



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



Empowerment-Seminare

September bis Dezember 2024

Worum geht es in diesem Heft?

- ⊙ In diesem Heft finden Sie unsere aktuellen Seminare.
- ⊙ Weiter hinten gibt es Informationen zu unseren regelmäßigen Gruppen und zu anderen Angeboten von Kraftwerk.
- ⊙ Alle Informationen zur Arbeit von Kraftwerk und Ninlil finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.ninlil.at

Welche Seminare gibt es bei Kraftwerk?

- ⊙ Alle Seminare haben ein gemeinsames Ziel: **Empowerment** für Frauen* mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung.
- ⊙ Das Wort wird so ausgesprochen: [Empauerment]

Empowerment bedeutet:

- ⊙ Gemeinsam mit anderen stark werden
- ⊙ Selbst sagen, was man will und braucht
- ⊙ Entscheidungen über das eigene Leben treffen

Was bedeutet der Stern beim Wort Frau* ?

Der Stern beim Wort Frau* bedeutet, dass es viele verschiedene Arten gibt, eine Frau* zu sein. Der Stern* steht für Vielfalt.

Welche Themen haben die Seminare?



Leben als Frau* mit Behinderung



Kunst und Kreativität



Ich kann mich durchsetzen – Selbstverteidigung



Mein Frauen*-Körper



Körper-Selbsterfahrung

Seminare 4

Sicherheit in den sozialen Medien	4
Ich bin eine Frau*	5
Einfach Frau* sein	
Einfach gesund Essen und genießen	6
Ich kann mich durchsetzen	7
Selbstbehauptung- Selbstbewusstsein- Selbstverteidigung	
Yoga	8
Für Freude und Leichtigkeit	
Feder-bunter Glitzer-Herz-Vogel:	9
Malen und Gestalten	
Duftseminar	10
Einladung zum Ninlil-Tag	11

Gruppen 12

Frauen*-Empowerment-Gruppe	12
Für Frauen* mit unterschiedlichen Behinderungen	
Lust mich zu spüren	13
Bewegungsgruppe für Frauen*	

Informationen 14

Seminar-Anmeldung und Informationen	14
--	----

Sicherheit in den sozialen Medien



Facebook, Instagram, What's App, Tik Tok können Spaß machen.
Aber in diesen sozialen Medien kann auch Gewalt passieren.

Dieses Seminar ist für Frauen*,
die soziale Medien am Handy oder am Computer verwenden.
Wir werden im Seminar darüber reden,
wie wir uns in diesen sozialen Medien wohl fühlen können
und wie wir uns möglichst sicher fühlen können.

Zum Beispiel werden wir über diese Fragen reden:

- ⊙ Welche Gewalt kann mir in den sozialen Medien begegnen?
- ⊙ Wie erkenne ich diese Gewalt?
- ⊙ Was kann ich dann tun?
- ⊙ Wie kann ich mit ungewollten Nachrichten und Bildern umgehen?
- ⊙ Wie kann ich jemanden blockieren?
- ⊙ Wo kann ich mir Unterstützung holen, wo kann ich Hilfe holen?

Im Seminar wird viel Platz für Fragen und Austausch sein.



Freitag, 27. September von 16 bis 19 Uhr
Samstag, 28. September von 10 bis 16 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Alexandra Wonka, Judith Rücker



bis zu 6 Frauen*



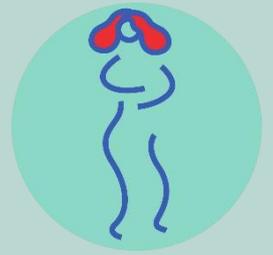
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 9. September 2024



Ich bin eine Frau*: Einfach Frau* Sein



Frau* Sein ist nicht immer einfach.

Und doch:

Es gibt so viel am Frau*-Sein zu entdecken:

- ⊙ Was macht mich als Frau* aus?
- ⊙ Was mag ich so gerne?

Wir lernen voneinander- von Frau* zu Frau*:

- ⊙ Meinen Körper so anzunehmen wie er ist.
- ⊙ Mich, meinen Körper und meine Gesundheit ernst zu nehmen.

Und erleben Spaß, Leichtigkeit und Austausch im geschützten Kreis der Frauen*.



Samstag, 5. Oktober von 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 6. Oktober von 10 bis 16 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebeczek, Anna Brodacz



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.

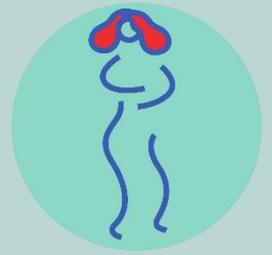


Anmeldung bis: 16. September 2024



Dieses Seminar wird finanziert von:





Einfach gesund Essen und genießen

Schöne Momente mit Essen erleben

Manche sagen: „Iss nicht so viel Süßes!“
 Oder: "Iss etwas Vernünftiges oder Gesundes!"
 Aber was ist damit überhaupt gemeint?
 Was ist denn gesundes Essen?
 Gibt es gesundes Essen, das auch gut schmeckt?

Im Seminar sprechen wir miteinander über diese Fragen:

- ⊙ Warum essen wir eigentlich?
- ⊙ Was schmeckt mir?
- ⊙ Was ist gut für meine Gesundheit?
- ⊙ Welche Lebensmittel und Gerichte helfen mir, mich in meinem Körper wohl zu fühlen?

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen einer guten Ernährung.

Wir teilen einfache und leckere Rezepte.

Wir machen eine Einkaufsliste.

Wir essen zusammen ein gutes Essen.



Samstag, 12. Oktober von 10 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebecek, Gabi Gürtler



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 23. September 2024



Ich kann mich durchsetzen

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung



Für alle, die manchmal das Gefühl haben,
dass sie sich nicht gut durchsetzen können.

In Gesprächen, Übungen und Spielen üben wir,
wie wir uns in verschiedenen Situationen
besser durchsetzen können.

Die Situationen werden vorgespielt.
Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein
oder eine Belästigungs-Situation
oder eine Bedrohungs-Situation.

Gemeinsam suchen wir nach einem guten Ergebnis.
Wir verwenden dabei die Methode "Mitspiel-Theater".

Außerdem machen wir Übungen zu Wahrnehmung und Selbstverteidigung.

 Freitag, 18. Oktober von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 19. Oktober von 10 bis 18 Uhr

 Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien

 Susi Bali, Melanie Zeller

 bis zu 6 Frauen*

 Das Seminar ist kostenlos.

 Anmeldung bis: 30. September 2024



Yoga

Für Freude und Leichtigkeit



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen,
- ⊙ bewusst atmen möchten,
- ⊙ die sich gerne etwas Gutes tun.

Wir bewegen uns sanft.

Wir spüren unseren Atem.

Wir kommen zur Ruhe.

Wir wecken unsere Sinne auf:

Sehen, riechen, hören, spüren.

Wir haben eine schöne Zeit miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Samstag, 26. Oktober von 10 bis 14 Uhr
Sonntag, 27. Oktober von 10 bis 14 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Claudia Tassotti, Silk Graf



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 7. Oktober 2024



Feder-bunter Glitzer-Herz-Vogel: Malen und Gestalten



In diesem Seminar geht es um unsere kreativen Kräfte.

Wir erkunden verschiedenste Farben und Materialien.

Wir probieren aus,

wie wir uns durch Formen, Kleben, Malen oder auch mit der Stimme ausdrücken können.

Wir genießen das Tun, Denken, Erleben und Spüren,
sowohl alleine als auch gemeinsam.

Alles ist richtig und gut!

Alle können etwas Neues ausprobieren.

Wir spüren, wie die Kreativität uns gut tun kann.

Schwieriges kann leichter und zugänglicher werden.

Lebendigkeit und Humor begleiten uns.



Freitag, 8. November von 15 bis 18.30 Uhr
Samstag, 9. November von 10 bis 17.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Elisabeth Chlebecsek, Barbara Loibnegger



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 21. Oktober 2024



Duft Seminar

Düfte verleihen Flügel



Öffnen, riechen, entspannen und dich als Frau* fühlen.

Düfte aus der Natur können uns dabei gut begleiten.

Jeder Duft bringt seine eigene Kraft mit.

Gemeinsam werden wir:

- ⊙ Aufblühen mit der Rose
- ⊙ Uns stark wie ein Baum fühlen
- ⊙ Feiern mit Orangen und Zitronen
- ⊙ Uns verwurzeln
- ⊙ Deinen Glücks-Duft finden.

Wir erleben die Düfte und gehen auf eine Reise zu uns.

- ⊙ Wir werden schnuppern
- ⊙ Wir werden spüren
- ⊙ Wir werden malen und gestalten
- ⊙ Wir werden gemeinsam Neues ausprobieren
- ⊙ Wir werden Frau* Sein genießen



Samstag, 16. November von 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 17. November von 10 bis 16 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien



Patricia Emberger, Doris Barta



bis zu 6 Frauen*



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 28. Oktober 2024



Einladung zum Ninlil-Tag

Was ist der Ninlil-Tag?

Der Ninlil-Tag ist ein offener Nachmittag für alle Frauen*,

- ⊙ die oft zu Ninlil kommen
- ⊙ die selten zu Ninlil kommen
- ⊙ die noch nie bei Ninlil waren und uns kennen lernen wollen
- ⊙ die schon oft bei Ninlil waren und uns wiedersehen wollen
- ⊙ die einander mal wieder treffen wollen



Kurz gesagt: Der Ninlil-Tag ist für alle Frauen*, die einen gemütlichen Nachmittag mit uns verbringen wollen!

Wir werden miteinander plaudern, jausnen, Musik hören und eine schöne Zeit haben.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, aber Sie können auch ohne Anmeldung gerne spontan vorbei kommen.



Freitag, 22. November 2024
von 13 bis 18 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Anmeldung bitte an: anmeldung@ninlil.at oder 01 - 714 39 39

Die Arbeit von Ninlil wird finanziert von:

Frauen*-Empowerment-Gruppe

Für Frauen* mit unterschiedlichen Behinderungen

Wir sind keine Therapie-Gruppe.

Wir sind auch kein
„braves Frauen*kränzchen“.

Wir sind eine Gruppe von
außergewöhnlichen, tollen Frauen*!

In der Gruppe sind ruhige Frauen*,
und in der Gruppe sind auch lebhaftere Frauen*.

Das Miteinander ist uns sehr wichtig.

Alles, was gesagt wird, ist OK!

Alles, was gesagt wird, bleibt unter uns.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:

Jeweils am Mittwoch, von 16.00 bis 18.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,

dass die Teilnehmerinnen* regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 16 bis 18.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Natascha Bonosevich



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 16 (Sophia Ausweger)

Lust mich zu spüren

Bewegungsgruppe für Frauen*

Die Bewegungsgruppe hilft Dir,
Deinen Körper besser zu spüren.

Damit kann auch Dein Selbstbewusstsein stärker werden.

In der Frauen*-Gruppe machen wir verschiedene Übungen.

Wir probieren Bewegungen aus:

alle gemeinsam, zu zweit oder auch alleine.

Wir verwenden auch Material:

Tücher, Bälle, Reifen und vieles mehr.

Die Gruppe findet einmal pro Woche statt:

Jeweils am Mittwoch, von 18.30 bis 19.15 Uhr.

Achtung: Anmeldung für diese Gruppe bitte direkt beim WAT:

Tel: 0664 / 86 40 684

Mail: behindertensport@wat.at



Mittwoch von 18.30 bis 19.15 Uhr, ab 11. September



WAT, Kienmayergasse 41, 1140 Wien (Eingang: Sampogasse 10)



Elisabeth Grabner, Ina Jaffery



60 Euro (für ein Semester)



Information und Anmeldung für diese Gruppe:



Tel: 0664 / 86 40 684



Mail: behindertensport@wat.at

Wer ist für den Inhalt verantwortlich?

Elisabeth Udl / Verein Ninlil

Wie ist die ZVR-Zahl vom Verein Ninlil?

336023312

Wie kann ich den Verein Ninlil erreichen?

Telefon: 01 714 39 39

E-Mail: office@ninlil.at

Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicsociety.at

Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

- ⊙ Frauenservice der Stadt Wien
- ⊙ Bundeskanzleramt/Frauenministerin
- ⊙ Fonds Soziales Wien



 Bundeskanzleramt



Wer bezahlt die Seminare?

- ⊙ Fördergeber*innen von Ninlil
- ⊙ Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- ⊙ Österreichische Nationalbank
- ⊙ Spenderinnen* und Spender*

Anmelde-Formular



Seminar _____

Name _____ Alter _____

Straße + Nummer _____

PLZ + Stadt _____

Telefon-Nummer _____

Falls WG: Name Einrichtung _____

Telefon-Nummer _____

Ich bin Rollstuhl-Fahrerin: Ja Nein

Unterstützung/Assistenz:

Die Seminar-Leiterinnen* können
keine persönliche Assistenz anbieten.

Wenn Sie Unterstützung brauchen (z.B. Essen oder WC), besprechen Sie
das bitte telefonisch mit uns: 01 714 39 39

Datenschutz:

Ich bin einverstanden, dass Ninlil meine Daten für das Seminar speichert.

Nach dem Seminar werden die Daten wieder gelöscht.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte schicken Sie uns die Anmeldung als Brief, Fax oder E-Mail:

Brief: Verein Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien

Fax: 01 714 39 39 9

E-Mail: anmeldung@ninlil.at



Empowerment und Beratung
für Frauen mit Behinderung

Hier finden Sie alle Seminare auf unserer Internet-Seite:
www.ninlil.at/kraftwerk/empowerment_seminare.html

