

Warum es wichtig ist, für sich zu sorgen

Diözesaner Fachtag
Seniorenarbeit
mit Impulsen und Anregungen
für die Praxis
Mittwoch, 8.11.2023



Thema

Paul kümmert sich um seine demenzkranke Frau. Martha ist immer für ihre Enkel da. Ingrid ist ehrenamtlich aktiv, besucht in einem Seniorenheim regelmäßig Bewohner:innen und hilft bei der Tafel mit. Sie sorgen sich um andere. Woher nehmen sie die Kraft? Wie erhalten sie sich ihre Energien? Wie sorgen sie für sich selbst?

Das Älterwerden bringt u. a. Unsicherheiten, Veränderungen, Hilfsbedürftigkeit und Sinnfragen mit sich. An diesem Fachtag geht es darum, wie Sie Senior:innen dabei unterstützen können, die Resilienz und Selbstfürsorge zu fördern – und vielleicht bekommen Sie ja auch die eine oder andere Anregung für Ihr persönliches Leben, sei es im Freiwilligen Engagement oder im Beruf.

Im Vortrag von Dr. Tatjana Reichhart erhalten Sie theoretisches Wissen und Ideen für die Praxis, die Sie in der Arbeit mit Senior:innen einsetzen und die Sie direkt weitergeben können. Dazu zählen:

- Kompetenzen und Selbstwirksamkeit fördern,
- Regeneration, Bedürfnisse und Ressourcen auch im Kontext von Erkrankungen und Älterwerden im Blick haben,
- Sinn- und Bedeutsamkeitserleben finden,
- Umgang mit Unsicherheiten, die sich durch das Älterwerden, aber auch durch die sich verändernden Umstände ergeben.

In den Workshops können Sie unter verschiedenen Aspekten praktische Ideen zur Selbstsorge bekommen oder das Gehörte vertiefen. Hier ist wie immer Zeit, eigene Erfahrungen aus verschiedenen Feldern der Seniorenarbeit ins Gespräch zu bringen und neue Anregungen, Ideen und Motivation für freiwilliges oder hauptamtliches Engagement mitzunehmen.

Sie sind herzlich eingeladen!

Ablauf

Ab 13.00 Uhr	Ankommen und Kaffee
13.30 Uhr	Begrüßung und Einstimmung
13.45 Uhr	Impulsvortrag und Aktivplenum: Selbstfürsorge und Resilienzförderung für Senior:innen
	Referentin: Dr. med. Tatjana Reichhart, Autorin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Eigentümerin des Coaching- und Seminarcafés „Kitchen2Soul“
15.15 Uhr	Teatime – Sandwiches und Getränke
15.45 Uhr	Workshops, Runde 1
17.15 Uhr	Workshops, Runde 2
18.45 Uhr	Abschluss und Ausklang
19.00 Uhr	Ende des Fachtags



© andreamuehle.com

Workshops

Überwiegend heiter? Kleine Aufmerksamkeiten für die Seele
Konrad Habegger, Theologischer Referent, Kreisbildungswerk Mühlendorf am Inn

Positive Gedanken für ein gesundes und langes Leben
Carina Dollberger, Bildungsreferentin, Kath. Bildungswerk Erding

Mir selber etwas Gutes tun – Herzensspaziergang
Brigitte Krecan-Kirchbichler, Erwachsenenbildnerin und Supervisorin

Die eigenen Schale füllen – mit QiGong die eigene Energie aktivieren, Lebensfreude spüren, gut für sich selbst sorgen
Hanna Wolter-Henkel, QiGong-Lehrerin und zertifizierte MBSR-Lehrerin (Achtsamkeit)

Damit Helfen weiter Freude macht – Ideen zu Selbstsorge und Abgrenzung im Freiwilligen Engagement
Tobias Deger, Dipl. Sozial-Päd (FH), Gerontologe (M.Sc.), Sozialwirt (bfz/FH)

Mehr Informationen zu den Workshops bekommen Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung. Die Auswahl erfolgt vor Ort.

Eingeladen sind ...

- ... Haupt- und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit von Pfarreien, Dekanaten, Bildungswerken, Verbänden und Initiativen
- ... z. B. Referent:innen, Kursleiter:innen, Leiter:innen von Seniorennachmittagen, Sachbeauftragte Senioren im Pfarrgemeinderat, Seniorenbeauftragte in den Dekanaten oder Kommunen, Mitarbeitende in Alten- und Service-Zentren sowie Altenheimen
- ... und alle Interessierten

Leitungsteam

- **Carina Dollberger**, Bildungsreferentin Seniorenbildung, Kath. Bildungswerk Erding e.V.
- **Klaus Lehner**, Geschäftsführer, Christliches Bildungswerk Landshut e.V.
- **Melanie Mohr-Barthel**, Pädagogische Mitarbeiterin Seniorenbildung, Münchner Bildungswerk e.V.
- **Silvia Nett-Kleyboldt**, Bildungsreferentin Seniorenbildung, Kath. Bildungswerk Traunstein e.V.
- **Ilona Pawlitschko**, Fachreferentin für Soziale Arbeit, Engagementförderung und Offene Altenarbeit, Caritasverband
- **Karin Wimmer-Billeter**, Fachreferentin Seniorenbildung, Erzbischöfliches Ordinariat München

Wer wir sind

Der Fachtag ist ein Angebot der Katholischen Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising

Veranstalter



Arbeitsgemeinschaft
Katholische Erwachsenen-
bildung in der Erzdiözese
München und Freising e.V.
Kapellenstraße 4
80333 München
www.keb-muenchen.de

in Kooperation mit



der Hauptabteilung
Außerschulische Bildung



dem Caritasverband
der Erzdiözese München
und Freising e.V.,
Offene Altenarbeit

Organisation

Ort

Katholische Akademie in Bayern,
Kardinal Wendel-Haus,
Mandlstraße 23, 80802 München

Termin / Zeit

Mittwoch, 8.11.2023, 13.30 – 19.00 Uhr

Kosten

30,- Euro (Sie erhalten eine Rechnung.)

Anmeldung

Bis spätestens 2.11.2023

per Mail oder über den Link/QR-Code zur Homepage

<https://www.keb-muenchen.de/veranstaltung-13362>



KEB, München und Freising e.V.

Telefon 089 2137 1387

Telefax 089 2137 271385

E-Mail erwachsenenbildung@eomuc.de

Internet www.keb-muenchen.de



in Kooperation mit



den Kreisbildungswerken



der Katholischen Landesarbeits-
gemeinschaft für Erwachsenen-
bildung in Bayern e.V.