

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 1

Achtsamkeit als Ressource in der Seniorenarbeit - Informationen und Übungen

Prof. Dr. theol. Brigitte Fuchs

Workshopinhalte

Achtsamkeit ist eine Tugend, auf die schon in der Bibel verwiesen wird und die sich in der altkirchlichen Tradition fortsetzt.

Achtsamkeit hilft uns, innere und äußere Vorgänge bewusst wahrzunehmen, ohne uns in Grübeleien zu verfangen oder von Gefühlen mitreißen zu lassen. Schädliche Reaktionsmuster können so durchbrochen werden; Wachheit, Ruhe und Gelassenheit wachsen. Auf diese Weise kann achtsamkeitsorientiertes Leben und Handeln heilende und heilsame Wirkung entfalten.

Im Workshop werden Wirkungen von Unachtsamkeit und Stress auf den Organismus besprochen. Einfache und wirksame meditative Übungen helfen eine achtsame Haltung auch im Alltag umzusetzen.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 2

Erfolg und Glück beginnen im Kopf! - dank Neurokinetik®

Stefanie Lenk, Neurokinetik®-Trainerin, Physiotherapeutin, Mentaltrainerin

Workshopinhalte

Das ganzheitliche Bewegungstraining fördert die individuelle Hirnleistungsfähigkeit und die kognitive Gesundheit durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Neuroplastizität). Durch motivierende, herausfordernde und komplexe Bewegungsübungen (z.B. Reaktions-, rhythmische, bilaterale und/oder Überkreuzbewegungen) trainiert man sowohl die motorischen Kompetenzen als auch das Sinnessystem.

Von Neurokinetik® profitieren Menschen jeden Alters, vor allem auch Schüler/innen und Senioren/innen.

Sie lernen in diesem Workshop dieses ganzheitliche Bewegungstraining kennen, das Spaß und Freude macht, und probieren verschiedene Übungen aus.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 3

Bewegung trotz(t) Demenz

Karin Andrea Reisinger, Übungsleiterin in der Gesundheitsgymnastik

Workshopinhalte

Bewegung ist in unserem Leben ein wichtiger Faktor, um die Gesundheit zu erhalten.

In jedem Lebensabschnitt soll die Bewegung ein Teil unseres Lebensinhaltes sein.

Im Zeichen des Krankheitsbildes Demenz ist es daher ebenso wichtig, die Bewegung in den Alltag einzubauen. Als Angehörige, Ehrenamtliche oder Hauptberufliche in der Altenhilfe tun Sie sich leichter, wenn Sie ein paar professionelle Tipps bei der Hand haben. Zu diesem Zweck ist die Fortbildung gedacht. Dabei werden Sie sowohl in den Bewegungsablauf als auch in die Feinmotorik sowie Koordination eingeführt. Darüber hinaus bekommen Sie Informationen über Bewegungsübungen, und zwar einhergehend mit der Biografie des demenziell Betroffenen, über Kraft und Ausdauertraining und erhalten wichtige Spielideen. Durch den Inhalt werden die Teilnehmer/innen befähigt, einen Übungsparcours zu erstellen und eine Übungsstunde zu gestalten.

Bitte bringen Sie folgende Gegenstände mit: Ein Tuch, ein Badetuch und dicke Socken.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 4

Locker vom Hocker! - Sitztänze zum Mitmachen

Pfarrer Eugen Ritter, Übungsleiter für Rhythmik und Tänze im Sitzen

Sitzanzleiter/innen haben ein Grundrepertoire von beliebten Tänzen, die sie selbst und ihre Gruppe gerne tanzen.

Im Tagesseminar soll exemplarisch am zeitgenössisch aktuellen Labyrinththema eine Methodenkiste pädagogischer Deutungsvielfalt ausprobiert, reflektiert und vermittelt werden. Dabei kommen - neben dem Sitztanz - auch weitere Elemente und Formen moderner Seniorenarbeit und Erwachsenenbildung zur Anwendung:

- Arbeit mit Percussions, Trommeln, Rhythmusinstrumenten
- Sprechmotette / Rollenspiel
- Elemente des „Chanten“
- Gedächtnistraining

2 - 3 neue Tänze werden eingeübt und skizziert, damit Sie sie mit „nach Hause“ in Ihre eigene Gruppe nehmen können.

Eine Kurzeinführung zum methodisch technischen Vorteil der Verwendung eines MP3 Players oder Handys, Lautsprecher- und Bluetoothtechnik für Sitzanzleiter/innen ist „by the way“ möglich.

Referent:

Der evangelische Gemeindepfarrer Eugen Ritter ist zertifizierter Sitzanzleiter MHD (Malteser Hilfsdienst). Seit über 15 Jahren leitet er regelmäßig Seniorensitzanzgruppen.

Er referiert und „missioniert“ für den Sitztanz in Kurzseminaren bei Volkshochschulkursen, Ausbildungskursen für Pflegepersonal und in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen. Seniorenfreizeiten und Fortbildungsseminare an kirchlichen Einrichtungen gehören zu seinem Repertoire.

Trainings zum Umgang mit „Trauer in der Sitzanzgruppe - wenn ein Stuhl leer bleibt“ und Schulungen zum rhetorischen und technischen Know-How gehören zu seinem Referentenprofil.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 5

Lachyoga - Übungen für Senioren

*Gerlinde Schöffel, Entspannungspädagogin, zertifizierte Lachyoga Lehrerin,
Lehrerin der Dr. Kataria School of Laughter-Yoga*

Workshopinhalte

Lachyoga erleben und die Freude weitergeben

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz).

Sie können von der erwiesenen Kraft des Lachens profitieren. Denn, wie heißt es so schön: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann. Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist gleich.

Laden Sie das Lachen mehr in Ihr Leben ein! Zwangloses spontanes Lachen kann man in den Lachyogastunden leicht erleben. Entdecken Sie dabei völlig neue Perspektiven für sich selbst! Dabei machen Sie ungeahnte positive Erfahrungen. Bereichern Sie aus dem Bauch heraus nicht nur Ihr eigenes Leben und Wirken!

Eine ganz besondere Note bekommt das Lachen erst in Gesellschaft, denn Lachen verbindet. Gewinnen Sie durch gezieltes Lachen mehr als nur Kraft und pure Lebensfreude. Lachen hält ja bekanntlich Körper und Seele zusammen. Wie eine angenehme Massage von innen bringt Lachyoga Gesundheit, Lebensfreude, Gelassenheit und Heiterkeit ins Leben.

Ganz nebenbei nehmen Sie eine Fülle an Übungen und Ideen für Ihren Alltag und für Ihr Ehrenamt mit.

„Lachen ist meine Quelle der Kraft.
Ich freue mich auf unser gemeinsames Lachen!“

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 6

Klänge für die Seele - Chanten

Marion Burkert, Klangtherapeutin, SingfürDich

Workshopinhalte

Einfache Chants erlernen und weitergeben

„Beim Chanten singt man für sich selber“, erklärt die ausgebildete Gruppenleiterin Marion Burkert. Mit ihrer Trommel gibt sie manchmal den Rhythmus vor, während ihr Mann Dirk den Gesang mit der Gitarre begleitet.

Beim Chanten werden Liedern aus den verschiedensten Kulturen und Ländern gesungen. Das können afrikanische, indianische, indische, israelische oder neuseeländische Gesänge sein, aber auch Mantras oder Tanzlieder der Sufis. Bei den Chants wiederholen sich einfache Melodien und Worte immer wieder. Man kann nichts falsch machen! Auch Menschen, die normalerweise nicht singen oder von sich behaupten, dass sie es nicht können, kommen schnell in einen entspannten Zustand. „Chanten kann jeder“, ist Monika Burkert überzeugt. Denn: „Jeder Mensch ist musikalisch.“

Die Texte der Lieder sind meistens kurz und haben oft eine besondere Bedeutung. Viele befassen sich mit der Schöpfung oder sind einfach nur Ausdruck der Lebensfreude. Zu den Chants gehören manchmal auch Bewegungen oder einfache Tänze. Dadurch kann ihre Wirkung unterstützt werden. Beim Chanten fällt es leicht, seine Gedanken loszulassen und eine Balance zwischen Herz und Verstand zu finden.

Sie lernen in diesem Workshop verschiedene Chants kennen und erleben, dass es große Freude macht, miteinander zu singen. Durch die Einfachheit der Texte und Melodien sind die Chants sehr gut für die Weitergabe geeignet.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 7

Geschichten lebendig erzählen

Angelika Albrecht-Schaffer, Sozialpädagogin (FH), Theater- und Werkpädagogin

Workshopinhalte

Geschichten lebendig erzählen!

Herzlich willkommen, wer Lust am Fabulieren hat, mit der Stimme spielen möchte, Spaß am Spiel mit Worten und Ideen hat, seiner Phantasie freien Lauf lassen mag, Geschichten nicht nur mit Worten erzählen, sondern mit Gegenständen und Figuren gestalten möchte.

Sie lernen Grundlagen der Erzähltechnik kennen, erweitern Ihre Ausdrucks- und Sprachfähigkeit, entdecken viele unterschiedliche Möglichkeiten Geschichten zu erfinden und probieren vielfältige kreative Methoden aus, eine vorhandene oder erfundene Geschichte spannend zu erzählen.

Am Ende entdecken Sie hoffentlich Ihre ganz persönliche Art, Geschichten zu erzählen, mit der Sie Ihr Publikum in den Bann ziehen.

Referentin:

Angelika Albrecht-Schaffer

Dipl.- Sozialpädagogin (FH)

Puppenspielerin „Figurentheater Kladderadatsch“,

Spiel- und Theaterpädagogin,

Langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Erzieher/innen, Begleitung und Anleitung in der kirchlichen Kinder- und Jugendarbeit, sowie in der Erwachsenenbildung.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 8

Kopfsache gesund - Basiskurs

Priv.-Doz. Dr. Katharina Schmid, PD Dr. med. univ., Buchautorin

Workshopinhalte

In ihrem Buch „Kopfsache gesund“ - die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“ erläutert Priv.-Doz. Dr. Katharina Schmid wissenschaftlich fundiert, wie Gedanken heilend wirken können (erschienen im Verlag edition a, 2018). Für die Gesundheit sind die richtigen Gedanken genauso wichtig wie Sport und eine ausgewogene Ernährung!

Um dieses Wissen erfolgreich in den Alltag umzusetzen, bedarf es Übung. In diesem Workshop werden die Wirkmechanismen der unterschiedlichen Hirnregionen besprochen und gehirngerechte Zielbilder für den Alltag erarbeitet. Zentral ist die Frage: „Wie komme ich zu innerer Ruhe, damit meine selbst gewählten Gedanken effektiv wirken können.“

Zum Workshop gibt es unterstützend ein Skript und Audiodateien.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 9

Lebendiges Gestern, ermutigendes Heute, zuversichtliches Morgen - Schätze heben anhand biografischen Arbeitens

Andreas Barde, Diplompädagoge/Erwachsenenbildner, Referent für biografische Bildung

Workshopinhalte

Lebenslaufbegleitung im Sinne von Ermutigung und einem Ja zu seinem Leben sind Aufgabenfelder der Biografiearbeit, die damit zugleich der persönlichen Salutogenese, der Gesundheitserhaltung, dient. Kreative Methoden der Biografiearbeit helfen und fördern Menschen, reflexiv einen zweiten Blick auf ihr Leben zu gewinnen, sie zu einer für sie stimmigen Lebensgestaltung zu ermutigen und Bilder wie Zuversicht für das Morgen zu schöpfen - ressourcenorientiert wie sinnstiftend.

In diesem Workshop begegnen Sie in gemeinsamen Übungen Ihrem Leben auf spielerische Weise - in einem geschützten Rahmen. Sowohl in Grautönen wie auch in Farbe - so bunt wie das Leben eben ist. Reich an kleinen wie großen Schätzen, die zu heben es wert sind.

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 10

Für Rouge ist man nie zu alt

Michaela Hansmann, Kosmetikexpertin

Workshopinhalte

Gut geschminkt zu sein, gehört für manche Menschen unabdingbar zu einem würdevollen Leben dazu. Andere hatten, teils wegen Lebensumständen oder Erziehungsregeln (... so läuft man nicht rum ...), nie die Gelegenheit, dies auszuprobieren, wären aber daran interessiert. Jedoch kann jede und jeder, die oder der schon mal die Gelegenheit hatte, sich typgerecht schminken zu lassen, bestätigen, dass man sich danach sehr gut fühlt und sich lächelnd allen Widrigkeiten der Welt stellen kann. Deshalb ist es wichtig für den würdevollen Pflegealltag, auf diese Bedürfnisse eingehen zu können.

In diesem Workshop lernen Sie:

- Das Auflegen eines typgerechten Make-ups (Je nach Covid-19 Vorschriften durch eigene Übung oder durch Präsentation an einem Modell)
- Welche Pflege benötigt eine reife Haut evtl. speziell bei Erkrankungen?

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 11

Netzwerk für gute Nachbarschaft - Wie bauen wir eine ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe auf?

*Daniel Pain, Diplom-Sozialpädagoge (FH) Stabstelle für Gemeindecaritas und
Engagementförderung Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V.*

Workshopbeschreibung:

Fahr- und Einkaufshilfen, Telefonketten gegen Vereinsamung - nicht erst seit Corona leisten ehrenamtliche Nachbarschaftshilfen einen wichtigen Beitrag für ein solidarisches Miteinander im Gemeinwesen. Dieser Workshop lädt Sie ein, zu wichtigen Gelingfaktoren und Herausforderungen rund um das Thema Nachbarschaftshilfe ins Gespräch zu kommen, um Ihnen Auf- und Ausbau Ihrer Initiative vor Ort zu erleichtern.

Workshopinhalte:

- Auftrag und Formen der Nachbarschaftshilfe
- Beispielhafte Vorstellung von Projekten und Initiativen (z. B. Organisationsstruktur, Finanzierung)
- Zusammenspiel von haupt- und ehrenamtlichen Strukturen, Netzwerkarbeit
- Ausblick: Was ändert sich in der Nachbarschaftshilfe durch und nach Corona?
- Raum für Fragen und Erfahrungswerte der Teilnehmer/innen

Detaillierte Workshop-Ausschreibung zum **Großen Bildungstag** am 02.10.2021
Haus St. Ulrich - Kappelberg 1 - Augsburg: Sie können 2 Workshops auswählen, Uhrzeiten
für die Workshops: 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop 12

Internet, ich komme! - Wie Sie mit Spaß, Freude und Sicherheit ins Internet kommen!

*Brigitte Ullmann, ausgebildete Internetreferentin und Social-Mediabegleiterin des
KDFB Diözesanverbandes Augsburg e.V.*

Workshopinhalte

In diesem Kurzworkshop erfahren Sie,

- wie leicht es ist, Teil der digitalen Welt zu werden,
- wie Sie Ihre Ängste und Bedenken überwinden,
- warum es sich lohnt, auch vernetzt zu sein,
- wie einfach Sie Ihre Enkel und Kinder beeindrucken können und
- dass auch Sie in der Lage sind, mit den Möglichkeiten der heutigen technischen Kommunikationsformen zurecht zu kommen.

Workshopziele

Am Ende des Workshops werden Sie

- Lust haben, auch ein Smartphone zu besitzen.
- Lust haben, ein Smartphone zu benutzen.
- Lust darauf haben, mehr über den Gebrauch Ihres Smartphones zu erfahren.
- Lust darauf haben, mehr über die Nutzung eines Smartphones zu lernen.
- verstehen, dass man vor dem Internet und allem was dazu gehört, keine Angst zu haben braucht.
- verstehen, dass da jemand ist, der Sie in Ihren Ängsten und Nöten zu diesen Themen versteht und sogar helfen kann.
- verstehen, dass ein Smartphone nicht nur Fluch, sondern auch Segen ist.
- verstehen, welchen Nutzen Sie selbst haben, wenn Sie sich zur Nutzung des Internets entscheiden.
- den Mut haben, sich den Themen zu stellen, sich ein Endgerät zu kaufen und einen Kurs zu buchen.