



***Kurse und Vorträge
für freiwillig
Engagierte/Ehrenamtliche***

**Programm
2 - 2017**



Vielfalt in der Gemeinschaft

Inhalt

Impressum	4
Förderer	5
Das Wichtigste in Kürze	6
Veranstalter	7
Stammtisch	8
Kursangebot	9 - 15
Workshop	16 - 17
Unterstützer: Förderverein Germeringer Insel e.V.	18
Bestätigung über Engagement	19

Impressum

Herausgeber:

Germeringer Insel im "Zenja" - Zentrum für Jung und Alt
Leitung: Anita Schindler, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Planegger Str. 9
82110 Germering
Tel.: 089/8405358
Fax: 089/8404920
info@germeringerinsel.de
www.germeringerinsel.de

Layout: Monique Braun
© Germeringer Insel 2017

Programm:

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Germering e. V.

Das Programm wird gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor

Das Wichtigste in Kürze

Was will das Programm?

Die Germeringer Insel ist mit der Freiwilligenagentur und der Selbsthilfekontaktstelle ein Netzwerk für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe und ein Forum zur Stärkung der Bürgergesellschaft und des bürgerschaftlichen Engagements in Germering.

Mit dem vorliegenden Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebot unterstützt die Germeringer Insel Bürgerinnen und Bürger, die sich für das Gemeinwesen in Germering engagieren. Das Programm soll dazu beitragen, dass freiwillig Engagierte/Ehrenamtliche ihre Tätigkeit so qualifiziert ausüben können, wie sie es selbst anstreben. Es will fachspezifische Qualifikationen und Kompetenzen vermitteln, um die Arbeit der Freiwilligen für das Gemeinwesen zielgerichtet zu unterstützen und zu erleichtern.

Aber auch Kurse, in denen sich Freiwillige/Ehrenamtliche etwas Gutes tun, entspannen und neue innere Kraft für ihr Engagement gewinnen möchten, können wahrgenommen werden.

Nicht zuletzt soll mit diesem Programm der Arbeit der Freiwilligen auch Anerkennung zuteil werden.

Dank der Förderung durch das Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus, dem Förderverein Germeringer Insel e.V. und der Stadt Germering sind die Angebote sehr kostengünstig bzw. kostenfrei.

Wie kommen Sie zu einem Kursplatz?

Freiwillige/Ehrenamtliche, die bei einem Verein, einer Organisation, Selbsthilfegruppe oder Initiative in Germering tätig sind, können an diesem Programm teilnehmen. Sie müssen sich ihr Engagement lediglich von ihrem Träger bestätigen lassen und diese Bestätigung und die Kursgebühr bei der Anmeldung mitbringen. Bei jedem Kurs sind Veranstalter und Anmeldeweg angegeben.

Wer trägt die Kosten?

Als Kostenträger kommen nicht nur die Freiwilligen/Ehrenamtlichen selbst in Betracht, sondern auch die beschäftigenden Vereine, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Initiativen.

Veranstalter:

Germeringer Insel im „Zenja“ – Zentrum für Jung und Alt

Planegger Str. 9
82110 Germering
Tel.: 089 / 840 53 58
Fax. 089 / 840 49 20
Email: info@germeringerinsel.de
www.germeringerinsel.de
oder: www.zenja.de

Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6
82110 Germering
Tel.: 089 8414146
Fax: 089 / 84058899
Email: service@vhs-germering.de
www.vhs-germering.de

„Engagiert in Germering“

Stammtisch

Thema:

Bundesweite Umfragen über bürgerschaftliches Engagement zeigen, dass sich zahlreiche Menschen bessere Informationen und Beratung über Möglichkeiten des Engagements wünschen. Auch fachliche Unterstützung und Weiterbildungsmöglichkeiten stehen bei Ehrenamtlichen/Freiwilligen auf den Wunschlisten.

Germering hat dazu schon jetzt einiges zu bieten: Die Freiwilligenagentur der Germeringer Insel berät Menschen auf der Suche nach einem passenden Engagement und lädt regelmäßig zu kostenlosen bzw. kostengünstigen Fortbildungen für Ehrenamtliche/Freiwillige, oft in Kooperation mit anderen Vereinen oder Selbsthilfegruppen wie z.B. der Volkshochschule Germering, ein.

Der Stammtisch "Engagiert in Germering" ergänzt nun dieses Angebot: Bei diesen Veranstaltungen werden vielfältige Aspekte von bürgerschaftlichem Engagement präsentiert und zur Diskussion gestellt. Das Themenspektrum reicht von der Vorstellung von Engagement-Angeboten in Germering bis zum Erfahrungsaustausch über aktuelle Fragen des bürgerschaftlichen Engagements.

Lebendig präsentierte Sachinformationen werden beim Stammtisch "engagiert in Germering" kombiniert mit einem persönlichen Austausch der Teilnehmer/innen in geselliger Atmosphäre.

Schauen Sie doch mal rein beim zweiten Stammtisch "Engagiert in Germering!"

„Stammtisch“-Moderatorinnen: Anita Schindler und Monique Braun, Freiwilligenagentur und Selbsthilfekontaktstelle der Germeringer Insel

Termin: 19.10.2017 um 18.30 Uhr

Ort: Germeringer Insel, Planegger Str. 9

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: keine

Anmeldung beim Veranstalter:

Germeringer Insel

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel.: 089/8405358

info@germeringerinsel.de, www.germeringerinsel.de

Selbstverteidigung für Frauen

Kursangebot

Thema:

Darauf kannst du Dich verlassen ... Die Selbstverteidigung ist in ihrem Grundwesen eher auf Vermeidung und Verteidigung ausgerichtet - nicht auf offensiven Angriff. Du lernst in meinen Kursen, gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen, richtig einzuschätzen - und wenn möglich - zu vermeiden. Ich zeige Dir Techniken und Handlungsabläufe, um Dich im Ernstfall vor Übergriffen schützen zu können. Wir trainieren wirkungsvolle Methoden für unterschiedliche Distanzen bis hin zur Befreiung aus der Bodenlage.

In Kooperation mit dem Sportverein Germering.

Mitzubringen: Alltagskleidung (kein Minirock), leichte Turnschuhe (keine Strassenschuhe).

Referent: Gerhard Goller

Termin: 28.09.17 12 x von 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Kleinfeldschule, Frühlingstr. 9, Turnhalle

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 26,- € oder 32, € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Schlagfertigkeit, die Königsdisziplin der Kommunikation: Kontern ohne Freunde zu verlieren

Kursangebot

Thema:

Ist Ihnen die passende Antwort schon mal zu spät eingefallen? Nach diesem Seminar ist das für Sie kein Problem mehr. Erfahren Sie, wie Sie wirkungsvoll überzeugen und Ihr Anliegen sicherer durchsetzen können ohne sich Feinde zu schaffen. Sie werden Ihre Gesprächspartner nicht verärgern, sondern dazu bringen, dass sie sich entschuldigen. Kommunizieren Sie mit Erfolg!

Seminarinhalt:

- Angriffe schlagfertig abwehren
- Antworten auf Fehltritte und Unterstellungen
- Witzig und humorvoll reagieren
- Lernen Sie: Glasklar richtig stellen, nicht sich rechtfertigen
- Ihre überzeugende Körpersprache gibt Ihrer Schlagfertigkeit mehr Gewicht

Referent: Karl Hermann Künneth

Termin: 06.10.2017 18:00 - 22:00 Uhr

Ort: vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1
Seminarraum 2

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 10,- € oder 15,- € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Stressabbau & Achtsamkeits- training am See

Thema:

Zahlreiche Studien belegen sowohl die positive Wirkung der Achtsamkeit als auch der Natur auf unsere Regulationsmechanismen bei Anspannung und Stress. In diesem Kurs verbinden wir beides miteinander. Wir lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen und -meditationen kennen. Die Natur unterstützt uns dabei zusätzlich zur Ruhe zu kommen, sodass es vielfach schneller gelingt, Stress und Anspannungen loszulassen. Mit ein wenig Übung ermöglicht uns das Achtsamkeitstraining belastende Gedanken- und Reaktionsmuster zu erkennen und zu verändern. Tipps, wie Sie mit ganz normalen Alltagstätigkeiten zu einem achtsameren Umgang finden und ein klein wenig Theorie zu den Abläufen in Gehirn und Körper runden den Kurs ab.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Sportschuhe, evtl. etwas zu trinken, Zeckenschutz (stelle ich auch gerne zur Verfügung), kleine Sitzunterlage oder Handtuch, etwas für Ihre Notizen

Voraussetzung: keine besonderen Vorkenntnisse oder körperliche Fitness notwendig, nur die Bereitschaft, sich auch bei nicht ganz optimalem Wetter in der Natur aufzuhalten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen Starkregen, Gewitter oder Sturm. Wenn Sie sich wegen des Wetters unsicher sind, rufen Sie mich gerne an unter 0176-78236574.

Referentin: Astrid Wenzl

Termin: 21.10.2017, 28.10.2017, 11.11.2017 u. 18.11.2017
von 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Wiese vor dem Kiosk am Germeringer See

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 10,- € oder 15, € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Fotobearbeitung am Computer - mit der kostenlosen Software GIMP

Kursangebot

Thema:

Voraussetzung: sichere PC - Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Maus.

Wir arbeiten mit der kostenlosen Software GIMP, die für die Anforderungen von Freizeitfotografen an eine Bildbearbeitung vollkommen ausreicht. Wir lernen unsere Fotos zu optimieren - Tonwert, Kontrast, Helligkeit und Farben nachzubearbeiten; Bilder zu schärfen oder weichzuzeichnen; Bilder zu retuschieren - Farbstiche, Flecken, Staub und Kratzer zu entfernen. Collagen, Grußkarten und eine Diashow runden den Kurs ab.

„Ein Rundum-Kurs für alle Problem-Fotos“.

Referentin: Christine Holzinger

Termin: 24.11.2017 und 1.12.2017 von 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: Kirchenschule, Eingang Augsburgener Str. gegenüber Hotel Mayer,
EDV-Raum

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 16,- € oder 21, € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Klang im Advent - erleben - spüren - in sich finden

Kursangebot

Thema:

Gerade in den Tagen kurz vor Weihnachten geraten wir meistens in inneren Stress und Zeitdruck. Darum möchte ich an diesem Abend zu den Klängen des Urvertrauens einladen, zu lauschen und vielleicht den Klang in sich entdecken und mit einer Weihnachtsklangmeditation sich wieder „zu Hause“ fühlen.

Klänge können einen direkten Weg zu sich selber ermöglichen und in der Entspannung uns selber spüren, sowie die innere Stimme besser wahrnehmen.

Wir spüren die Klänge der Klangschalen und die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung.

Wer einmal dem vollen, warmen, erdigen Ton der Himalaya-Klangschalen bewusst gehört hat, vergisst ihn nicht wieder. Entspanne immer dann, wenn du keine Zeit hast - schenken Sie sich Zeit zum Advent.

Mitzubringen: Woldecke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Referentin: Dorothea Rupprecht

Termin: 15.12.2017 von 19:15 - 21:15 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus "Zenja", Planegger Str. 9
Raum 113

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 4,- € oder 7, € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Thema:

Uns fehlen im Alltag oft die Worte – weil wir nicht wissen, WAS oder WIE wir etwas sagen sollen und weil wir im Laufe unseres Lebens allerhand Regeln und Bewertungen gelernt haben, die einen kreativen Ausdruck unmöglich machen. Aber was würde gerne Ausdruck in uns finden, wenn wir es schaffen all diese Verhaltensregeln und Gedankenmuster für einen Moment beiseite zu schieben um unserer Intuition eine Chance zu geben.

An diesem Abend lernen wir durch einfache, meditative Übungen den kreativen Raum in uns zu öffnen und geben unseren ganz eigenen Worten freien Lauf. Durch diesen achtsamen Umgang mit uns selbst gelingt es mit ein wenig Übung nicht selten Belastendes sichtbar zu machen und dadurch zu verändern und loszulassen.

Voraussetzung: keine; dieser Kurs richtet sich an Menschen, die neugierig auf etwas Neues sind oder die ihre Achtsamkeits- und Meditationspraxis um ein Element erweitern möchten.

Mitzubringen: Schreibzeug

Referentin: Astrid Wenzl

Termin. 10.01.2018 von 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: vhs in der Harfe, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1
Seminarraum 2

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 5,- € oder 8,- € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Thema:

Der Idealfall: Ihr Arbeitsumfeld ist stressfrei und Kollegen oder Mitarbeiter lauschen gebannt Ihren Worten!

Aber: Immer wieder erleben Sie Grenzen, weil Sie nur selten Topbedingungen vorfinden. Unter Leitung eines Schauspielers lernen Sie mehr Ausdruck und Durchsetzungsvermögen in Ihre Stimme zu legen, mit Leichtigkeit und einem positiven akustischen Eindruck zu überzeugen. So hinterlassen Sie mit Souveränität bei Wortmeldungen und Redebeiträgen Ihre stimmliche Visitenkarte. Ein alltagstaugliches Training mit schnell umsetzbaren Sprech-Tools!

Referent: Carsten Schleuß

Termin: 28.01.2018 von 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus "Zenja", Planegger Str. 9
Raum 204

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 15,- € oder 20,- € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Grundfertigkeit in der Beratung

Workshop

Thema:

Freiwillig Engagierte und Ehrenamtliche, die in ihrem Aufgabenfeld beratend tätig sind, erleben oft, wie komplex Beratungssituationen sein können und wie sensibel damit umgegangen werden muss. Das Kursangebot „Grundfertigkeiten in der Beratung“ beleuchtet verschiedene Beratungsaspekte und gibt hilfreiche Anregungen.

Der Schwerpunkt im diesjährigen Workshop liegt auf der ressourcenorientierten Gesprächsführung und Resilienz.

Referent/in: Miguel Maček, Dipl. Sozialpädagoge (FH) und
Birgitta Kraatz-Maček, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Termin: 18.11.2017 von 10:00 - 14:30 Uhr mit Pausen

Ort: Germeringer Insel, Planegger Str. 9

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 10,- € oder 15,- € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Germeringer Insel

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel. 089/8405358, Fax: 089/8404920

info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

Achtsamkeit - ein Weg zu gesteigerter Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude

Workshop

Thema:

Was steckt hinter dem Modebegriff „Achtsamkeit“? Durch Achtsamkeitsübungen können wir ein Gespür für uns selbst entwickeln und dadurch zu einer größeren Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude gelangen. Wir lernen mehr und mehr anzunehmen und zu achten, wie wir sind und was wir brauchen – in diesem Moment, im Hier und Jetzt.

Achtsamkeit bedeutet: sich bewusst wahrnehmen - ohne Bewertung. Es bedeutet, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, auf die eigenen Sinne, die körperliche, emotionale und geistig-seelische Befindlichkeit sowie die eigenen Bedürfnisse.

Unser Leben ist schnell und vollgepackt. Achtsamkeit üben durchbricht die Routine des Alltags. Sie lernen in diesem Workshop, Anker im Alltag zu setzen und durch achtsame Wahrnehmung mehr und mehr Entschleunigung, Stille und Langsamkeit in Ihr Leben zu integrieren.

Erfahrbar wird dieses Thema durch Körper- und Wahrnehmungsübungen. Ein praxisorientierter Workshop mit vielen Anregungen für Zuhause.

Referentin: Stephanie Diehl

Termin: 03.02.2018 von 15:30 - 18:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus "Zenja", Planegger Str. 9
Raum 201

Zielgruppe: Ehrenamtliche/Freiwillige

Kosten: 5,- € oder 8,- € für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind.

Anmeldung beim Veranstalter:

Volkshochschule Germering

Therese Giehse Platz 6

82110 Germering

Tel. 089/8414146, Fax: 089/84058899

service@vhs-germering.de, www.vhs-germering.de

Förderverein Germeringer Insel e.V. Unterstützer des Bildungsprogrammes für Ehrenamtliche/Freiwillige

Der „Förderverein Germeringer Insel e.V.“, der von engagierten Bürgerinnen und Bürgern Germerings am 23. Mai 2011 ins Leben gerufen wurde, hat das Ziel, die Arbeit der Germeringer Insel und des Mehrgenerationenhauses „Zenja“ zu fördern. Auch das vorliegende Bildungsprogramm der Freiwilligenagentur und der Selbsthilfekontaktstelle ist nur Dank der finanziellen Unterstützung des „Fördervereins Germeringer Insel“ in diesem Umfang möglich.

Viele freiwillig Engagierte in den verschiedensten Organisationen in Germering konnten in den vergangenen Jahren die Vorteile dieses Bildungsangebotes nutzen. Sollten Sie selbst schon einmal an einem Kurs oder Vortrag im Rahmen dieses Programmes teilgenommen haben, dann wissen Sie sicherlich, wie wertvoll Bildungsangebote für Ehrenamtliche/Freiwillige sind.

Vielleicht ein guter Grund für Sie, Mitglied im „Förderverein Germeringer Insel“ zu werden?

Der jährliche Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt 25 €, für Familien 40 €, für Bedürftige 12 €, für Organisationen 50 € und für Unternehmen 100 €. Natürlich freuen wir uns auch über eine einmalige Spende: Sparkasse Fürstenfeldbruck

IBAN:DE18 700530700031 46 78 71, BIC: BYLADEM1FFB

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite des Fördervereins Germeringer Insel (www.foerdereverein-germeringerinsel.de). Dort können Sie auch einen Mitgliedsantrag herunterladen. Informationen und Anträge erhalten Sie selbstverständlich auch in der Germeringer Insel selbst, Planegger Str. 9 im „Zenja“, Tel.: 089 / 840 53 58.

Wir freuen uns, Sie vielleicht als neues Mitglied im „Förderverein Germeringer Insel e.V.“ begrüßen zu dürfen.

Bestätigung

Frau/ Herr _____
ist ehrenamtlich/freiwillig tätig bei,
Verein/Institution/Gruppe/Initiative:

Adresse: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Verantwortliche/r Mitarbeiter/in:

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift/Stempel _____

*Bitte diese Bestätigung heraustrennen und
mit der Anmeldung beim jeweiligen
Veranstalter abgeben.*

**Datenschutz: Die Daten unterliegen dem
Datenschutz und werden nur für die Zwecke
der Germeringer Insel verwendet.**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Herausgegeben von der Germeringer Insel