Fortbildung und Anerkennung für ehrenamtlich und bürgerschaftlich engagierte Menschen der Stadt Ostfildern

Engagierte Menschen sind uns wichtig!

Oktober 2016 bis Juli 2017

STADT OSTFILDERN

Inhaltsverzeichnis/ Programmübersicht

Gruß-wort
Seite 3

Gelingende Gespräche im Ehrenamt führen
Seite 4

L(i)ebenswerte Parksiedlung – WiPs – Wir in der Parksiedlung
Seite 5

Mit kreativer Erzählweise alle Sinne ansprechen
Seite 6

Der achtsame Umgang mit sich selbst
Seite 7

Zeit für mich – Zeit für Kreativität
Seite 8

Einfach nur vergesslich oder eine Demenzerkrankung?
Seite 9

Das Fremde in mir und in den Anderen
Seite 10

Internationale Klatschspiele
Seite 11

Anmeldung
Seite 12

Anmeldeabschnitt/ Antwortcoupon
Seite 13/14

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in den Städten und Gemeinden spielt das bürgerschaftliche Engagement eine immer wichtigere Rolle. Dabei ist das ehrenamtliche Engagement enorm vielfältig und deckt eine große Bandbreite ab. Letztlich handelt es sich um Bürgerbeteiligung im besten Sinne. Denn Sie wirken damit an einem lebendigen Alltag in der Stadt mit. Durch diesen Einsatz vieler Menschen ist und bleibt unsere Gesellschaft lebenswert und zukunftsfähig.

In Ostfildern beteiligen sich viele Menschen in einem ausgereiften Netz von ehrenamtlich Aktiven und bürgerschaftlich Engagierten. Unsere Bürgerinnen und Bürger sind in herausragender Weise aktiv. Dadurch ist unsere Stadt ein tolles Beispiel für eine aktive „Bürgerkommune". Sich mit seinen eigenen Kompetenzen und Talenten für Andere und das Gemeinwohl einzubringen, das bereichert nicht nur das eigene Leben. Es ist auch ein wichtiger Bestandteil des guten Zusammenlebens in unserer Stadt.

Mit der nunmehr sechsten Staffel einer Fortbildungsreihe möchte die Stadt Ostfildern Sie in Ihrem Ehrenamt unterstützen und fördern. Daneben danken wir Ihnen für die geleistete Arbeit herzlich. Ihr Engagement ist für unsere Gesellschaft unverzichtbar. Schauen Sie in dem Programmheft nach Angeboten, die für Sie interessant sind. Die Veranstaltungen bieten fundiertes Wissen, von denen Sie bei Ihrem Engagement ganz praktisch profitieren können. Deshalb: nutzen Sie gerne die Gelegenheit und bilden Sie sich weiter.

Ihr

Christof Bolay, Oberbürgermeister

Gelingende Gespräche im Ehrenamt führen

Sibylle Teschner,
Coach und Trainerin

Gute Gesprächsführung und ein ausgeglichener, wertschätzender Dialog sind wesentliche Voraussetzungen dafür, dass die Aufgaben im bürgerschaftlichen Engagement erfolgreich umgesetzt werden. Wie können Sie Begegnungen so gestalten, dass eine gelungene Kommunikation entsteht? Was gilt es dabei zu beachten? Erfahren Sie mehr in unserem halbtägigen interaktiven Workshop, bei dem auch der Humor nicht zu kurz kommen wird.

- Körpersprache und Kommunikation
- Kopf-Kino und Kommunikation
- Gesprächsaufbau
- so vergewissern Sie sich, dass das Gegenüber Sie verstanden hat
- der gute Gesprächsabschluss

Termin: **Freitag, 7. Oktober 2016**
Uhrzeit: **13:30 bis 17:30 Uhr**
Ort: **Volkshochschule Ostfildern, Nellingen**
73760 Ostfildern, Esslinger Straße 26
Kurs-Nr. **10011101**

L(i)ebens-werte Park-siedlung – WiPs Wir in der Parksiedlung

Mit-mach-Möglich-keiten zur Quartiers-entwicklung in der Parksiedlung

Beatrice Vermeij-Böhm, Projekt-leitung und Birgit Romanowicz, Koordinierungsstelle BE

Sie wohnen in der Parksiedlung und haben von der Idee zum Aufbruch in einen Quartiers-entwicklungsprozess gehört?
Sie sind neugierig und wollen etwas bewegen und mitgestalten? Sie fragen sich, was habe ich davon, wenn ich bürgerschaftlich engagiert mitmache?
In dieser Veranstaltung lernen Sie Möglichkeiten und Rahmenbedingungen für das Engagement im Stadtteil kennen.
Wenn Sie daran interessiert sind, gleichgesinnte, für das Engagement bereite und offene Bürger kennen zu lernen, sind Sie hier richtig!
Sie sind eingeladen zur Information, zum Kennenlernen, zur Beteiligung, zum Staunen aber vor allem: auch Ihre Ideen einzubringen…
(Im Anschluss an das Seminar besteht die Möglichkeit, das Reparatur-Café kennen zu lernen, ab 18 Uhr)

Termin: **Donnerstag, 17. November 2016**
Uhrzeit: **14:30 bis 17:00 Uhr**
Ort: **Treffpunkt Parksiedlung**
73760 Ostfildern, Robert-Koch-Str. 87/1
Kurs-Nr. **10022201**

Mit kreativer Erzählweise alle Sinne ansprechen

Traute Surborg-Kunstleben, Stimm-und Theaterpädagogin

Literarische Figuren zum Leben erwecken! Spannung steigern, Zuhörer fesseln und die Phantasie beflügeln!
Mit einer überzeugenden Sprechweise gelingt es uns, Kinder und Erwachsene in den Bann zu ziehen. Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie einen Text entsprechend gestalten, eine Vorlesestunde aufbauen und beleben, Begeisterung wecken und vielleicht ein Schmunzeln hervorzaubern.

Termin:	**Montag, 20. Februar 2017**
Uhrzeit:	**14:00 bis 18:00 Uhr**
Ort:	**Stadtbücherei im KuBinO** **73760 Ostfildern, In den Anlagen 6**
Kurs-Nr.	**10033301**

Der achtsame Umgang mit sich selbst

Gesund bleiben im Ehrenamt: gut für sich und andere sorgen

Sibylle Teschner, Coach und Trainerin

Die Veranstaltung bietet ein breites Wissensspektrum aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Neurobiologie sowie ganz praktische Tipps für die Gestaltung und Planung des ehrenamtlichen Alltags. Damit Sie sich auch morgen noch auf den Tag und seine Herausforderungen freuen können! Die Teilnehmer erhalten eine von der Dozentin veröffentlichte CD mit Entspannungsübungen.

- Wie entsteht „Stress“ und was passiert dabei im Körper?
- Was sind Ihre persönlichen Stressoren und wie können Sie ihnen wirkungsvoll begegnen?
- Unterbrechung der Negativ-Schiene: Gedanke – Bewertung – emotionale Reaktion – physische Reaktion
- Energie und Vitalisierung – so füllen Sie Ihre Ressourcen täglich auf!
- So senken Sie die Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) täglich effektiv!
- Kognitive Übungen für den Umgang mit komplizierten Zeitgenossen / Umständen
- Selbstcoaching im Stress: Helfen Sie sich selbst (und bleiben unabhängig und frei)
- Aktiv Einfluss auf Lebensführung, -inhalt und -gestaltung nehmen: Erfinden Sie sich neu!
- Erstellung eines persönlichen „Fit und Gesund-Projektplanes“

Termin: **Samstag, 18. März 2017**
Uhrzeit: **9:00 bis 17:00 Uhr**
Ort: **Volkshochschule Ostfildern, Nellingen**
73760 Ostfildern, Esslinger Straße 26
Kurs-Nr. **10044401**

Zeit für mich – Zeit für Kreativität

Das Atelier-Team lädt ein.

Das „Offene Atelier“ im Nachbarschaftshaus bietet Ihnen einen schönen Nachmittag lang den idealen Raum und inspirierendes Material, um nach Herzenslust zu experimentieren. Zwischen einer Vielfalt an Farben, Material und Techniken wird der Weg zum Ziel. Genießen Sie den schönen Luxus, sich von dem was entsteht überraschen zu lassen.
Je nach Interesse lernen Sie leichte Gestaltungstechniken kennen: Verlaufstechniken mit farbigen Tinten oder Tuschen, Drucktechniken von Papiervorlagen, Platten oder Stempeln. Malen Sie mit Acryl-, Gouache- oder Wasserfarben, oder lassen Sie sich von einem bunten Materialientisch zu einer Collage anregen.
Lernen Sie an diesem Nachmittag einfach das Besondere am „Offenen Atelier“ kennen: Was zählt ist alleine das Tun. Gestaltungslust und Ideen entwickeln sich im spielerischen Umgang mit dem Material. Erfahrene Atelierbegleiterinnen führen Sie ein und begleiten Sie.

Termin:	**Donnerstag, 06. April 2017**
Uhrzeit:	**14:00 bis 17.30 Uhr**
Ort:	**Offenes Atelier im Nachbarschaftshaus, Scharnhauser Park 73760 Ostfildern, Bonhoefferstraße 4**
Kurs-Nr.	**10055501**

Einfach nur vergesslich oder eine Demenzerkrankung?

Hartwig von Kutzschenbach,
Dipl.-Pädagoge, Leiter Sozialpsychiatrischer Dienst für alte Menschen (SOFA)

Bürgerschaftlich Engagierte setzen sich für Menschen und Ideen ein, gemeinsam mit anderen.
Sie besuchen, begleiten, unterstützen, machen Angebote, geben Rat und Vieles mehr. Was tun, wenn in den Begegnungen etwas anders zu sein scheint: Jemand wirkt verändert? Ein Termin wird vergessen? Es werden Dinge mehrmals erzählt? Jemand sucht nach einer Erklärung die für uns unlogisch scheint? Ein alltägliches Wort fehlt plötzlich? Vor allem im Umgang mit älteren Menschen kann dies Anzeichen einer demenziellen Veränderung sein. Wie kann damit umgegangen werden? Darauf ansprechen? Darüber hinweggehen? Rat einholen?
In diesem Kurs erhalten Sie wichtiges Grundwissen und Kompetenzen im Umgang mit Menschen mit Demenz:

- Information zum Krankheitsbild
- Möglichkeiten und Grenzen von Diagnose und Behandlung
- Einblicke in das Erleben und veränderte Denken von Menschen mit Demenz
- Anregungen für einen hilfreichen Umgang mit Menschen mit Demenz
- Wichtige Ansprechpartner und Hilfen für Menschen mit Demenz

Termin: **Dienstag, 16. Mai 2017**
Uhrzeit: **14:00 bis 17:30 Uhr**
Ort: **Bürgertreff im Nachbarschaftshaus, Scharnhauser Park**
73760 Ostfildern, Bonhoefferstraße 4
Kurs-Nr. **10066601**

Das Fremde in mir und in den Anderen

Eine Gesprächsrunde für interkulturelle Situationen

Marta Aparicio, Fachbereichsleiterin VHS Stuttgart, Interkultureller Dialog

Sitze ich beim Fernsehen im Wohnzimmer und mir kommt etwas fremd oder ungewöhnlich vor, dann kann ich einfach abschalten, umschalten oder was anderes machen.
Bin ich auf der Straße, gehe ich zur Arbeit oder zum Einkaufen, dann klappt das schon nicht mehr so einfach.
Engagiere ich mich ehrenamtlich, dann hab ich gar keine Chance mehr zum Um- oder Abschalten: Ich begegne vielmehr ungewöhnlichen Situationen, die mich berühren, und ungewöhnlichen Menschen, die anders reagieren als ich erwarte. – Das ist gut so!
In einer lockeren Gesprächsrunde erzählen wir uns über Begegnungen und Erfahrungen, die stutzig machen, über Konfrontationen, die uns aus dem Konzept bringen und über Situationen, die unsere eigenen Denkmuster verunsichern.
Gemeinsam suchen wir nach neuen Perspektiven und Wegen, wie wir das "Miteinander-Leben" entspannter aber dennoch spannend gestalten können.

Termin: **Donnerstag, 22. Juni 2017**
Uhrzeit: **14:00 bis 17:30 Uhr**
Ort: **Treffpunkt Parksiedlung**
73760 Ostfildern, Robert-Koch-Str. 87/1
Kurs-Nr. **10077701**

Internationale Klatschspiele

Christoph Weber, Klavier- und Rhythmik-Lehrer

Im Mittelpunkt des Kurses steht das Kennenlernen und Üben von Klatschspielen aus England, USA, Japan, Holland, Deutschland und anderen Ländern. In dem spielerischen Sich-Begegnen der Hände, im gemeinsamen rhythmisch-musikalischen Erleben stecken wertvolle pädagogische und therapeutische Möglichkeiten, die im Rahmen ehrenamtlicher Aufgaben mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eingesetzt werden können. Erfahrungsgemäß machen Klatschspiele allen Beteiligten großen Spaß, da sie sich zur Auflockerung, Rhythmisierung und als soziales Element eignen. In der Veranstaltung werden die Spiele und Lieder mit und ohne Klavierbegleitung geübt. Die Teilnehmenden erhalten Kopien mit Texten, Noten und Erklärungen der meisten Spiele sowie Hinweise auf weiter führende Literatur. Mit einbezogen werden rhythmische Übungen für die Füße und die Kombination von Füßen und Händen. Wie bereite ich ein Klatschspiel vor? Welche Übungen sind für welches Alter sinnvoll? Mit welchen Schritten führe ich sie ein? Was für räumliche Aspekte und Qualitäten sind wichtig? Solche und andere Fragen sollen im gemeinsamen Austausch geklärt werden.

Termin: **Samstag, 15. Juli 2017**
Uhrzeit: **14:30 bis 17:30 Uhr**
Ort: **Volkshochschule Ostfildern, Nellingen**
73760 Ostfildern, Esslinger Straße 26
Kurs-Nr. **10088801**

Anmeldung

Für bürgerschaftlich Engagierte sind die Seminare kostenfrei! Die Kosten für das Fortbildungsprogramm werden von der Stadt Ostfildern übernommen. Teilnehmen können alle Personen, die sich inOstfildern bürgerschaftlich und ehrenamtlich engagieren. Eine Anmeldung ist für jede Veranstaltung erforderlich. Bitte tragen Sie auf dem Anmeldeabschnitt ein, wo Sie sich engagieren. Sollten Sie sich gleich für zwei oder drei Seminare anmelden, bitten wir Sie, kenntlich zu machen, welches das von Ihnen am meisten gewünschte Seminar ist (Prioritäten setzen).
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine verbindliche Zu- bzw. Absage.

Ihre schriftliche Anmeldung senden Sie bitte an
Birgit Romanowicz, Stadt Ostfildern, Koordinierungsstelle bürgerschaftliches Engagement (KoBE), Klosterhof 4, 73760 Ostfildern
E-Mail: B.Romanowicz@Ostfildern.de
Fax 0711/ 3404 9254

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die
VHS Volkshochschule Ostfildern
Tel. 0711 3404 800;
E-Mail: Volkshochschule@Ostfildern.de
oder an die
Koordinierungsstelle für bürgerschaftliches Engagement (KoBE)
Tel. 0711 4404 254;
E-Mail: B.Romanowicz@Ostfildern.de
Wir beraten Sie gerne!

Gestaltung: Uli Gleis CO2-neutral gedruckt

Anmeldeabschnitt

Ich melde mich für folgende Veranstaltungen an:

am: Kurs-Nr.:

am: Kurs-Nr.:

Name, Vorname:

Straße, PLZ, Ort:

Telefon (tagsüber):

Ich bin bürgerschaftlich engagiert bei:

Datum: Unterschrift:

Hier abtrennen

Vorbereitet für Fensterkuvert

An
Stadt Ostfildern
Koordinierungsstelle
Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)
Klosterhof 4

73760 Ostfildern

ICH + WIR =
ENGAGEMENT HOCH 4

Herausgegeben von

Stadt Ostfildern, Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)
Klosterhof 4, 73760 Ostfildern
Tel. 0711/ 3404 254 und 0711/ 3404 200
Fax 0711/ 3404 9254
B.Romanowicz@Ostfildern.de
www.Ostfildern.de

in Zusammenarbeit mit der
Volkshochschule Ostfildern und der
Beratungsstelle für Ältere, Ostfildern

KoBE

vhs

Beratungsstelle für Ältere

STADT OSTFILDERN