

ELiA-Praxis

In der Gruppe werten Sie Ihre Erfahrungen aus und hören von den anderen Freiwilligen. Wie überlegen gemeinsam, ob und wie es für Sie weitergehen soll.

Praxistreffen

31127 | Gabriela Staelin | € 24,- | Für Ehrenamtliche € 9,-
Fr., 27.02., 09:00 - 12:30 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

Praxistreffen

31128 | Gabriela Staelin | € 24,- | Für Ehrenamtliche € 9,-
Fr., 20.03., 09:00 - 12:30 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

ELiA-Abschluss mit Zertifikat

Voraussetzungen für den Erwerb des vhs-Zertifikats sind:

- Teilnahme am Grundkurs
- Teilnahme an zwei Kurstagen aus „Aktivität und Bildung“
- Teilnahme an mind. einem Infotermin in einem Seniorenheim
- Hospitation, eigene Praxis und Auswertungsgespräch im Heim
- Teilnahme an den Praxistreffen

Der Zeitpunkt der Zertifikatsverleihung wird im Kurs vereinbart.

Schwerpunkt 2: Demografischer Wandel

Aktiv und kreativ älter werden – Philosophie des Glücks

Jeder Mensch hat seine eigene Philosophie des Glücks. Manche erfolgreich, andere haben damit lange Erfolg – und dann auf einmal funktioniert es nicht mehr. Was haben die großen Philosophen und Philosophinnen dazu zu sagen? Glückphilosophie von der Antike bis zur Gegenwart. Anhand von drei Beispielen testen wir die Philosophie auf ihren aktuellen Wert – Plato, der mittelalterliche Professor Meister Eckhart und eine moderne Philosophin.

31114 | Lia Koch-Keuchenius | € 10,-
Mi., 22.10., 18:00 - 19:30 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

Aktiv und kreativ älter werden Wenn das Kopfkino nicht mehr aufhört

Probleme wälzen führt oft zu Lösungen. Was aber, wenn sich Dinge nicht so einfach lösen lassen? Wenn das Kopfkino nicht mehr aufhört. Die Anwendung kleiner Techniken und Methoden kann helfen, achtsam mit der seelischen Gesundheit umzugehen.

31115 | Lia Koch-Keuchenius | € 10,-
Mi., 19.11., 18:30 - 20:00 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

Aktiv und kreativ älter werden Ganzheitliches Gedächtnistraining

Fit bleiben im Kopf - Lebensqualität erhalten und gewinnen
„Wo ist denn nun wieder mein Schlüssel, meine Brille?“ „Habe ich das Auto abgeschlossen, den Ofen abgedreht?“ „Wer ist denn das nun wieder“
Wir alle kennen diese Situationen, in welchen uns das Gehirn scheinbar im Stich lässt. Dazu kommen oft Denkblockaden und machen uns zusätzlich zu schaffen. Mit Übung und Training ist jedoch dagegen anzugehen. Gedächtnislücken können geschlossen und Lernstrategien entwickelt werden. Damit Sie auch morgen noch (oder wieder) kraftvoll denken können, ist ein Anfang nötig. Im Seminar werden wir besonders auf Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung eingehen. Ferner befassen wir uns mit dem Kurz- und Langzeitspeicher unseres Gehirns und denken über praktische Alltagshilfen bei Gedächtnislücken nach. Aktivieren Sie Ihre grauen Zellen und sie werden es Ihnen danken.

31116 | Bernd Schumacher | € 20,-
Sa., 15.11., 14:00 - 17:00 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

Aktiv und kreativ älter werden Schach spielen für Erwachsene – Schnupperkurs

Für alle, die sich geistig fit halten möchten! Schach ist nicht nur ein interessantes Hobby, sondern auch ein hervorragendes Gedächtnistraining. Wichtige Fähigkeiten wie Konzentration, logisches Denken und mentale Ausdauer werden besonders gefördert. In diesem Schnupperkurs werden Sie mit den Grundregeln des Schachspiels vertraut und von einem professionellen Schachlehrer unterstützt. Wer nach 4 Wochen noch Freude am Schach spielen hat, kann dann weiter machen.

31117 | Marina Manakov | € 40,-
Do., 09.10., 17:15 – 18:45 Uhr, 4 x | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

Infos und Anmeldung für sämtliche Veranstaltungen:

vhs Gmund-Dürnbach

Münchner Straße 139 | 83703 Gmund
Telefon 08022 7254 | Fax 08022 76535
E-Mail: vhs-gmund@t-online.de



Volkshochschule
Gmund-Dürnbach



Volkshochschule
Gmund-Dürnbach



**Ehrenamt
verbindet!**

- **Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?**
- **Sie möchten Zeit verschenken, sich aber nicht vereinnahmen lassen?**
- **Sie wissen noch nicht, wie und wo und hätten gern Unterstützung bei den ersten Schritten?**

**Dann nutzen Sie die Schwerpunkt-
Angebote der Volkshochschule Gmund!**



Schwerpunkt 1:

ELiA – Engagement für Lebensqualität im Alter

Sie suchen eine sinnvolle Tätigkeit, die Spaß macht und bei der Sie Gleichgesinnte kennen lernen? Ältere Mitmenschen haben oft nur noch wenige soziale Kontakte. Freiwillig Engagierte können ihr Leben bereichern. Viele Senioreneinrichtungen suchen Freiwillige, die Ihre Arbeit ergänzen durch Gespräche, Spaziergänge, Mithilfe in der Cafeteria, Spielen, Vorlesen u. a. Unsere Fortbildungsreihe bereitet Sie auf ein freiwilliges Engagement in Senioreneinrichtungen vor, aufbauend auf Ihrem Erfahrungsschatz. Sie können einzelne Kurstage belegen, oder die ganze Reihe, die mit einem Zertifikat abschließt.

ELiA-Zertifikatslehrgang

Die Teilnehmer nehmen an sechs Kurstagen teil, besuchen Senioreneinrichtungen, hospitieren dort bei der Arbeit und führen eine eigene Praxis durch. In zwei Reflexionstreffen der Kursgruppe findet der Austausch über Erfahrungen und Erlebnisse statt. Im Anschluss werden die Zertifikate verliehen.

Auch für hauptamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bieten diese Kurse wertvolle Hilfen für den beruflichen Alltag.

ELiA-Informationsabend für Neueinsteiger

An diesem Abend erhalten Sie grundlegende Informationen über das Fortbildungskonzept und darüber, wo und wie Sie sich engagieren können.

31118 | vhs | gebührenfrei

Mi., 01.10., 19:00 - 20:00 Uhr | vhs, Münchner Str. 139, Dürnbach

ELiA-Grundkurs

Diese Tage dienen der Vorbereitung für ein mögliches Engagement mit älteren Mitmenschen, egal, ob Sie jemanden besuchen oder mit Gruppen arbeiten wollen. Sie beschäftigen sich mit wesentlichen Themen vom Freiwilligen Engagement über Kommunikation mit älteren Mitmenschen bis zur Altersmedizin und lernen verschiedene Senioreneinrichtungen kennen.

Freiwilliges Engagement

Sie erhalten eine Einführung in das Elia Projekt. Es geht um verschiedene Typen von Ehrenamtlichen. Sie erfahren, was man über das Helfen lernen kann und über das Anerkennen eigener und fremder Grenzen. Und schließlich sehen wir, welche Möglichkeiten es gibt, aktiv zu werden.

31119 | Gabriela Staelin | € 48,- | Für Ehrenamtliche € 18,-

Fr., 10.10., 10:00 - 16:00 Uhr | Diakonieverein, Wiesseer Str. 18, Gmund

Lebenswelten im Seniorenheim

Wie funktioniert ein Seniorenheim? Welche Abläufe und gesetzliche Vorgaben regeln seinen Alltag? Welchen Lebenswelten begegne ich dort? Welche Rolle kommt mir als Freiwilliger zu und wie gelingt die Zusammenarbeit mit Hauptamtlichen?

31120 | Senioreneinrichtungen im Tegernseer Tal | € 48,- | Ehrenamtl. € 18,-

Fr., 07.11., 10:00 - 16:00 Uhr

Seniorenresidenz Wallberg, Rosswandweg 4 - 4a, Rottach-Egern

Kommunikation im Seniorenheim

Kommunikation müssen wir nicht lernen, sie gehört zu unserem Alltag. Trotzdem lohnt es zu fragen, was zwischen uns und „unseren“ älteren Mitmenschen passiert, wenn wir miteinander in Kontakt treten. Oder zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen. Wir sehen, was Kommunikation wohlthuend macht oder wodurch sie weniger befriedigend erscheint. Es geht um Sprechen, Zuhören und das weite Feld der nonverbalen Kommunikation.

31121 | Stephanie Roth | € 48,- | Für Ehrenamtliche € 18,-

Sa., 22.11., 09:30 - 16:00 Uhr | Diakonieverein, Wiesseer Str. 18, Gmund

Altersmedizin und Demenz

Sie erfahren, welche Einschränkungen im Alter besonders häufig sind, wie man diese erkennen und wie man Betroffenen unterstützen kann. Am Nachmittag widmen wir uns dem wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz. Wie können wir den erkrankten Menschen dabei unterstützen, seine Identität zu stabilisieren und sein Selbstwertgefühl zu erhalten? Wie können wir soziale Kontakte fördern und erhalten?

31122 | Dr. Barbara Kieslich und Tanja Möller | € 48,- |

Für Ehrenamtliche € 18,- | Fr., 16.01., 09:30 - 17:00 Uhr

Diakonieverein, Wiesseer Str. 18, Gmund

ELiA-Info im Seniorenheim

Senioreneime präsentieren sich und ihre Arbeit. Sie werden durch das Haus geführt, erfahren etwas über den Alltag der Bewohner und wie sich Freiwillige engagieren können. Die Termine sind für Sie kostenlos.

Infonachmittag in der Seniorenresidenz Wallberg

31123 | Doreen Hoffmann | gebührenfrei

Mi., 12.11., 15:00 - 16:30 Uhr

Rosswandweg 4 – 4a, Rottach-Egern

Infonachmittag in dem Seniorenzentrum Der Schwaighof

31124 | Jürgen Pohl | gebührenfrei

Fr., 14.11., 15:00 - 16:30 Uhr | Schwaighofstr. 83, Tegernsee

Infonachmittag in dem KWA Stift Rupertihof

31125 | Lisa Brandl-Thür | gebührenfrei

Fr., 21.11., 15:00 - 16:30 Uhr | Sonnenmoosstr. 30, Rottach-Egern

ELiA-Aktivität & Bildung

Sie bekommen Anregungen und „Handwerkszeug“, um mit verschiedenen Angeboten Freude und Abwechslung in das Leben älterer Mitmenschen zu bringen. Eingeladen sind Ehren- und Hauptamtliche aus der Seniorenarbeit.

Meine Lebensreise –

Einführung in die Biografiearbeit

Die eigene Reise verstehen lernen. Wichtige Veränderungen, äußere Bewegungen im Leben, was haben sie bewirkt? Wofür stehen die Stationen des Lebens, welche inneren Schritte spiegeln sie wieder? Eine individuell angefertigte Skizze macht sichtbar, welchen Sinn das Alles hat. Ein neuer Blick auf die eigene Reise kann zu Mobilisierung stagnierender Lebenssituationen führen und zu neuer Inspiration. Bitte Papier, Bleistift und Schreibutensilien mitbringen.

31126 | Lia Koch-Keuchenius | € 48,- | Für Ehrenamtliche € 18,-

Fr., 28.11., 09:30 - 17:00 Uhr | Diakonieverein, Wiesseer Str. 18, Gmund

Weitere Seminare aus dem Bereich Aktivität & Bildung sind für Frühjahr 2015 geplant.



Ehrenamt verbindet!