



***Kurse und Vorträge für
freiwillig Engagierte/
Ehrenamtliche***

Programm 1/2011



Zenja - Zentrum für Jung & Alt
MehrGenerationenHaus
Germering

Inhalt

Impressum	4
Förderer	5
Das Wichtigste in Kürze	6
Veranstalter	7
Kursangebot	8
Vortragsveranstaltungen	14
Bestätigung über Engagement	19

Impressum

Herausgeber:

Germeringer Insel im „Zenja“ – Zentrum für Jung und Alt

Leitung: Anita Schindler, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel.: 089 / 840 53 58

Fax. 089 / 840 49 20

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

oder:

www.zenja.de

Programm 1/ 2011

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Germering

Das Programm wird gefördert durch



Lions Club Germering



Unternehmen Leben

Das Wichtigste in Kürze

Was will das Programm?

Die Germeringer Insel ist mit der Freiwilligenagentur und der Selbsthilfekontaktstelle ein Netzwerk für freiwilliges Engagement, Ehrenamt und Selbsthilfe und ein Forum zur Stärkung der Bürgergesellschaft und des bürgerschaftlichen Engagements in Germering.

Mit dem vorliegenden Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebot unterstützt die Germeringer Insel Bürgerinnen und Bürger, die sich für das Gemeinwesen in Germering engagieren. Das Programm soll dazu beitragen, dass freiwillig Engagierte/Ehrenamtliche ihre Tätigkeit so qualifiziert ausüben können, wie sie es selbst anstreben. Es will fachspezifische Qualifikationen und Kompetenzen vermitteln, um die Arbeit der Freiwilligen für das Gemeinwesen zielgerichtet zu unterstützen und zu erleichtern.

Aber auch Kurse, in denen sich Freiwillige/Ehrenamtliche etwas Gutes tun, entspannen und neue innere Kraft für ihr Engagement gewinnen möchten, können wahrgenommen werden.

Nicht zuletzt soll mit diesem Programm der Arbeit der Freiwilligen aber auch Anerkennung zuteil werden.

Das Programm entstand in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Germering. Dank der Förderung durch den Lions Club Germering, der DAK Germering und der Stadt Germering sind die Angebote sehr kostengünstig bzw. kostenfrei.

Wie kommen Sie zu einem Kursplatz?

Freiwillige/Ehrenamtliche, die bei einem Verein, Organisation, Selbsthilfegruppe oder Initiative in Germering tätig sind, können an diesem Programm teilnehmen. **Sie müssen sich ihr Engagement lediglich von ihrem Träger bestätigen lassen und diese Bestätigung und die Kursgebühr bei der Anmeldung mitbringen.** Bei jedem Kurs sind Veranstalter und Anmeldeweg angegeben.

Wer trägt die Kosten?

Als Kostenträger kommen nicht nur die Freiwilligen/Ehrenamtlichen selbst in Betracht, sondern auch die beschäftigenden Vereine, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Initiativen.

Veranstalter:

Germeringer Insel im „Zenja“ – Zentrum für Jung und Alt

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel.: 089 / 840 53 58

Fax. 089 / 840 49 20

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

oder: www.zenja.de

Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089 8414146

Fax: 089 / 84058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Mutiger - Germeringer Angstselbsthilfegruppe

Kreuzbund e.V. Germering

Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte Germering

Auftaktveranstaltung zum Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit Einladung zum Workshop „Mein Recht im Ehrenamt“

Bürgerschaftliches Engagement und seine Förderung ist in aller Munde. Die Politik hat deshalb in den letzten Jahren vor allem bei der Haftung, der Versicherung und den Steuern eine Reihe von Veränderungen vorgenommen. Genau das zeigt, dass sich Ehrenamt nicht im rechtsfreien Raum abspielt. Auch wer nur eine Aufwandsentschädigung oder überhaupt kein Geld für seine Tätigkeit bekommt, hat Rechte, aber eben auch Pflichten. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die (rechtlichen) Fragen, die sich bei der Vereinbarung über ein bürgerschaftliches Engagement und dessen Ausübung stellen. Dies umfasst neben Haftung, Versicherung und Steuern auch Fragen nach der Anrechnung von Aufwandsentschädigungen auf Sozialleistungen (oder Renten) bzw. solche Dinge wie Datenschutz.

Inhalte:

- Was ist ein Ehrenamt?
- Steuerpflicht
- Anrechnung von Zahlungen für ehrenamtliche Tätigkeiten auf Sozialleistungen
- Versicherung für Schäden ehrenamtlich engagierter Personen
- Schadensverursachung durch Ehrenamtliche
- Ehrenamt und Erwerbsarbeit
- Haftungsfragen
- Datenschutz, Schweigepflicht, Aufsichtspflicht
- Rechtsberatungsbefugnis und ehrenamtliche Tätigkeit

Bernd Jaquemoth

Rechtsanwalt und langjähriger Referent in der Aus- und Fortbildung von Schuldnerberatern/innen und Betreuern/innen sowie anderen sozial orientiert Tätigen, Autor mehrerer Ratgeber unter anderem "Ehrenamtliche Tätigkeit - Meine Rechte und Risiken" (ARD-Ratgeber Recht)

Donnerstag, 17. Februar 2011, 9.00 - 16.00 Uhr (1 1/2 Std. Pause)

Ort. Zweigstelle der Germeringer Insel, Leipziger Str. 8

Kostenlos



Veranstalter: Germeringer Insel im „Zenja“

Planegger Str. 9,

82110 Germering

Tel. 089 / 8405358

Email: info@germeringerinsel.de, www.germeringerinsel.de

Anmeldung: bis 11. Febr. 2011 beim Veranstalter

Ganz entspannt – mitten im Leben Grundkurs

Nach diesem Kurs gehen Sie völlig neu mit (an)spannenden Situationen in Ihrem Alltag um. Sie haben nicht nur bereits nach den beiden ersten Kursabenden ein wirksames Entspannungsverfahren erlernt: die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, bei der nach der aktiven Muskelanspannung sozusagen von alleine die Entspannung erfolgt. Sie haben jene Faktoren kennengelernt, die zu ungesundem Stress führen. Und Sie haben ganz individuell Strategien entwickelt, diesem positiv zu begegnen und damit das Leben leichter zu meistern.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke, Papier, Schreibzeug, Buntstifte

Anna-Verena Post

Dienstag, 01.03.2011 5 x 18:00 – 19:30 Uhr

Weitere Termine: 22.03. / 12.04. / 10.05. / 31.05.2011

Teilnahmegebühr: 12.-- €

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 13.-- €

Ort : VHS/Kirchenschule, Eingang: Augsburgener Str., Seminarraum 1

Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de



Anmeldung: beim Veranstalter

Teilnehmerzahl begrenzt.

Mudras – einfache Fingerübungen für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Mudras sind bestimmte Finger – und Handstellungen, die auf Körper, Seele und Geist sich positiv auswirken. Sie können überall und jederzeit sehr einfach praktiziert werden und z. B. bei Ängsten, Stimmungsschwankungen, Stress, Infekten und bei anderen Problemen eingesetzt werden und helfen uns. An diesem Abend lernen Sie verschiedene Mudras und ihre Wirkungen kennen und spüren.

Mitzubringen: Schreibsachen, Getränk (Wasser)

Vortrag mit Abendkasse

Sophie Rambold

Montag, 21.03.2011 1 x 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 204

Teilnahmegebühr: 2,00 €

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 3,00 €

Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Anmeldung: beim Veranstalter

Teilnehmerzahl begrenzt

Yoga und Tanz

Erleben Sie Yoga als tänzerische Choreografie. Die Übergänge von Asanas (Yoga-Übungen) sind fließend und weich und eignen sich hervorragend für sinnliche Tanz-Choreografien. Unter diesem Aspekt werden Übungen vorgestellt und geübt, so dass sie sich gegen Ende des Workshops zu einem harmonischen Tanz zusammenfügen. Für Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Kissen und Decke.

Jutta Sutor

Samstag, 26.03.2011 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, Raum 201

Teilnahmegebühr: € 5,00;

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 6,00 €

Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Anmeldung: beim Veranstalter

Teilnehmerzahl begrenzt.

Persönliche Stärken erkennen und nutzen

Wenn wir uns auf unsere sogenannten Schwächen statt auf unsere Stärken konzentrieren, blockieren und entwerten wir uns selbst. Das kostet Kraft, bringt Ängste hervor, nimmt uns Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Im Seminar lernen Sie einen neuen, konstruktiven Umgang mit "Schwächen" und entdecken Ihre individuellen Fähigkeiten.

Das Ziel ist: eigene Stärken und Ressourcen zu erkennen, sowie kreative Ideen zu entwickeln, um Ihren Alltag mit Selbstsicherheit, Gelassenheit und Lebensfreude meistern zu können.

Regina Drössel-Heyken

Samstag, 26.03.2011 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus „Zenja“, Planegger Str. 9, Raum 203

Teilnahmegebühr: 10,00 €;

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 12,00 €



Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Anmeldung: beim Veranstalter

Teilnehmerzahl begrenzt.

So präsentiere ich (mich) erfolgreich!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich ins rechte Licht zu rücken und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen, sei es in einem Bewerbungsgespräch, bei der Gehaltsverhandlung, auf einer Messe oder bei Präsentationen und Vorträgen.

Immer wieder gibt es Situationen, in denen Sie sich und Ihr Projekt präsentieren und vorstellen müssen.

Seminarinhalte:

Struktur der Präsentation

Äußeres Erscheinungsbild

Stimme und Sprache

Haltung und Körpersprache

Bühnenpräsenz (Umgang mit Stress / Lampenfieber)

Praktische Übungen

Beate Brückner

Samstag, 14.05.2011 10:00 – 16:30 Uhr

Ort: VHS-Seminarraum, Zugang Gabriele-Münter-Str. 5,

Eingang im Innenhof

Teilnahmegebühr: 10,00 €;

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 12,00 €



Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Anmeldung: beim Veranstalter

Teilnehmerzahl begrenzt.

Grundsicherung für Arbeitssuchende Arbeitslosengeld II / Sozialgeld

Wer erhält Arbeitslosengeld II und wer Sozialgeld? Was ist eine Bedarfsgemeinschaft und wie hoch sind die Regelsätze? Werden Mietkosten übernommen und in welcher Höhe? Was heißt der Grundsatz „fördern und fordern“? Wer leistet Unterstützung bei der Arbeitssuche? - Mit diesen und anderen Fragen werden Sie oftmals konfrontiert sein, wenn Sie sich ehrenamtlich/freiwillig für Menschen ohne Arbeit engagieren z.B. in der Beratung, bei der Arbeitssuche oder in der Familienhilfe.

Der Vortrag will Ihnen einen Überblick geben über die wichtigsten Bestimmungen der „Grundsicherung für Arbeitssuchende“, um Ihnen Ihre ehrenamtliche Arbeit zielgerichtet zu erleichtern und zu unterstützen.

Vertreter/in der Arbeitsgemeinschaft Grundsicherung für Arbeitssuchende
Fürstenfeldbruck

Donnerstag, 10.03.2011, 18.00 Uhr

Ort: Germeringer Insel im „Zenja“, Planegger Str. 9

Kostenlos



Veranstalter: Germeringer Insel im „Zenja“

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel.: 089 / 840 53 58

Fax. 089 / 840 49 20

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

oder: www.zenja.de

Anmeldung: beim Veranstalter bis zum 08.03.2011

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Warum der Dalai Lama kein Flipchart braucht

Manche Vorträge oder Präsentationen sind letztlich nichtssagend, weil hinter zu vielen animierten Bildern, Sounds und technischem Schnickschnack das eigentliche Thema auf der Strecke bleibt. Statt zu beleben und zu ergänzen ermüdet die Form sowohl Inhalt wie Publikum.

Dieser interaktive Vortrag zeigt Ihnen andere Wege auf: Wie vermitteln Sie wieder als Person und auf einfache Weise Ihre fachliche Kompetenz? Wie können Sie Ihre unmittelbare Ausstrahlung nutzen, um inhaltliche Tiefe zu zeigen? Wie gehen Ihre Kernbotschaften nicht in einem multimedialen „overkill“ verloren, sondern wirken dauerhaft weiter? Angesprochen sind alle, die mit ihren Vorträgen und Präsentationen beim Publikum positiv im Gedächtnis bleiben wollen.

Vortrag mit Abendkasse

Heribert Bönig

Montag, 28.03.2011 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus „Zenja“, Planegger Str. 9, Raum 205

Teilnahmegebühr: 2,00 €;

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 3,00 €

Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de



Anmeldung: beim Veranstalter
Teilnehmerzahl begrenzt.

Vortragsveranstaltungen

Leben mit – oder trotz – Krebs?

Krebs ist eine Diagnose, die einem nicht nur den Atem, sondern – auf den ersten Blick und im wahrsten Sinne des Wortes – das Leben raubt. In dieser Situation sind Gedanken, Reaktionen und Aktivitäten, die diese Begrenzung nicht wahrhaben wollen, verständlich. Leben ist in diesem Moment die Devise. Hospiz- und Palliativversorgung ist sicher nicht das, was im Augenblick weiterhilft. Sicher?!?? Der Vortrag klärt darüber auf, was die Chancen und Ziele der Hospiz- und Palliativversorgung wirklich sind.

Margit Gratz, Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes Germering

Donnerstag, 6.04.2011, 19.00 Uhr

Ort: Germeringer Insel im „Zenja“, Planegger Str. 9

Kostenlos

Veranstalter: Germeringer Insel im „Zenja“

Planegger Str. 9,

82110 Germering

Tel. 089/8405358

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

**In Kooperation mit der
Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte Germering**



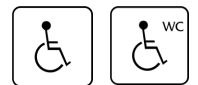
Anmeldung: beim Veranstalter

Sie können mehr als (Sie) denken: Unbewusste Ressourcen nutzen

Sie kennen sicher auch konfliktträchtige, blockierende Denk- und Verhaltensmuster in Ihrem Leben, die Sie schon lange mal angehen wollten. Gleichgültig, ob es Familie, Beruf und Karriere, soziales Umfeld, Zukunftsplanung o.ä. betraf: Manches hätte einfach besser laufen können. Dieser Vortrag macht Sie mit einer Methode des Selbst-Coaching bekannt, die erstmals Ihr ganz persönliches, aber noch unbewusstes Wissen nutzt: In der kreativen Arbeit mit dem Unbewussten können viele völlig neuartige und überraschende Lösungswege gebahnt werden, die Sie bisher nicht einmal denken konnten. Zusätzliche praktische Demonstrationen mit Problemstellungen aus dem Kreis der Zuhörer/innen zeigen Ihnen den konkreten Weg.

Vortrag mit Abendkasse

Heribert Bönig



Montag, 09.05.2011 19:30 – 21:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus „Zenja“, Planegger Str. 9, Raum 210

Teilnahmegebühr. 2,00 €;

für Ehrenamtliche/Freiwillige, die nicht in Germering tätig sind, 3,00 €

Veranstalter: Volkshochschule Germering

Therese Giehse-Platz 6

82110 Germering

Tel.: 089/8414146

Fax: 089/94058899

Email: service@vhs.germering.de

www.vhs-germering.de

Anmeldung: beim Veranstalter
Teilnehmerzahl begrenzt.

Psyche und Sucht Was kommt zuerst?

Der Begriff Sucht wird von der Weltgesundheitsorganisation in die Bereiche „Abhängigkeitssyndrome und Verhaltenssüchte“ eingeteilt und umfasst ein sehr breites Spektrum an Diagnosen.

Aber ist Sucht wirklich eine psychische Erkrankung?

Oder löst die Sucht andere psychische Erkrankungen aus?

Oder wird die Sucht selbst durch psychische Erkrankungen ausgelöst?

Der Vortrag will einen Überblick geben über häufige Ursachen, Folge- und Parallelerkrankungen der Sucht, sowie Ansätze zur jeweiligen Behandlung aufzeigen.

Dr. med. Elisabeth Schmözl, Psychiaterin und Psychotherapeutin

Mittwoch, 6.07.2011, 19.30 Uhr

Ort: Germeringer Insel im „Zenja“, Planegger Str. 9

Kostenlos

Veranstalter: Germeringer Insel im „Zenja“

Planegger Str. 9

82110 Germering

Tel.: 089 / 840 53 58

Fax. 089 / 840 49 20

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

oder: www.zenja.de



**In Kooperation mit „Mutiger“, Germeringer Angstselbsthilfegruppe,
und Kreuzbund e.V. Germering**

Anmeldung: beim Veranstalter bis zum 01.07.2011

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bestätigung

Frau/Herr _____ ist ehrenamtlich/
freiwillig tätig bei:

Verein/Institution/Gruppe/Initiative:

Adresse:

Tel.: _____

Verantwortliche/r Mitarbeiter/in:

Ort /Datum

Stempel / Unterschrift

Bitte diese Bestätigung heraustrennen und mit der Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter abgeben.

