

### 3. Helfertag für ehrenamtlich Tätige – Programm

| Uhrzeit               | Wittelsbacher Saal   | Fürstensaal  | Bildungshaus 1. OG   |
|-----------------------|--|--|--|
| 08:30 Uhr – 09:30 Uhr | <b>Ankommen und Anmeldung</b> (Foyer)  |  |  |
| 09:30 Uhr – 10:00 Uhr | <b>Begrüßung durch Landrat Richard Reisinger und den Organisatoren</b>   |  |  |
| 10:00 Uhr – 11:00 Uhr | <b>Workshop 1</b><br><b>Gemeinsam gegen Einsamkeit</b><br><b>Christiane Mais</b><br>Einsamkeit ist eine große Herausforderung für viele Menschen, besonders für ältere, die oft isoliert oder von ihren Angehörigen getrennt leben. In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema mit einer biografischen Übung. Dazu gibt es Zahlen und Fakten zur "Einsamkeit bei Senioren", die durch weitere Übungen veranschaulicht werden. Und abschließend beschäftigen wir uns mit Strategien, mit dieser Herausforderung umzugehen.   | <b>Workshop 2</b><br><b>Achtsamkeit und Resilienz im Ehrenamt</b><br><b>Michaela Blattmig</b><br>Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert. Allerdings gehen wir mit Unvorhersehbarem oft unterschiedlich um. Manche Menschen integrieren es schnell in ihr Leben, andere drohen daran zu zerbrechen. Der entscheidende Faktor, wie schnell wir nach Herausforderungen des Lebens wieder auf die Beine kommen, ist die Resilienz des Einzelnen. Mit Hilfe des Resilienztrainings werden Faktoren wie Lösungsorientierung, Optimismus und Eigenverantwortung geschult.   | <b>Workshop 3</b><br><b>Sich selbst zum Klingen bringen</b><br><b>Simone Lautenschlager</b><br>Singen unterbricht den ständigen Strom der Alltagsgedanken wirksam und ist somit beim Abbau von Stress und Überlastungserscheinungen behilflich. Zugleich bauen gesungene Lieder Brücken zu den pflegebedürftigen Menschen. |
| 11:00 Uhr – 11:15 Uhr | <b>Kaffeepause</b>   |  |  |
| 11:15 Uhr – 12:30 Uhr | <b>Wiederholung der Workshops 1 bis 3 zum Teilnahmewechsel</b>   |  |  |
| 12:30 Uhr – 13:30 Uhr | <b>Mittagessen</b>   |  |  |
| 13:30 Uhr – 13:50 Uhr | <b>Aktivierungsangebot: Aus dem „Suppenkoma“ kommen durch Singen mit Simone Lautenschlager</b>   |  |  |
| 14:00 Uhr – 15:30 Uhr | <b>Workshop 4</b><br><b>Kommunikation in der Seniorenarbeit</b><br><b>Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf</b><br>Sprache ist in allen kommunikativen Situationen unseres Lebens von grundlegender Bedeutung. Jedes Wort hat eine Wirkung und auch jeder Satz. Wir wissen zwar, was wir inhaltlich sagen, doch fehlt uns ein Bewusstsein für die Art, wie wir kommunizieren und wie wir unsere Sätze bilden. Und genau hier liegt der entscheidende Schlüssel für eine klare und empathische Kommunikation. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein, machen Sie interessante Entdeckungen und nehmen sie konkrete Anregungen mit. Damit gehen (fast) alle Türen auf – auch in der ehrenamtlichen Seniorenarbeit. | <b>Workshop 5</b><br><b>Entspannende Auszeit</b><br><b>Nadine Hofmann/Gerald Herbst</b><br>Als Ausgleich zum Einsatz für andere ist es wichtig, sich immer wieder auch selbst eine Auszeit zu gönnen und sich Gutes zu tun. Körper-Klangreisen und Klangschalen-Meditation lassen die heilsame Kraft der Klänge fühlen. Mit Atemübungen kommen wir zur Ruhe und spüren in uns hinein. Entspannungsübungen können auch im Alltag helfen, akutem Stress entgegenzuwirken. Lassen Sie sich entführen und verwöhnen Sie sich selbst. Natürlich kann der Workshop auch Anregungen für die Umsetzung in der Seniorenarbeit bieten.<br><i>Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Sitzkissen sowie vielleicht eine Yoga-/Isomatte oder Decke mitbringen.</i> |  |
| ganztägig             | <b>Jakobsweg</b> – Begleitung durch Broschüre als eigenständiges Angebot für Interessierte   |  |  |
| 15:45 Uhr – 16:00 Uhr | <b>Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung</b>  |  |  |

Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung werden von den Veranstaltern Fotos und evtl. Filme zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.



Dreifaltigkeitsstraße 3  
92224 Amberg  
Telefax: 09621 475519  
E-Mail: [info@keb-amberg-sulzbach.de](mailto:info@keb-amberg-sulzbach.de)



Schulstraße 37  
92245 Kümmerbruck  
Telefax: 09621 708-40  
E-Mail: [info@seniorenmosaik.de](mailto:info@seniorenmosaik.de)



Herbert-Falk-Straße 2  
92256 Hahnbach  
Telefax: 09664 952466  
E-Mail: [altwerden@aove.de](mailto:altwerden@aove.de)

## Anmeldung zum 3. Helfertag für ehrenamtlich Tätige am Montag, 23. Oktober 2023 ab 08:30 Uhr im Kloster Ensdorf

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 3. Helfertag für ehrenamtlich Tätige an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ehrenamtlich tätig für:  
(Organisation/Verband/  
Verein/Kommune) \_\_\_\_\_

Tätigkeitsschwerpunkte:  Alltagsbegleiter  Nachbarschaftshilfe  
 Allgemeine Seniorenarbeit  Kirchliche Seniorenarbeit  
 Sonstiges \_\_\_\_\_

Mittagessen:  Rahmgulasch nach Jägerart mit Spätzle und Salatbuffet  
 Gemüsekäsespätzle und Salatbuffet

Wünschen Sie eine Teilnahmebestätigung?  ja  nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Bitte senden Sie dieses Formular ausgefüllt bis spätestens  
Freitag, 6. Oktober 2023 an KEB, Seniorenmosaik oder AOVE!**

*Bitte beachten Sie: Während der Veranstaltung werden von den Veranstaltern Fotos und evtl. Filme zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.*