

**MEINE GRENZEN
DEINE GRENZEN**





VEREIN SENIA

ENTHINDERUNG DER SEXUALITÄT

FÜR WEN SIND DIE ANGEBOTE VON SENIA?

- Für Menschen mit Beeinträchtigung
- Für Angehörige
- Für Personen im Umfeld



WAS MACHT SENIA?

- Kostenlose **Beratungen**
- Sexualpädagogische **Workshops**
- Begleitete **Kontakt- und Partnervermittlung**
„Herzenssache“
- **Fortbildungen und Seminare**
für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen
- **Team-Begleitungen**
- **Gütesiegel: Sexualität und Beeinträchtigung**
- **Lehrgang: Sexualpädagogik**

JAHRES-EVENT-PLANER



ANMELDUNG unter
+43 (0) 732/ 89 00 90
office@senia.at
www.senia.at



MEINE GRENZEN, DEINE GRENZEN

€ 5,-

Deine eigenen Grenzen zu kennen, ist wichtig! Deine Grenzen mitzuteilen auch! Grenzen von anderen Menschen respektieren ist ein Muss!

DI 21. JÄN. 2025
DI 08. JULI 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



FREUNDES-KREIS-PARTY

SALD FÜR KOSTÜME 5,-

Du willst Spaß haben und neue Leute treffen? Hier sorgt coole Live-Musik für Stimmung! Wer Lust hat, kommt verkleidet. Die besten Kostüme bekommen einen Preis!

FR 24. JÄN. 2025
18-22:00 UHR
WISSENSTURM
ANMELDUNG ERFORDERLICH



FLIRTEN LEICHT GEMACHT

€ 5,-

Bei Spiel und Spaß lernst du kleine Tricks zum Flirten und Kennenlernen.

DI 04. FEB. 2025
MI 10. DEZ. 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



SLOW DATING

€ 5,-

In gemütlicher Umgebung Menschen kennenlernen und mit ihnen plaudern. Vielleicht tauscht ihr danach Telefonnummern aus!

DI 25. FEB. 2025
DI 04. NOV. 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



LAUFHAUS, PUFF UND PORNO

€ 5,-

Hier kannst du alles fragen, was du schon immer zu diesen Themen wissen wolltest.

MI 26. MÄRZ 2025
ANMELDUNG ERFORDERLICH
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA



MEDIEN UND DIE LIEBE

€ 5,-

Umgang mit Apps und Kennenlern-Plattformen im Internet. Gemeinsam blickt man sich digitale Medien im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität von allen Seiten.

MI 30. APRIL 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

€ 15,-

Gemeinsam kochen und das Essen genießen. Und dabei neue Menschen kennenlernen.

DI 13. MAI 2025
17-20:30 UHR
WISSENSTURM/LEHRKÜCHE
ANMELDUNG ERFORDERLICH



GEMEINSAM WANDERN UND KENNENLERNEN

€ 5,-
LIEBESFÜR 5,-

Gemeinsam wandern macht Freude! Wir wandern eine Runde um den Pichlingersee - auch mit Rollstuhl möglich! Bei Spielen, Verschnaufpausen und gemeinsamen Essen sorgen wir dafür, dass auch das Plaudern nicht zu kurz kommt.

DI 17. JUNI 2025
10-15:00 UHR
PICHLINGERSEE
ANMELDUNG ERFORDERLICH



MIT ALLEN 5 SINNEN DER LIEBE AUF DER SPUR

€ 5,-

Lerne deine 5 Sinne kennen und erfahre, warum du diese für die Liebe und die Sexualität brauchst.

MI 24. SEPT. 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



SCHMINKEN FÜR ALLE

€ 10,-

Wir werden uns gemeinsam schminken. Tipps austauschen und die eigene Schönheit entdecken. Eingeladen sind alle Menschen! Egal, welches Geschlecht du hast!

DI 21. OKT. 2025
15-17:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



REGENBOGEN STAMMTISCH

€ 5,-

Hier könnt ihr euch im sicheren Rahmen vernetzen und austauschen. Wir laden besonders auch homosexuelle Frauen dazu ein!

DI 13. NOV. 2025
16-18:00 UHR
VEREIN SENIA
ANMELDUNG ERFORDERLICH



Was ist Sexualität ?

Grenzen setzen Gesellschaftliche Regeln Phantasie

nackt sein

kuscheln,
schmusen

Flirten

Beziehungen,
miteinander reden



Selbstentdeckung

Pornos schauen

Verhütung

Sex haben

Verführungskunst

Lust haben

Wissen



ÜBUNG 1

Wir begrüßen uns

MEINE GRENZEN

ÜBUNG 2

BERÜHRUNGEN, DIE ICH MAG

BERÜHRUNGEN, DIE ICH NICHT MAG

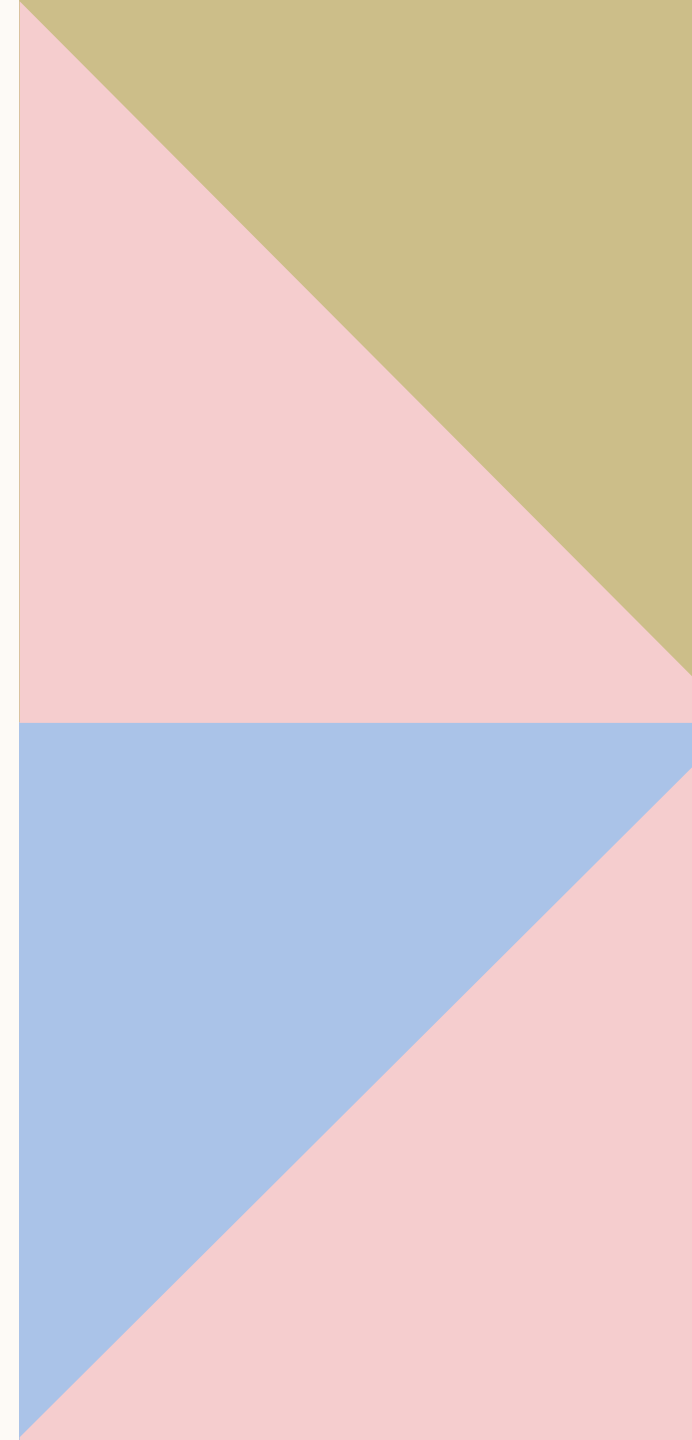
- Was sind Grenzen?
- Über meinen Körper bestimme nur ICH
- Nein heißt Nein
- Zu wem darf ich Nein sagen?
Zu jedem Menschen!

DEINE GRENZEN

- Wie erkenne ich deine Grenzen?
- Wie respektiere ich deine Grenzen?

Übung 3

- Abstand
- Höflich mitteilen
- Körperhaltung
- Schreien
- Was noch?



HILFE

- Wann darf ich mir Hilfe holen?
- Wie kann ich mir Hilfe holen?
- Bei wem kann ich mir Hilfe holen?

WO KANN MAN SICH HILFE HOLEN?

- Verein Senia
- Verein PIA
- Gewaltschutzzentrum
- Rat auf Draht – 147
- Krisentelefon – 0732 / 21 77
- Prozessbegleitung
- Polizei

WIE ERREICHT MAN SENIA?

Verein Senia

Enthinderung der Sexualität für Menschen mit
Beeinträchtigung

Adresse: Weingartshofstr. 37-39, 4020 Linz

Mailadresse: office@senia.at

Homepage: www.senia.at

Telefonnummer: 0732 – 89 00 90



**VIELEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT !**

