

ARBEITSGEMEINSCHAFT OBERE VILS-EHENBACH

EDELSFELD – FREIHUNG – FREUDENBERG – GEBENBACH – HAHNBACH – HIRSCHAU – POPPENRIECHT – SCHNAITTENBACH – VILSECK



AOVE GmbH · Herbert-Falk-Straße 2 · 92256 Hahnbach

per E-Mail

An alle ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen
in der Seniorenarbeit
in allen Verbänden/Organisationen des Landkreises
in der Nachbarschaftshilfe

AOVE

Gesellschaft für regionale
Entwicklung mbH



Herbert-Falk-Straße 2
92256 Hahnbach

Tel.: 09664 952467

Fax: 09664 952466

E-Mail: altwerden@aove.de

www.aove.de

Hahnbach, 11.09.2023

Einladung zum 3. Helfertag für ehrenamtlich Tätige

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Ihrer ehrenamtlich geleisteten Arbeit für Senioren sind Sie ein wichtiger Bestandteil in unserer funktionierenden Gemeinschaft und in unserem Landkreis.

Deshalb laden wir Sie herzlich ein zum **3. Helfertag** am

Montag, 23. Oktober 2023 ab 08:30 Uhr
im Kloster Ensdorf, Hauptstraße 9, 92266 Ensdorf.

Im Vordergrund dieser Veranstaltung steht die Wertschätzung Ihrer Arbeit und die Vernetzung sowie fachliche Unterstützung aller im Landkreis ehrenamtlich Tätigen.

Zum einen möchten wir Ihnen Informationen, Ideen und Anregungen für Ihre Arbeit mit Senioren geben, zum anderen Impulse zum Ausgleich bei Ihren Tätigkeiten aufzeigen. Das Programm mit den verschiedenen Workshops und dem Ablauf erhalten Sie mit diesem Schreiben.

Dank Spendern und Sponsoren ist **Ihre Teilnahme kostenfrei**. Jedoch bitten wir aus organisatorischen Gründen um Ihre **verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens Freitag, 6. Oktober 2023** mit dem beiliegenden Anmeldeformular.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Beste Grüße

Katja Stiegler
AOVE GmbH

Christian Irlbacher
KEB Amberg-Sulzbach e. V.

Barbara Hernes
Seniorenmosaik Hirschwald e. V.

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

Geschäftsführung:
Katja Stiegler

Bankverbindung:
VR Bank Amberg-Sulzbach eG
IBAN DE80 7529 0000 0008 9384 58
BIC GENODEF1AMV

HRB 2495 AG Amberg
Steuer-Nr. 210/12170007
USt.-IdNr. 198639828
IK 590930788

3. Helfertag für ehrenamtlich Tätige – Programm

Uhrzeit	Wittelsbacher Saal	Fürstensaal	Bildungshaus 1. OG
08:30 Uhr – 09:30 Uhr	Ankommen und Anmeldung (Foyer)		
09:30 Uhr – 10:00 Uhr	Begrüßung durch Landrat Richard Reisinger und den Organisatoren		
10:00 Uhr – 11:00 Uhr	Workshop 1 Gemeinsam gegen Einsamkeit Christiane Mais 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.	Workshop 2 Achtsamkeit und Resilienz im Ehrenamt Michaela Blattmig 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.	Workshop 3 Sich selbst zum Klingen bringen Simone Lautenschlager 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	Kaffeepause		
11:15 Uhr – 12:30 Uhr	Wiederholung der Workshops 1 bis 3 zum Teilnahmewechsel		
12:30 Uhr – 13:30 Uhr	Mittagessen		
13:30 Uhr – 13:50 Uhr	Aktivierungsangebot: Aus dem „Suppenkoma“ kommen durch Singen mit Simone Lautenschlager		
14:00 Uhr – 15:30 Uhr	Workshop 4 Kommunikation in der Seniorenarbeit Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf 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.	Workshop 5 Entspannende Auszeit Nadine Hofmann/Gerald Herbst 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. <i>Hinweis: Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Sitzkissen sowie vielleicht eine Yoga-/Isomatte oder Decke mitbringen.</i>	
ganztägig	Jakobsweg – Begleitung durch Broschüre als eigenständiges Angebot für Interessierte		
15:45 Uhr – 16:00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung		

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



Schulstraße 37
92245 Kümmerbruck
Telefax: 09621 708-40
E-Mail: info@seniorenmosaik.de



Herbert-Falk-Straße 2
92256 Hahnbach
Telefax: 09664 952466
E-Mail: 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.