WORKSHOPS

für freiwillig Engagierte/Ehrenamtliche

Herbst/Winter 2025

Vielfalt in der Gemeinschaft

GERMERINGER Insel

SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE GERMERINGER INSEL

Mehr Generationen Haus

FÖRDERVEREIN GERMERINGER Insel

STADT GERMERING

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

INHALT

04	Fake News?
05	Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht
06	Der Notfallordner
07	Mit ätherischen Ölen durch die Erkältungszeit
08	Wohlbefinden durch Atem und Stimme
09	8 Starkmacher für ihr Immunsystem
10	Pflanzenkraft für Frauen
11	Progressive Muskelentspannung
12 - 13	Teilnahmebedingungen und Anmeldeformular
14 - 15	Kontakte und Impressum

INFORMATION

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Germeringer Insel fördert mit der Freiwilligenagentur und der Selbsthilfekontaktstelle das bürgerschaftliche Engagement in Germering.

In diesem Bildungsprogramm werden freiwillig Engagierten Kurse und Workshops angeboten, in denen sie sich entspannen und neue Kraft für ihren ehrenamtlichen Einsatz und ihre Arbeit gewinnen können.

Dank der Förderung durch das Bundesprogramm „Mehrgenerationenhaus“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Fördervereins Germeringer Insel e.V. und der Stadt Germering sind die Angebote sehr günstig.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und wünschen Ihnen viel Freude und schönen Begegnungen.

Ihr Insel-Team

FAKE NEWS?

Desinformation, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, erreichen in einer globalisierten und digitalisierten Welt neue Level. Die Entwicklungen im KI-Bereich verstärken manche Entwicklungen noch. Desinformation ist manchmal harmlos, kann lebensgefährliche Folgen haben und manchmal bedroht sie sogar demokratische Prozesse. Wir sprechen über verschiedenen Kategorien von Desinformation, z.B. irreführende Kontexte oder bearbeitetes Bildmaterial. Im praktischen Teil erhalten Sie einfache Strategien und (digitale) Techniken, die in vielen Fällen ausreichen, um Desinformation zu erkennen.

Leitung: Fabian Dilger

WO UND WANN

Dienstag, 28.10.2025 / 19:00 - 20:30 Uhr

VHS Planegg, vhs Zentrum, Am Marktplatz 10 a, 82152 Planegg, Raum 1

Kosten 08,00 € / 3,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: service@vhs-germering.de

www.vhs-germering.de

PATIENTENVERFÜGUNG, BETREUUNGSVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

Jedem kann es passieren, dass er infolge von Unfall, Krankheit oder Alter seine Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln kann und zu keiner verständlichen, freien Willensentscheidung mehr fähig ist. Darum ist es ratsam, den eigenen Willen schon im Vorfeld zu manifestieren, damit dieser auch im Spannungsfeld zwischen Justiz (Betreuungsgericht etc.) und Medizin (Hausarzt/Klinik) berücksichtigt wird. Von einem erfahrenen Rechtsanwalt erhalten Sie alle notwendigen Informationen über dieses Rechtsgebiet sowie Tipps und Ratschläge zur Abfassung dieser Verfügungen
Leitung: Rechtsanwalt Günther Schmauß

WO UND WANN

Donnerstag, 13.11.2025 / 19:00 - 20:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, 82110 Germering, Raum 211
10,00 € / 4,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a
Tel. 089 - 800 65 20
Email: service@vhs-germering.de
www.vhs-germering.de

DER NOTFALLORDNER

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Sie sich als Privatperson optimal auf einen Notfall mit schwerer Krankheit oder Tod vorbereiten können. Wenn der Ernstfall eintritt, sind Angehörige und Mitarbeiter mit dem Suchen wichtiger Dokumente überfordert. Der Notfallordner ist ein wichtiges Hilfsmittel, um alle wichtigen Dokumente und Informationen für den Fall der Fälle schnell für Angehörige oder Mitarbeiter zur Hand zu haben. Die Referenten gehen dabei ausführlich auf die Bereiche Steuern und Finanzen sowie Erbrecht samt Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht ein.

Leitung: Rechtsanwalt Joachim Peter Schlichtig und Steuerberater Jens Mascher

WO UND WANN

Donnerstag, 20.11.2025 / 19:00 - 20:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, 82110 Germering, Raum 211

Kosten 10,00 € / 4,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: service@vhs-germering.de

www.vhs-germering.de

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

In diesem Workshop lernen Sie naturreine ätherische Öle kennen, die wissenschaftlich belegt, keimreduzierend und antibakteriell wirken können. Damit Sie gut durch die Erkältungszeit kommen, stellen wir ein pflegendes Bade-/Duschsalz und ein hygienisches Handspray zum Mitnehmen her. Bitte bringen Sie dafür ein Gläschen (mind. 60 ml) mit.

Leitung: Brigitte Möhrle

WO UND WANN

Donnerstag 06.11.2025 / 18:30 - 20:30 Uhr

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering

Kosten 15,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten / 6,00 € zzgl. 2,00 € Materialkosten für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG

Tel. 089 - 840 53 58

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

8 STARKMACHER FÜR IHR PSYCHISCHES IMMUNSYSTEM

In krisenbehafteten Zeiten stoßen wir alle vermehrt an unsere Grenzen, wenn es darum geht, Niederlagen zu verkraften und wir es hinnehmen müssen, dass ständige Unsicherheit zu unserem Leben gehört. Was können wir in einer solchen Lage tun, wenn von jetzt auf gleich die Anpassung an eine völlig veränderte Situation erforderlich ist? Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie Ihre individuellen Wege aus der Krise finden und diese mit Mut und Zuversicht gehen können.
Leitung: Silvia Exner

WO UND WANN

Donnerstag, 15.01.2026 / 19:30 - 21:00 Uhr
VHS in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, Seminarraum 3
Kosten 12,00 € / 5,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a
Tel. 089 - 800 65 20
Email: service@vhs-germering.de
www.vhs-germering.de

PERSPEKTIVENWECHSEL IM KOPF

Probleme? Hatte ich auch mal. Dann hab‘ ich sie einfach neu angeschaut. Je dramatischer etwas wirkt, desto hilfloser fühlt man sich. Doch je entspannter der Blick – desto kreativer der Kopf. Wer anders denkt, sieht neue Wege. Mit frischen Impulsen, einem Augenzwinkern und „Ach so!“-Momenten, die Ihr Leben leichter machen, krempeln Sie an diesem Abend festgefahrene Denkmuster um.
Leitung: Heribert Bönig

WO UND WANN

Montag, 19.01.2026 / 18:30 - 20:45 Uhr

VHS in der Harfe 2, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1, Seminarraum 2

Kosten 13,00 € / 5,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: service@vhs-germering.de

www.vhs-germering.de

PFLANZENKRAFT FÜR FRAUEN

Im Alltag stemmen viele Frauen Beruf, Familie und persönliche Anforderungen. Dabei bleibt oftmals wenig Raum für sich selbst. Dieser Workshop lädt ein, einmal innezuhalten, die Kraft der Kräuter neu zu entdecken und zu nutzen.
Leitung: Brigitte Möhrle

WO UND WANN

Donnerstag 29.01.2026 / 18:30 - 20:30 Uhr

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering

Kosten 12,00 € / 5,00 € für Ehrenamtliche in Germering

ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG

Tel. 089 - 840 53 58

Email: info@germeringerinsel.de

www.germeringerinsel.de

PMR - PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durchschnaufen, einen Gang runter schalten bringt Erleichterung und die Erfahrung, dass wir uns oftmals selbst aus unserem Gedankenkreisen und angstmachenden Gefühlen herausholen können, je öfter wir üben. Die PMR hilft, die eigene Selbstwirksamkeit zu erleben. Durch aktive Anspannung und Entspannung werden wir achtsam mit uns selbst. Bitte eigene Yogamatte und Decke mitbringen.
Leitung: Hildegard Frosch

WO UND WANN

8 x jeweils Freitag 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 19.12.2025 und 09.01. / 23.01.2026 jeweils 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering
Kosten 32,00 € / 15,00 € für Ehrenamtliche in Germering
max. 10 Teilnehmer

ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG
Tel. 089 - 840 53 58
Email: info@germeringerinsel.de
www.germeringerinsel.de

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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

Als Kostenträger kommen nicht nur die Freiwilligen/Ehrenamtlichen selbst in Betracht, sondern auch die Vereine, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Initiativen, die Ehrenamtliche/Freiwillige beschäftigen.
Sollten Ihnen die Teilnahme aus finanziellen Gründen dennoch nicht möglich sein wenden Sie sich gerne an das Team der Germeringer Insel.

Für die Angebote der Kooperationspartner gelten deren Geschäftsbedingungen.

BESTÄTIGUNG

Frau/Herr

ist ehrenamtlich/freiwillig tätig bei Verein/Institution/Gruppe/Initiative:

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Verein/Institution/ Gruppe/Initiative: _____

Ansprechpartner*in: _____

Unterschrift/Stempel: _____

Wir bestätigen die freiwillige Mitarbeit der oben genannten Person in unserer Organisation

STEMPEL

Die Bestätigung bitte herausschneiden und mit der Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter vorlegen.

Die Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nur für Zwecke der Germeringer Insel verwendet.

KONTAKTE

Germeringer Insel im „Zenja“
Planegger Str. 9
82110 Germering
Tel: 089 - 840 53 58
E-Mail: info@germeringerinsel.de
Web: www.germeringerinsel.de

Volkshochschule Germering
Industriestraße 2a
82110 Germering
Tel: 089 - 800 65 20
E-Mail: service@vhs-germering.de
Web: www.vhs-germering.de

IMPRESSUM

VERANTWORTLICH NACH § 5 ABS. 1 TMG

Verein zur Koordination sozialer Aufgaben in Germering e.V.

Amtsgericht München – Registergericht VR 40617

1. VORSITZENDER: ANDREAS HAAS

Tel.: 089 - 8 40 53 58

E-Mail: info@germeringerinsel.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Di, Do 9:00 – 12:00 Uhr

Mo 14:00 – 18:00 Uhr

Do 14:00 – 17:00 Uhr

LEITUNG:

Anna Etzold

FOTOS:

Gerd Altmann, Johan Benitez, Eva Michálková, jobin scaria auf Pixabay

© Germeringer Insel 2025

Besuchen Sie uns: www.germeringerinsel.de