches Zeugnis für die Bewegungskurse erforderlich.

Per l'iscrizione ai corsi, in caso di disabilità è richiesto un documento di invalidità e un certificato medico per i corsi di movimento.

Kursort / Luogo dei corsi:

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im urania-Haus, Ortwein-Straße 6, 39012 Meran statt.

Se non indicato diversamente i corsi si terranno a Casa-urania, via Ortwein 6, 39012 Merano.

KANTANZA- wo Tanzen zum Abenteuer wird! - IVHS

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Reinelde Kugler, Dipl. Bewegungs- und Tanzpädagogin

Freitag 13.09.24, 10 Treffen, jew. Freitag 14.40 - 15.40 Uhr

22 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ärztl. Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung)

in Zusammenarbeit mit: Integra der
Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt



Modern Dance

Für Erwachsene und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung

Auf dem Programm stehen moderne Tänze nach lateinamerikanischen Rhythmen und moderner Musik.

Karoline Khuen, Tanzlehrerin

Montag, 23.09.24, 12 Treffen, jeweils Montag, 16 - 17 Uhr

50 € (25 € für Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung)

Meran, Black & White Dancers, Postgranzstraße 8/e,

Meran

Walking in der Natur

Camminare nella natura

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Per persone diversamente abili e non

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wer geht sieht mehr, spürt mehr, entdeckt mehr! Beim Gehen in der Natur sind unsere Sinne besonders wach. Es entstehen Spielräume für neue Eindrücke und überraschende Selbsterfahrungen. Gehen stärkt das Selbstbewusstsein, macht kreativ, gelassen und Zufrieden. Der Alltag wird spürbar entschleunigt.

L'esercizio fisico regolare all'aria aperta favorisce il benessere fisico e mentale. Chi cammina vede di più, sente di più, scopre di più! Camminando nella natura, i nostri sensi saranno particolarmente attivi. Camminare rafforza la fiducia in se stessi, rende creativi, rilassati e soddisfatti. La vita quotidiana risulta sensibilmente più lenta.

Christian Zöschg, Francesca Bernardi

**Donnerstag, 26.09.24, 5 Treffen, jeweils Donnerstag,
17-18 Uhr / giovedì 26.09.24, 5 incontri, ogni giovedì,
ore 17.00 – 18.30**

15 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ärztl. Zeugnis im Falle einer Beeinträchtigung / Invalidität

Da portare: abbigliamento comodo, certificato medico per persone invalide o diversamente abili

Treffpunkt: Meran, urania-Haus, Ortweinstr. 6

Punto d'incontro: Merano, casa-urania, via Ortwein, 6



Bewegung, die gut tut!

L'esercizio fisico che fa bene!

Körpertraining für Personen mit ASS (Autismus Spektrum Störung) und andere Interessierte
Training fisico per persone con ASD (disturbo dello spettro autistico) e altre interessate

Macht dir Sport Spaß und fühlst du dich wohl in einer Gruppe? Hier machst du Bewegung, die dich wieder ins Lot bringt, denn du verbesserst damit deinen Gleichgewichtssinn, deine Koordinationsfähigkeit und deine Ausdauer. Dieser Kurs bietet regelmäßige gezielte und abwechslungsreiche Übungseinheiten an, um dein Bewegungspotential zu mobilisieren und deinen Körper in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Unser Ziel ist dein körperliches Wohlbefinden.

L'esercizio fisico che fa bene! Ti piace lo sport e ti senti a tuo agio in un gruppo? In questo corso farai degli esercizi per tornare in forma, migliorare il tuo senso dell'equilibrio, le tue capacità di coordinazione e la tua resistenza. Proponiamo molti esercizi, per attivare il tuo corpo in modo sano ed equilibrato. Il nostro obiettivo è il tuo benessere fisico.

Filippo Greco

**voraussichtlich Montag, 30.09.2024, 10 Treffen, jeweils
Montag, 18 - 19 Uhr**

presumibilmente lunedì 30.09.2024, 10 incontri, ogni
lunedì, ore 18 – 19

32 €

**Meran, Turnhalle des Schulsprengel Meran/Obermais,
Brunnenplatz 24/a / Sede: Merano, Palestra del Circolo
Didattico Merano/Maia Alta, Piazza Fontana 24/a**

**Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung, ärztliches
Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung) / Da portare:
Scarpe e tuta da ginnastica, certificato medico per i
partecipanti con disabilità**

in Zusammenarbeit mit: Integra der Bezirksgemeinschaft
Burggrafenamt, AUTòS / In collaborazione con: Integra
della Comunità comprensoriale del Burgraviato, AUTòS



Atelier+ für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Im Atelier+ finden die Teilnehmer*innen Raum zum Malen, Zeichnen, Modellieren, Pinseln, Formen, Schneiden, Fädeln und Kleben und können so ihre Kreativität frei entfalten.

Sie lernen die Nutzung unterschiedlichster Materialien und Techniken gemäß ihren persönlichen Bedürfnissen einzusetzen. In entspannter Atmosphäre entstehen so abstrakte Stimmungsbilder, Zeichnungen, Skulpturen und Collagen. Ziel dieses Angebots ist die Stärkung der Wahrnehmung und des Selbstbewusstseins der TeilnehmerInnen im kreativen Prozess und ein motivierender Austausch innerhalb der Gruppe. Das Atelier+ ist an die Kunsttherapie angelehnt und greift deren Methodik auf.

Elisa Longo, Künstlerin, Kunsttherapeutin in Ausbildung

Mittwoch, 18.09.24, 12 Treffen, jeweils Mittwoch,

14.45 - 16.15 Uhr

44 € (Ratenzahlung möglich)

Mitzubringen: Schürze, ärztliches Zeugnis oder Kopie

Invalidenausweis (im Falle einer Beeinträchtigung)

in Zusammenarbeit mit: Integra der Bezirksgemeinschaft
Burggrafenamt

Musik erleben

Vivere la musica

Für Erwachsene und Jugendliche mit
Beeinträchtigung
Per adulti e giovani con disabilità

Unter der Leitung des Referenten erleben die Teilnehmer*innen Musik in ihren unterschiedlichsten Formen. Es wird gesungen, getanzt und mit verschiedenen Instrumenten musiziert. Freude und Spaß kommen dabei nicht zu kurz.

Sotto la guida dell'insegnante, sperimentarete la musica nelle sue forme più diverse. Si canta, si balla e si fa musica con vari strumenti. Non mancherà allegria e divertimento.

Katrin Illmer, Psychologin zur Musiktherapeutin

Dienstag, 24.09.24, 12 Treffen, jeweils Dienstag,

**17 - 18 Uhr / martedì, 24.09.24, 12 incontri, ogni martedì,
ore 17 - 18**

33 €

in Zusammenarbeit mit: Integra der Bezirksgemeinschaft
Burggrafenamt / In collaborazione con: Integra della
Comunità comprensoriale del Burgraviato

Auf dem Weg zur Zweisprachigkeitsprüfung - Italienisch ganz einfach

Für Jugendliche und Erwachsene mit
Beeinträchtigung

Möchtest auch du dein Italienisch verbessern oder gar zur Zweisprachigkeitsprüfung antreten? Jetzt gibt es die Möglichkeit eine leichtere Prüfung abzulegen. Dieser Kurs ist sehr nützlich. Wir lernen Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Du kannst sie dann bei der Arbeit oder in der Freizeit anwenden. Wir arbeiten in einer Kleingruppe, so kannst du besser lernen.

Hier erfahren Sie mehr über die "differenzierte Prüfung":

<https://zweisprachigkeitspruefungen.provinz.bz.it/de/differenzierte-pruefung>

Francesca Bernardi

Dienstag, 01.10.24, 10 Treffen, jeweils Dienstag,

15.00 - 16.30 Uhr

30 €

in Zusammenarbeit mit: AEB – Aktive Eltern von Menschen mit Behinderung VFG

Erste-Hilfe-Kurs - IVHS

Für Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung und Interessierte

In diesem Kurs erfährst du, wie man mit Notfallsituationen im täglichen Leben besser umgehen kann. Du lernst die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.

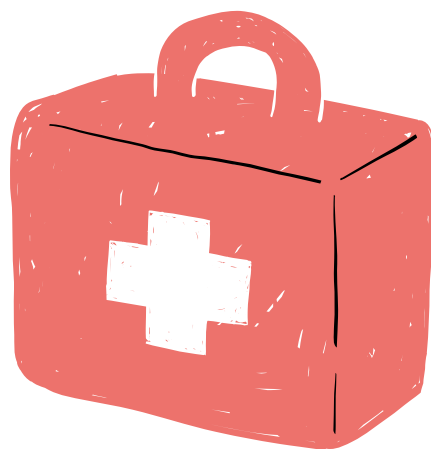
Am Ende bleibt genügend Zeit, um Fragen zu stellen.

Weisses Kreuz

Donnerstag, 24.10.24, 14.30 - 17.00 Uhr

10 €

In Zusammenarbeit mit: Integra der Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt



Freundschaften und Liebesbeziehung – Ich kann das!

Frauen und Männer ab 16 Jahren mit
Beeinträchtigung

Wir sprechen über:

- Was ist toll an mir und was kann ich gut?
- Wie zeige ich mich von meiner besten Seite?
- Wo lerne ich Menschen kennen?
- Was ist flirten?
- Tipps zu Freundschaft oder auch Liebesbeziehungen

Silvia Clignon, Sozial- und Sexualpädagogin

Freitag, 08.11.24 und Freitag, 15.11.24, 14.30 - 17.00 Uhr

15 €

In Zusammenarbeit mit: Lebenshilfe



Kreativwerkstatt im Park

Für Kinder von 5 - 8 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

Kunterbunte Treffen mit Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen bei den großen Bäumen im Park. Wir werden spielen, malen, Farben mischen, drucken, kleben, modellieren ...

Und, wann immer möglich, unser Atelier im Freien aufbauen um dort zu arbeiten!

Bei schlechtem Wetter steht uns ein Raum zur Verfügung.

Maria Jocher, Ateliernomade

Montag, 23.09.24, 10 Treffen, 14.30 - 16.30 Uhr

80 € (red. 30 € für Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung)

Mitzubringen: Kleidung, die auch schmutzig werden darf, Rucksack mit Getränk und kleine Jause, Regenschutz, Sitzunterlage (falls vorhanden), ABO+



Hip Hop und lateinamerikanische Tänze - IVHS

Für Kinder von 8 - 11 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

Lerne Hip Hop und lateinamerikanische Tänze in einem Kurs, der Spaß an Bewegung und Gemeinschaft fördert. Mach mit und erlebe die Freude am Tanzen!

Karoline Khuen, Tanzlehrerin

Freitag, 04.10.24, 10 Treffen, jeweils Freitag, 16 - 17 Uhr

98 € (25 € für Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung)

**Meran, Black & White Dancers, Postgranzstraße 8/e,
Meran**

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ärztliches Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung)



Von Korn zum Brot im Pillinghof in Kuens

Für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung in Begleitung

Heute seid ihr Gäste bei Frau Rosina im Pillinghof in Kuens und zusammen werdet ihr lernen, wie aus Korn Brot wird. Zuerst besuchen wir die Hilbermühle und sehen, wie Getreide gemahlen wird. Dann backen wir auf unserem Hof gemeinsam Brot. Jeder darf seinen eigenen kleinen Laib kneten und formen. Während das Brot im Ofen ist, machen wir Butter. Danach erkunden wir den Hof und besuchen die Tiere. Zum Abschluss probieren wir unser selbstgemachtes Brot und die Butter. Dazu gibt es hausgemachten Fruchtsaft. Wir freuen uns auf einen tollen Tag mit euch!

Rosina Öttl Kuen, vom Pillinghof

Samstag, 09.11.24 von 9 - 12 Uhr

5 € (pro Person)

Kuens, Pillinghof, Kuenserstraße 36

Info: Kommt bitte in Begleitung einer erwachsenen Person (z.B. Papa oder Opa, oder Tante oder Patin etc.).

Treffpunkt: Pillinghof in Kuens, Kuenserstraße 36

Parkmöglichkeit. Erreichbar auch mit dem Linienbus

Richtung Passeier Haltestelle Kuens, Kuenserhof

In Zusammenarbeit mit: AEB (Arbeiterkreis Eltern Behinderter EO)

TanzTheater - IVHS

Für Kinder von 8-12 Jahren mit und ohne
Beeinträchtigung

Willkommen in der Welt des TanzTheaters!
Dort dreht sich alles um Tanz & Theater. Wir werden
eine wundervolle Tanzgeschichte erfinden, um
diese tänzerisch und darstellerisch zu gestalten.

Wie wir das tun?

Mit Tanzspielen, Rollenspielen und
Tanzimprovisation. Dabei darfst du deine Kreativität
ausleben und deine Rolle finden.

Was unser Tanztheater kennzeichnet?
Es ist selbstgemacht.

Anita De Bastiani, Musik- und Bewegungspädagogin

Montag, 30.09.24, 10 Treffen, jeweils Montag,

15.15 - 16.15 Uhr

90 € (red. 30 € für Teilnehmer*innen mit Beeinträchtigung)

**Mitzubringen: eine Trinkflasche und bequeme Kleidung,
ärztl. Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung)**

KOMMUNIKATION

Gebärdensprache

Für Sozialpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Integrationslehrer*innen, Student*innen, Angehörige bzw. Bekannte von Gehörlosen, öffentliche Angestellte, Sprachwissenschaftler*innen, Interessierte

Die Gebärdensprache ist eine visuelle Muttersprache, eine eigenständige, vollwertige Sprache und mit der Kultur der Gehörlosen eng verbunden. Ebenso wie die Lautsprache hat die Gebärdensprache eine eigene Grammatik und auch Dialekte. Viele gehörlose Südtiroler*innen benützen die Gebärdensprache im Alltag. Wir möchten mit diesem Kurs den Hörenden einen Einblick in die Gebärdensprache bieten.

Veronika Wellenzohn Kiebacher, gehörlose Gebärdensprachtrainerin

65 €

Meran, MS "Carl Wolf", Karl-Wolf-Straße 30

Modul 3

Di. 24.09.24, 10 Treffen, jew. Di., 18.00 - 19.30 Uhr

Modul 5

Mi. 25.09.24, 10 Treffen, jew. Mi., 18.00 - 19.30 Uhr



KOMMUNIKATION

Leichte Sprache: Basis Modul

Für Mitarbeiter*innen sozialer und kultureller Institutionen,
Mitarbeiter*innen im Bereich Kommunikation, Lehrer*innen und
Interessierte

Dieser Workshop bietet einen Überblick über die Regeln, Übungsmöglichkeiten
sowie Informationen zu weiteren Formen barrierefreier Kommunikation.

**Helga Mock, Mag.a, Erziehungswissenschaftlerin und Übersetzerin für Leichte
Sprache, Koordinatorin von OKAY**

Sa. 09.11.24, 08.30 - 12.30 Uhr

20 €

Leichte Sprache in der Praxis: schreiben und gestalten

Für Mitarbeiter*innen sozialer und kultureller Institutionen, Mitarbeiter*innen im
Bereich Kommunikation, Lehrer*innen und Interessierte

Voraussetzung: die Teilnahme am Kurs "Leichte Sprache: Basis Modul"

Im Kurs stehen folgende Schwerpunkte im Fokus:

- Schreiben in Leichter Sprache: Praktische Übungen zur Erstellung eigener Texte in Leichter Sprache (anhand von zur Verfügung gestellten Texten zum „Übersetzen“ oder selbst geschriebenen Texten), Tipps für klare Formulierungen und verständliche Strukturen.
- Grafische Gestaltung und digitale Medien: Wie visualisiere ich Informationen in Leichter Sprache? Beispiele von Grafiken, Symbolen und Bildern aus der Praxis. Digitale Tools und Plattformen für die Umsetzung von Leichter Sprache.

Sabrina Siemons, Übersetzerin für Leichte Sprache von OKAY

Do. 21.11.24, 14.30 - 17.30 Uhr

15 €

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!
VI ASPETTIAMO CON PIACERE!

