

*Fortbildung und
Anerkennung
für ehrenamtlich
und bürgerschaftlich
engagierte Menschen*

Oktober 2009 bis April 2010



Fortbildung und Anerkennung für ehrenamtlich und bürgerschaftlich engagierte Menschen

Oktober 2009 bis April 2010

Inhalt

Grußwort des Oberbürgermeisters	2
Kooperationsgemeinschaft und Vernetzung	3
Warum ein eigenes Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich und bürgerschaftlich engagierte Menschen?	4

Angebote

Engagement macht reich	5
Zwischen Himmel und Erde	5-6
Einführung in Word	6
Stuttgarter Brünnelestour	7
So führe ich meinen Verein am besten	7-8
Ich falle mir nicht in den Rücken	8-9
Gespräche gut führen	9
Internet Grundlagen	10
Lebensqualität durch Achtsamkeit	10
Konflikte lösen	10-11
Erste-Hilfe-Kurs Demenz	12
Einführung E-Mail mit Outlook	13
Glücks-Schule	13
Internetrecherche	14

Anmeldeabschnitt

Grußwort Fortbildung BE

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

zum dritten Mal wird jetzt das Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte in Ostfildern aufgelegt. Die Nachfrage war auch im vergangenen Jahr groß und beweist, dass die Mischung aus Fortbildungs- und Freizeitangeboten stimmt. Denn Sie finden hier nicht nur fachliche Themen, die das Engagement erleichtern, sondern auch Angebote, die Sie zur Unterhaltung und Entspannung einfach genießen können.

Ganz besonders möchte ich heute die vielen Engagierten in den Vereinen ansprechen und einladen. Zahlreiche Angebote sind auch für sie interessant. Und einige wurden speziell für das Ehrenamt im Verein konzipiert – gemeinsam von der Koordinierungsstelle Bürgerschaftliches Engagement (KoBE), der Volkshochschule und der Leitstelle für Ältere. Die KoBE ist auch für die Vereine und ihre Mitarbeiter da. Gerne nimmt Frau Romanowicz Anregungen und Tipps für das nächste Programm entgegen.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse und viel Spaß bei den von Ihnen gewählten Angeboten.

Mit herzlichem Dank und Gruß

Ihr

Christof Bolay, Oberbürgermeister

Kooperationsgemeinschaft und Vernetzung

*Unser Leitgedanke: „ Alle an einem Strang...“
drückt Zusammenhalt, gemeinsame Kraft,
abgestimmtes Vorgehen und gemeinschaftliches
Handeln aus.*

Um diesem Leitgedanken konsequent zu folgen,
haben wir in diesem Jahr speziell für Ehrenamtliche
in Vereinen neue Angebote entwickelt, welche
sich den Nachwuchssorgen in Vereinen widmen
und der persönlichen Weiterbildung Rechnung
tragen.

Die Wertschätzung des Engagements in Vereinen,
Initiativen und allen Einrichtungen, in denen es
erbracht wird, ist der Stadt ein besonderes
Anliegen.



Leitstelle
für ältere Menschen
Ostfildern

Warum ein eigenes Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich und bürgerschaftlich engagierte Menschen?

Bundesweite Studien und unsere Erfahrungen vor Ort haben bestätigt, dass Weiterbildung die am meisten gewünschte Anerkennung für das freiwillige Engagement ist. Sie bietet Handwerkszeug und Unterstützung auf unterschiedlichen Ebenen. Das Engagement und Ehrenämter haben viele Facetten. In unseren Veranstaltungen sind interessante Begegnungen möglich. Es eröffnen sich neue Horizonte und wenn wir den „Reichtum“ erkennen, von dem unser Vortrag in der Auftaktveranstaltung erzählt, dann sind alle Beteiligten in diesem Netzwerk beschenkt.

Die Stadt will mit diesen Qualifizierungsangeboten ehrenamtliche und bürgerschaftlich Engagierte unterstützen und das Engagement fördern. Die gesamte Reihe ist unter dem gemeinsamen Dach der Koordinierungsstelle (KoBE), VHS und Leitstelle für ältere Menschen entstanden. Bürgerschaftlich Engagierte sind eingeladen, sich im Netzwerk Ostfildern immer weiter einzubringen, Nachbarschaft zu leben und ihre Gesellschaft zu gestalten.

Sie haben weitere Anregungen?
Welche Themen vermissen Sie?

Bitte Rückmeldung an KoBE!
b.romanowicz@ostfildern.de
Telefon: 0711-3404-254

Engagement macht reich

Inge Hafner

Auftaktveranstaltung zur Fortbildungsreihe

„Reichtum“, der sich im Bürgerschaftlichen Engagement ansammeln läßt, ist nicht auf Kontoauszügen ablesbar. Dennoch: Viele Menschen, die sich für ihre Ideen und/oder andere Menschen engagieren, fühlen sich oft „reich beschenkt“. Der Vortrag benennt, was für Menschen im Landkreis Esslingen den „Gewinn“ ausmacht. Die Einladung richtet sich sowohl an freiwillig Engagierte, als auch an Menschen aller Altersgruppen, die Zeit übrig haben, um sie sinnvoll zu investieren.

Zum Auftakt der neuen Fortbildungsreihe begrüßt Oberbürgermeister Christof Bolay die Gäste.

Bei einem Gläschen Sekt wird die Vielfalt des Engagements in Ostfildern in einem kleinen „Markt der Möglichkeiten“ präsentiert.

15285

Montag, am 05. Oktober 2009, 17:00-19:00 Uhr
Scharnhäuser Park, Stadthaus

Zwischen Himmel und Erde

Dr. Kirsten Fast

Klöster & Pflughöfe in Esslingen am Neckar

Die Reichsstadt Esslingen entwickelte sich seit dem 13. Jahrhundert zum Modellfall einer bedeutenden und reichen „Klosterstadt“. Sechs Bettelordensklöster und elf Pflughöfe zeugen davon. Zahlreiche Klöster und geistliche Institutionen richteten Pflughöfe als Wirtschaftsfilialen ein. Die Zeugnisse prägen zum Teil noch heute das Stadtbild.

Bedeutende Objekte aus Klöstern und Pfleghöfen sowie archäologische Funde erzählen von der Geschichte und Funktion der Sakralbauten. Aber auch das Leben und Arbeiten in der mittelalterlichen Stadt wird durch die Ausstellung in der Franziskanerkirche erlebbar. Jenseits von Gebeten, Chorgesang und Armenfürsorge gab es für die Nonnen und Mönche auch alltägliche Aufgaben zu erfüllen: Was stand auf ihrem Speiseplan? Wie waren sie gekleidet?

Ein kleiner Rundgang führt zu ausgewählten Pfleghöfen in der Innenstadt. Danach haben Sie bei einer kleinen Erfrischung im Stadtmuseum die Gelegenheit, den Ausstellungsmachern Fragen zu stellen.

15401

Freitag, am 16. Oktober 2009, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Esslingen am Neckar,
Evangelisches Gemeindehaus am Blarerplatz,
Franziskanergasse 4, Eingang Franziskanerkirche

Einführung in Word

*Helmut Fritton in Zusammenarbeit mit dem
ComputerTreff Ostfildern*

Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC

Das Textverarbeitungsprogramm „Word“ und was man alles damit machen kann: Eingabe und Korrektur von Texten. Öffnen und Speichern von Texten. Bearbeiten von Texten. Drucken.

15513

Freitag, am 16. Oktober 2009, 16:45-18:45 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Stuttgarter Brünnelestour

Dr. Ralf Laternser

Eine Stadtwanderung zu den Mineralquellen Stuttgart

Der natürliche Reichtum von Stuttgart liegt in seinen vielen Mineralquellen. Im Bereich von Bad Cannstatt und Berg sprudeln, teils natürlich, teils erbohrt neunzehn Mineralquellen. Elf davon sind staatlich anerkannte Heilwässer. Die Wanderung führt entlang der Quellen von Bad Cannstatt nach Berg. Unterwegs erfahren und erschmecken Sie Interessantes über die Herkunft der Mineralwässer, die geologischen Voraussetzungen, aber auch über historische Einzelheiten Ihrer Nutzung. Bitte denken Sie an gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung.

15400

Sonntag, am 18. Oktober 2009, 15:00-18:00 Uhr
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

So führe ich meinen Verein am besten

Hermann K. Severin

Dieses Seminar widmet sich Fragestellungen, die vor allem für Vereine wichtig sind:

- ▶ Woran fehlt es in unserem Verein am dringendsten?
- ▶ Was lässt sich in den einzelnen Arbeitsbereichen tun?
- ▶ Wie sichern wir die Nachhaltigkeit unserer Tätigkeit und unserer Erfolge?

Auf Basis einer Situationsanalyse, bzw. Diagnose der teilnehmenden Vereine wird das darauffolgende

Programm festgelegt, um individuelle Lösungen zu erarbeiten. Es geht hauptsächlich um Mitglieder, Mittel (Spender und Sponsoren), Mitarbeiter und Öffentlichkeitsarbeit. Durch Ihren Beitrag haben Sie die Möglichkeit, die Inhalte mitzubestimmen. Sie bekommen Hilfestellung zu Führungs-, Fach- und Vereinsarbeit. Sie lernen das 'Konzept E' (E für EhrenAmt) als unschlagbares Vereins-Führungs-Modell sowie die 2 x 10 Gebote für die erfolgreiche Vereins-Führung u.v.m. kennen.

Wer im Verein etwas verbessern will, darf sich Neuerungen und Lernprozessen nicht verschließen.

15550

Freitag, am 06. November 2009, 14:00-20:00 Uhr

Samstag, am 07. November 2009, 09:00-15:00 Uhr

Nellingen, VHS an der Halle

Ich falle mir nicht in den Rücken

Regina Schweizer

Zu viele Pflichten und Aufgaben, zu wenig Zeit, zu hohe Ansprüche, zu geringes Selbstbewusstsein, zu große Schritte, zu laute innere Kritik, zu sehr aus dem Lot...! Wer kennt nicht solches Verhalten von sich selbst und wer kennt nicht auch den hohen Preis, den wir dafür zahlen? Wir büßen Lebensqualität ein, der Alltag wird grau und wer es dann noch schwer hat, sich abzugrenzen, hat das Gefühl auszubrennen oder einfach nur noch zu funktionieren. Wir können aber auch viel früher schon etwas verändern und Lebensqualität gewinnen. Dann wird manches einfacher und überschaubarer, Bedürfnisse deutlicher und deshalb erfüllbar, das Herz geht auf, wir fühlen den Wind unter unseren Flügeln, wir sind wieder begeistert und begeistert, des Lebens Farben und unserer eigener innerer Reichtum beginnt sich zu erschließen.

Einen Tag lang beschäftigen wir uns auf unterschiedliche Weise mit

- ▶ Zeitmanagement
- ▶ (konkreten) Zielklärungen und (realistischen) Zielsetzungen
- ▶ Vereinfachungen
- ▶ positiver Selbstinstruktion
- ▶ dem Erkennen eigener Defizite und gangbarer Schritte zu Befriedigung und Erfüllung
- ▶ Selbst(ver)stärkung
- ▶ Balance der eigenen Körper-Seele-Geist-Einheit
- ▶ Konkreten Plänen der Umsetzung

Ein lebendiger Tag für alle, die Lust haben, (wieder) ins Lot zu kommen und zu lernen, wie sie sich selbst unterstützen können.

15280

Samstag, am 21. November 2009, 09:30-16:30 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Gespräche gut führen

Tiana Roth

Eine gelingende Gesprächsführung ist die Voraussetzung für viele Aufgaben im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements. Auch ist sie die Grundlage für einen ausgeglichenen Dialog. Es tut gut, wenn Gespräche zielorientiert und als wirkliche Dialoge verlaufen. Sie lernen in diesem Seminar Kommunikationsmodelle kennen, die als innere Landkarte zur besseren Steuerung dienen. Ihre eigenen Beispiele dienen diesem Seminar als Lerngrundlage.

15281

Donnerstag, am 03. Dezember 2009,
09:00-16:30 Uhr, Nellingen, VHS an der Halle

Internet Grundlagen

*Rainer Kolbe in Zusammenarbeit mit dem
ComputerTreff Ostfildern*

Was ist das Internet? Was kann ich im Internet tun?
Wie bewege ich mich im Internet?

15512

Freitag, am 29. Januar 2010, 16:45-18:45 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Lebensqualität durch Achtsamkeit

Martin Noll

Jeder strebt nach Glück, Zufriedenheit und Selbstverwirklichung. Die Wege, die wir dabei beschreiten, die Lebensweise, in der sich diese Suche ausdrückt, sind in starkem Maße von unserer Kultur und der Tradition abhängig. Das heißt bei uns: Tätig sein und es „zu etwas bringen“. Das eigentliche Lebensglück ist ganz nah bei uns, wir müssen lernen, auf unsere eigentlichen Stärken zu achten.

15282

Dienstag, am 09. Februar 2010, 14:00-18:00 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Konflikte lösen

Ursula Dachs

Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Ob im Ehrenamt oder in der Politik, in Familie und Beziehung, im Beruf oder in der Freizeit: Konflikte

sind Energie-, Motivations- und Stimmungskiller.
Sie machen unsicher, lustlos oder wütend.
Manchmal machen Sie auch nur träge und resignativ.

Ein „echter“ Interessenausgleich für beide Seiten ist anstrengend.

Eine ehrliche Klärung der eigenen Position – mit allen Chancen und Risiken – in Konfliktsituationen ist hilfreich und wichtig.

Wer nicht in Kampf Stimmung gerät, sondern mit Herz und Verstand Konflikte entschärft, kann klare Ansagen machen, sich gut behaupten und neue Lösestrategien ausprobieren.

An Beispielen aus Ihrem Alltag lernen Sie, sich souveräner zu verhalten.

Inhalte des Seminars:

- ▶ Konfliktsignale und ihre Ursachen
- ▶ Selbstbehauptung statt Flucht oder Angriff
- ▶ Die eigene Rolle klären
- ▶ Distanz nehmen und Humor entwickeln

Anhand konkreter Fragen und Beispiele reflektieren Sie sowohl Ihr Verhalten in Konfliktsituationen, als auch Ihre Einstellungen. Sie lernen Strategien kennen, die andere Handlungsweisen möglich machen und haben die Möglichkeit, das ein oder andere selbst auszuprobieren.

15283

Donnerstag, am 11. März 2010, 09:00-16:00 und 13:30-16:00 Uhr, Nellingen, VHS an der Halle

SOFA/Hartwig von Kutzschenbach

Das Leben von Herrn H. verlief bisher erfolgreich. Er hat einen großen Bekanntenkreis und engagiert sich seit Jahren im Verein. Trotz seines fortgeschrittenen Alters hat er noch viele Pläne.

Doch immer öfter funktionieren die Dinge des täglichen Lebens nicht mehr. Rechnungen werden vergessen zu bezahlen, Dinge werden an ungewohnte Orte verlegt und immer häufiger fallen ihm die Namen von Freunden und Bekannten nicht mehr ein. Beim jährlichen Ausflug des Vereins fällt auf, dass er viel zu spät kommt – obwohl er früher doch immer so pünktlich war.

Auch anderen im Verein ist schon aufgefallen, dass Herr H. seltsam abwesend wirkt. Er hat sich unmerklich verändert. In letzter Zeit zieht er sich mehr und mehr zurück. Auch der Kontakt zu langjährigen Freunden im Verein bricht unversehens ab. Dies alles können erste Anzeichen für eine beginnende Demenz sein.

In diesem Kurs können Sie sich Kompetenzen für den Umgang mit Demenz erwerben.

Inhalte des „1. Hilfe - Kurs Demenz“ sind:

- ▶ Informationen zu Krankheitsbild und Verlauf von Demenzerkrankungen
- ▶ Einblicke in die innere Welt und das innere Erleben von demenzkranken Menschen sowie Auswirkungen auf die Umgebung
- ▶ Anregungen und Ideen für einen hilfreichen Umgang mit den Demenz Erkrankten
- ▶ Zentrale Ansprechpartner und professionelle Hilfen für Menschen mit Demenz in Ostfildern

15300

Mittwoch, am 17. März 2010, 19:00-22:00 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Einführung E-Mail mit Outlook

*Dr. Brigitte Hagenmeyer in Zusammenarbeit
mit dem ComputerTreff Ostfildern*

Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC

Inhalte:

E-Mail-Adresse, E-Mail erstellen und versenden,
E.mail empfangen und weiterleiten, Anhänge
beifügen, öffnen und speichern, E-Mail Sicherheit.

15511

Freitag, am 19. März 2010, 16:45-18:45 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Glücks-Schule

Inge Hafner

Alle Erfahrungen aus Bürgerschafts-Projekten zeigen, dass der Mensch zu seinem Glück die Gemeinschaft mit anderen, eine sichere Alltagsstruktur und Sinnerfahrungen braucht. Diese Erkenntnis gehört zu den Volunteers-Grundsätzen im Landkreis Esslingen. Insbesondere in brüchigen Zeiten ist es für viele Menschen wieder sehr „modern“ geworden, danach zu fragen, was ein „geglücktes Leben“ oder ein „geglückter“ Tag ausmacht. Haben diejenigen, die sich für eine Idee oder für andere Menschen engagieren womöglich bessere Karten als diejenigen, die auf Aktienkurse setzen? Die „Glücks-Schule“ lädt ein zu einem Unterricht der besonderen Art: Was sind die „Bestandteile“ für einen guten Tag? Wie kann man selbst einen Teil der Weichen stellen?

15284

Dienstag, am 23. März 2010, 14:00-18:00 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Internetrecherche

*Jürgen Vorberger in Zusammenarbeit mit dem
ComputerTreff Ostfildern*

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse über Windows,
besondere Ordner- und Dateiverwaltung,
über Textverarbeitung (Word),
Internetnutzung,
Kommunikation mittels E-Mail

Inhalte:

Schon vorhandenes Basiswissen zum Internet wird vertieft und fortgeführt. Sie werden mit Unterstützung des Referenten und praktischer Übungen Ihre Kenntnisse vertiefen zu Themen und Fragen wie „Sicherheit im Internet“, wie suche ich gezielt im Internet um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten, wie kann ich Informationen aus dem Internet speichern und wenn notwendig auch ausdrucken.

Sie werden auch einiges über die erweiterte Suchfunktionen der Suchmaschinen erfahren.

15510

Freitag, am 16. April 2010, 16:45-18:45 Uhr
Nellingen, VHS an der Halle

Anmeldung an VHS

Ich melde mich für folgende Veranstaltung an:

am: _____ Kurs Nr.: _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon (tagsüber): _____

Ich bin in folgenden Projekten bürgerschaftlich engagiert:

Verein/Initiative: _____



Volkshochschule Ostfildern
An der Halle
Esslinger Straße 26
73760 Ostfildern

E-Mail: volkshochschule@ostfildern.de

Herausgegeben und durchgeführt im Verbund von:

Koordinierungsstelle bürgerschaftliches Engagement
(KoBE), VHS und Leitstelle für ältere Menschen



