

Fit machen fürs Ehrenamt

Im dritten Jahr haben Landkreis und KVHS Limburg-Weilburg wieder gemeinsam ein spezielles Fortbildungsprogramm erarbeitet, mit dessen Hilfe sich ehrenamtlich aktive Menschen für ihre Tätigkeit qualifizieren bzw. sich vorbereiten können.

Mehr denn je ist die heutige Gesellschaft auf freiwilliges Engagement angewiesen: Von Sport und Kultur, von Rettungsdienst und Katastrophenschutz bis hin zu sozialen Dienstleistungen wie etwa in Hospizvereinen oder Obdachlosentafeln. Auch die Arbeit in Gewerkschaften sowie die aktive Mitwirkung in der Kommunalpolitik sind wichtige Bereiche bürgerschaftlichen Engagements.

Unser gesellschaftliches Leben wäre ohne ehrenamtlich tätige Menschen nicht aufrecht zu erhalten. Daher ist es besonders bedeutsam, dass ehrenamtlich aktive Menschen gut gerüstet an ihre Aufgaben herangehen.

Dazu soll unser Sommer-Kursangebot „Fit fürs Ehrenamt 2015“, das in diesem Flyer vorgestellt wird, dienen. Kurse wie „Demenzschulung für pflegende Angehörige“, „Stimmtraining“ oder „Adobe InDesign CS6“ sind hier beispielhaft zu nennen.

Der Besuch der Kurse ist für ehrenamtlich Tätige kostenfrei. Es wäre sehr erfreulich, wenn viele ehrenamtlich Tätige von diesem Angebot Gebrauch machen würden.



Manfred Michel

Manfred Michel
Landrat



Michael Schneider

Michael Schneider
Direktor KVHS

Erste Hilfe im Verein

Samstag, 29.08.2015, 08:00 - 16:00 Uhr **K-01-3-996**

Was ist bei Verletzungen zu beachten, wie funktioniert die Herz-Lungen-Wiederbelebung und was ist die stabile Seitenlage? Diese und weitere Themen werden in dem Seminar „Erste Hilfe im Verein“ behandelt. Des Weiteren lernen Sie den korrekten Umgang mit Verbänden kennen. Informative Praxis-Beispiele runden den Kurstag ab.

Dozent: Horst Weigel, Deutsches Rotes Kreuz Limburg
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 05

Demenzschulung für pflegende Angehörige & Interessierte

Freitag, 19.06.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 20.06.2015, 11:00 - 14:00 Uhr **K-01-3-998**

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

„Wie kann ich eine Demenzerkrankung erkennen und wie wirkt sie sich im Alltag aus?“, „Was kann ich zur besseren Verständigung tun?“, „Kann ich den Alltag mit Menschen mit Demenz (MmD) positiv gestalten?“, „Selbstfürsorge - eine Aufgabe fürs Leben“, „Kann ich meine Zeit optimal planen - und warum ich das tun sollte?“, „Entspannung und Beruhigung finden“.

Dozentin: Annerose Kiefer, „Meine Brücke“
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Deutsch unterrichten - Schulung für Ehrenamtliche

Freitag, 12.06.2015, 14:00 - 17:00 Uhr **K-01-1-950-4**

Der Einstieg in die Sprache ist ein wichtiger Schlüssel dafür, im Alltag zurechtzukommen. Sie wollen Asylbewerbern etwas Deutsch für ihren Alltag beibringen, trauen sich dies jedoch nicht so recht zu? Oder Sie helfen bereits ausländischen Mitbürgern beim Deutschlernen, denken aber, dass Sie es besser machen könnten? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Neben einem allgemeinen Erfahrungsaustausch erhalten Sie methodische Hilfestellungen für den Unterricht.

Dozentin: Claudia Heimbuch, vhs-Mitarbeiterin
Gabriele Schott, Lehrerin
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Grundlagen EDV mit Office 2013

Freitag, 19.06.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 20.06.2015, 08:00 - 13:00 Uhr **K-01-5-117**

Grundlegende Einführung in Windows und die Möglichkeiten der Textbe-/verarbeitung sowie der Kalkulation mit Zahlen

und Daten auf der Basis der Oberfläche Windows 8. Sie erlernen die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung und der Tabellenkalkulation sowie die Organisation Ihrer Schreiben und Tabellen.

Dozentin: Ute Kalff, Elektrotechnikerin, Fachrichtung EDV
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Excel 2010 Tabellenkalkulation für Einsteiger

Freitag, 03.07.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 04.07.2015, 08:00 - 13:00 Uhr **K-01-5-169**

MS-Excel, ein Produkt aus der MS-Office Familie, ist das Werkzeug zur Tabellenkalkulation (planen, berechnen, analysieren von Daten), zur Präsentation von Tabellen in Bildform (Säulen-, Balken-, Kreis-, Liniendiagramme etc.) und zur Auswertung (Sortieren, Zielwertsuche) von Tabelleninhalten. Der Kurs baut auf kleinen, übersichtlichen Tabellen auf, die mit vielen praktischen Übungen Schritt für Schritt verfeinert werden. Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

Dozent: Bernd Bücher, Diplom-Betriebswirt
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Adobe InDesign CS6 (WE)

Freitag, 10.07.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 11.07.2015, 08:00 - 13:00 Uhr **K-01-5-349**

In diesem Kurs werden die Inhalte des vorhergehenden Kurses vertieft und erweitert. Mögliche Inhalte des Kurses: Satzspiegel und Raster, Tabellen, Broschüren., Anleitungen, Hausarbeiten, Inhaltsverzeichnis sowie Tipps und Tricks. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer, Indesign Grundkurs

Dozent: Eckhard Muser, Dipl. Kommunikationswirt, Fotograf
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 13, EDV

Mit Powerpoint professionell präsentieren - Grundkurs

Freitag, 18.09.2015, 14:30 - 18:45 Uhr **K-02-5-153**

Sie möchten Power Point sinnvoll nutzen, um im Verein besser zu informieren und darzustellen? In diesem Seminar erfahren Sie das Wesentliche für die erfolgreiche Arbeit mit Power Point. Neben dem Kennenlernen und Nutzen der technischen Möglichkeiten des Programms wird es auch möglich sein, mit praktischen Kommunikationsübungen den individuellen Vortrag zu optimieren. Auch der Umgang mit Digitalkameras und Fotos kann zum Thema werden, wenn Präsentationen vielfältig und ansprechend gestaltet werden.

Dozent: Dr. Holger Spaeth, Oberstudienrat, Musiker
Kursort: Jakob-Mankel-Schule, Computerraum

„Kommen Sie bitte auf den Punkt!“

Samstag, 13.06.2015, 09:00 - 16:30 Uhr **K-02-1-134**

In diesem Seminar lernen Sie die Grundidee der Moderation kennen und erfahren, welche Schritte Sie zur Durchführung einer gelungenen und damit zeitsparenden Sitzung einsetzen können. Sie lernen Methoden kennen, mit deren Hilfe Sie sinnlose Diskutierereien vermeiden.

Dozentin: Luise Lebeda, Trainerin und Coach
Kursort: Stadtwerke Weilburg, Konferenzraum

IP Ideenwerkstatt für Kommunalvertreter/-innen

Samstag, 18.07.2015, 09:00 - 17:00 Uhr **K-01-6-960**

Das Projekt „Integration Plus“ (IP) hat sich u.a. zum Ziel gesetzt, eine stärkere Beteiligung von Personen mit Migrationshintergrund in örtlichen politischen Gremien zu fördern. Um die politische Teilhabe von Mitbürger/-innen mit Migrationshintergrund vor Ort in den Gemeinden zu stärken, braucht es praxisnahe Ideen und nachhaltige Umsetzungsmöglichkeiten. Um diese Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten gemeinsam zu entwickeln und zu erörtern, wird eine Ideenwerkstatt für Mitglieder von Gemeindevertretungen und Gemeindevorständen sowie für Ortsbeiräte und -vorsteher angeboten.

Dozentin: Judith Eble, Moderatorin und Coach
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Stimmtraining

Samstag, 12.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr **K-02-3-082**

Praxisbausteine des Stimmtrainings: Einschätzung der eigenen Stimmleistung, Körperwahrnehmung/Körperspannung, Atmung, Stimminsatz, Stimmabsatz, mittlere Sprechstimmlage (Indifferenzlage), Resonanz, Artikulation, Eigenwahrnehmung/Fremdwahrnehmung, Emotionen kommunizieren, Präventionsmaßnahmen, 10-Minuten „Stimm-Dich-Programm“ für zu Hause und am Arbeitsplatz.

Dozentin: Beate Sirman, Logopädin
Kursort: Stadtwerke Weilburg, Konferenzraum

Vortrag: Körpersprache - ein Lächeln wirkt Wunder

Montag, 14.09.2015, 18:30 - 20:30 Uhr **K-01-1-830**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit nonverbalen Signalen ein Gespräch steuern; wie Sie Signale der Körpersprache erkennen und deuten können; etwas über verletzende Körpersprache sowie die Sprache des Blickes.

Dozent: Andreas Rückbrodt, Psychologe
Kursort: Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Vorankündigungen Herbst 2015

Des Weiteren sind im Rahmen von „Fit fürs Ehrenamt“ in der zweiten Jahreshälfte noch folgende Kurse geplant:

- **Veranstaltungsplanung**
Bewerbung, GEMA, etc.
- **Informationsabend zu Hygienemaßnahmen**
Zubereitung, Verkauf von Speisen
- **Wer haftet im Verein? Aufsichtspflicht?**
Vorstände, Übungs- und Kursleiter absichern
- **Rhetorik**
Überzeugend reden - Selbstsicher auftreten
- **Eigene Homepage selbst gestaltet**
Eine einfache Einführung in das Jimdo-Baukastensystem
- **Der gelungene Elternabend**
Planung, Einladung und Durchführung
- **Elternrecht**
Recht auf Elternmitwirkung
- **Sponsoring für Vereine**
Die Kunst, Sponsoren zu finden

Hinweis:

Eine kostenfreie Teilnahme ist möglich, wenn Sie uns Ihre ehrenamtliche Tätigkeit bei Ihrer Anmeldung telefonisch oder schriftlich bestätigen.

Anmeldung

Kreisvolkshochschule
Limburg
Diezer Straße 33-35
65549 Limburg
Tel.: 06431/9116-0

Kreisvolkshochschule
Weilburg
Limburger Straße 8
35781 Weilburg
Tel.: 06471/2125

E-Mail: info@vhs-limburg-weilburg.de

Online-Anmeldung: www.vhs-limburg-weilburg.de



Fit fürs Ehrenamt

Semester 1/2015