

Freiwilligen-Akademie

Dein Platz für Fortbildung und Austausch



Angebote für freiwillig Engagierte, Interessierte und Netzwerkpartner – für jeden was Passendes

März – September 2026

Die Freiwilligen-Akademie im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Die Freiwilligen-Akademie im Landkreis Garmisch-Partenkirchen bietet Fortbildung, Austausch, Vernetzung, Inspiration, Angebote für freiwillig Engagierte, Interessierte und Netzwerkpartner:innen.

Auf den nächsten Seiten geht es um alle die, die ehrenamtlich engagiert sind und um die, die Interesse daran haben. Wir mögen offene Türen und Räume, die Begegnungen und Projekte von Freiwilligen ermöglichen. Dazu kommt der Akademiegedanke, der beinhaltet, sich zusammen mit anderen weiter zu entwickeln, fortzubilden und selbst dazu etwas beizutragen.

Die Angebote der Freiwilligen-Akademie im Landkreis Garmisch-Partenkirchen laden dazu ein! Fast immer schaffen wir es, die Angebote für freiwillig Engagierte kostenfrei zu halten. Das liegt auch an so manchen Profis, die immer wieder auch ihre Expertise kostenlos anbieten und an Menschen, die eine kleine Spende dafür geben.*

Jede und jeder bringt Fähigkeiten, Wissen und Erfahrung aus unterschiedlichen Bereichen mit und profitiert auch von anderen. Freiwillige entdecken neue Lebenswelten und sorgen oft für ein Miteinander über Unterschiede hinweg! Sie sind meist offen für Neues, geben viel und lernen auch gerne dazu. Das beeindruckt uns immer wieder!

Wir wünschen uns, dass Sie sich Zeit nehmen für Fortbildung und Austausch und immer eine passende offene Tür finden. Viele Organisationen im Landkreis tragen zum vorliegenden Angebot bei. Bei jedem Veranstaltungsangebot bietet sich die Möglichkeit, Neues zu entdecken, sich zu qualifizieren, Gleichgesinnte zu treffen und weiteres Wissen zu erwerben, bei Austauschtreffen, Abend- und Tagesseminaren, bei Workshops oder Vorträgen.

*Annett-Maria Jonietz,
Regina Wäger, Anne Schelter
und Kooperationspartner*





AUF GEHT'S

Das Freiwilligen-Zentrum

Ludwigstraße 80
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 908589
aufgehts@lebenslust-gap.de
www.aufgehts-gap.de

Engagementberatung:

Di. 9 – 11 Uhr und 16 – 18 Uhr, Do. 16 – 18 Uhr.
Vereinbaren Sie einfach einen Termin
für ein Beratungsgespräch. Dieses ist auch
in weiteren Zeiträumen möglich.
*Alle Veranstaltungen und noch mehr Infos
finden Sie auf unserem Internetportal:*
www.aufgehts-gap.de



Miteinander. Für Menschen.



Landkreis
Garmisch-Partenkirchen

So können Sie das Freiwilligen-Zentrum und die Freiwilligen-Akademie unterstützen:

Spendenkonto: Lebenslust e.V.,
IBAN: DE84 7035 1030 0011 1581 93,
Sparkasse Garmisch-Partenkirchen

Verwendungszwecke:

1. Unterstützung Weiterbildung und Austausch
der Ehrenamtlichen,
Stichwort: Freiwilligen-Akademie
2. Unterstützung des Mentoringprojekts für junge Leute,
Stichwort: GAP-Mentoring
3. Gewinnung neuer Ehrenamtlicher/Junges
Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit
Stichwort: Ehrenamtsgewinnung
4. Unterstützung 1:1-Leseförderprojekt an Grundschulen,
Stichwort: MENTOR – Die Leselernhelfer
5. Allgemeine Spende; Stichwort: Freiwilligen-Zentrum

Lebensretter Kurse

*immer am ersten Montag im Monat
10.00 – ca. 12.30 Uhr
BRK Kreisgeschäftsstelle
Falkenstr. 9
82467 Garmisch-Partenkirchen*

Für Eltern, Senioren – alle, die Leben retten wollen. Praxisnaher Workshop mit Schwerpunkt Reanimation.



Anmeldung unter
Tel. 08821 6036-140
oder per E-Mail unter
ausbildung.gap@brk.de,
kostenlos.

Veranstalter: BRK
Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

Begegnungscafé

*jeden Dienstag
15.00 – 17.00 Uhr
Caritas Fachdienst Asyl und Migration
Bahnhofstr. 14, 4. Stock
82467 Garmisch-Partenkirchen*

Das Begegnungscafé ist ein offenes und kostenloses Angebot der Caritas Ehrenamtskoordination/Integrationslotsenstelle, für Ehrenamtliche, Einheimische, Geflüchtete und Migrant:innen. Bei Kaffee, Tee und Gebäck haben alle die Gelegenheit, sich unkompliziert auszutauschen und sich kennenzulernen.



© pixabay

Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0
oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.

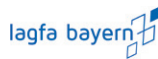
Veranstalter: Caritas Ehrenamts-
koordination/Integrationslotsenstelle im
Fachdienst Asyl und Migration

Internationaler Sprachtreff – sein Deutsch verbessern in lockerer Runde

wöchentlich ab Di., 03.03.2026
(nicht während der Ferien)
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt! Friedrich v. Humboldt

Gerne weitersagen: „Auf geht’s!“ lädt ein zu einem geselligen Sprachtreff. Miteinander wird über viele Themen geredet. Die Teilnehmer:innen verbessern die deutsche Sprache und lernen Menschen aus der Region kennen. Die beiden ehrenamtlichen Deutschlehrerinnen bereiten im Wechsel für jeden Abend vielseitige Materialien über ein bestimmtes alltägliches Thema vor, z.B. Einkaufen, Arztbesuche, Schulen, ...



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Dann werden gemeinsam Erfahrungen ausgetauscht. So wird spielend Deutsch gelernt. Voraussetzung: A2 oder gute A1 Kenntnisse.

Anmeldung bis spätestens 12.00 Uhr am jeweiligen Dienstag bei „Auf geht’s!“ ist wichtig, weil gelegentlich Termine ausfallen könnten und die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.

Für Sie da: Eva Buchen und Jelka Brütting
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“



© Jürgen Scheiderer

Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet

Mi., 04.03.2026
Mi., 11.03.2026
Mi., 18.03.2026
Mi., 25.03.2026
Mi., 01.04.2026

jeweils 14.30 Uhr – 16.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



© G. Künzel



5-teiliger Kurs mit aufeinander aufbauenden Einheiten

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Handhabung von Smartphone und Tablet vermittelt. Wie komme ich ins Internet, was sind Cookies und Apps, wie surfe ich sicher im Netz. Den Teilnehmer:innen wird ein Samsung Tablet zur Verfügung gestellt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit keiner/geringer Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien.

Max. 6 Teilnehmer:innen, eine Teilnahme nur an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.

Anmeldung bis 04.03.2026 beim Kath. Kreisbildungswerk unter info@kreisbildungswerk-gap.de oder Tel. 08821 58501, kostenlos.

Referent: Günther Künzel, zertifizierter Digitalbegleiter

Veranstalter: Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Pa., Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

Strick- und Häkeltreff

Mi, 11.03.2026
Mi, 15.04.2026
Mi, 13.05.2026
Mi, 10.06.2026
Mi, 08.07.2026

jeweils von 18.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Wer sich für Häkeln oder Stricken begeistert und dies gerne in Gesellschaft, der ist genau richtig bei unserem Strick- und Häkeltreff! In lockerer Runde und bei guten Gesprächen treffen sich alle Häkel- und Strickbegeisterte, um ihrem Hobby gemeinsam nachzugehen und sich gegenseitig mit kreativen Ideen zu bereichern.

Fastenbrechen im Ramadan und Begegnungsfest



© June Gathercole - unsplash

Anmeldung bis zum Dienstag davor bei „Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.

Leitung: Julia Harter

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

Sa., 14.03.2026
17.00 – ca. 21.00 Uhr
Kultur- und Tagungszentrum Murnau
Großer Saal
Ödön-von-Horváth-Platz 1
Christoph-Probst-Saal
82418 Murnau

Die Ehrenamtskoordination des Fachdienstes Asyl und Migration der Caritas veranstaltet gemeinsam mit der Islamischen Gemeinde Murnau ein Fastenbrechen mit Rahmenprogramm und ausgelassenem Kennenlernen bei Speis und Trank mit einem Hauch orientalischem Zauber.



Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0 oder per Email an: jochen.lobah@caritasmuenchen.org, max. 150 Teilnehmer:innen.

Veranstalter: Caritas Ehrenamtskoordination/Integrationslotsenstelle im Fachdienst Asyl und Migration

Mit viel Vergnügen aus dem Alltag abtauchen

Sa., 14.03.2026

Sa., 11.04.2026

Sa., 09.05.2026

Sa., 06.06.2026

Sa., 18.07.2026

Sa., 08.08.2026

Sa., 05.09.2026

jeweils 16.30 – 18.30 Uhr

Slotfreunde Werdenfels e.V.

Partnachstr. 2

82490 Farchant

Alt und Jung, Hand in Hand – Carrera Gästerennen

Vielen sind die blauen Kartons aus den 70-80er Jahren mit der Aufschrift „Carrera“ sicher noch ein Begriff. Heute treffen wir uns gemeinsam an der XXL-Carrerabahn der Slotfreunde Werdenfels, um in Erinnerungen zu schwelgen und



© Slotfreunde Werdenfels e.V.

vielleicht der Jugend eine Alternative zum Smartphone zu zeigen. Geben Sie Gas, bremsen Sie, meistern Sie die Kurven und trainieren Sie ganz nebenbei Ihre Geschicklichkeit durch die Auge-Hand-Koordination, die sich mit regelmäßiger Übung steigert.

Ehrenamtlich Tätige sind bei Nennung Ihrer Einsatzstelle mit 1 Kind/Enkel eingeladen, ansonsten beträgt das Startgeld 8 € pro Person – Spaß, Spannung und ein breites Grinsen sind vorprogrammiert! Tauchen Sie ein in die Magie der kleinen Renner.

Anmeldung erbeten unter
info@slotfreunde-werdenfels.de.

Veranstalter: Slotfreunde Werdenfels e.V.

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 16.03.2026

Mo., 13.04.2026

Mo., 18.05.2026

Mo., 15.06.2026

Mo., 13.07.2026

Mo., 14.09.2026

jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr

Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Ludwigstr. 80

82467 Garmisch-Partenkirchen

Fragen rund um Computer, Handy oder Internet?

Beim monatlichen Computer- und Handy-Stammtisch tauschen wir uns in entspannter Runde aus, helfen einander bei alltäglichen Herausforderungen und entdecken gemeinsam neue Möglichkeiten der digitalen Welt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier sind alle willkommen, die dazulernen, ihr Wissen teilen oder einfach neugierig sind.



Was erwartet Sie?

- Gegenseitige Unterstützung bei Fragen zu Smartphone, Tablet, Laptop und Internet
- Austausch über nützliche Programme, Apps und digitale Anwendungen
- Themen je nach Wunsch der Teilnehmenden und aktuellen Entwicklungen
- Eine offene und freundliche Atmosphäre, in der alle voneinander lernen können

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Smartphone, Tablet oder Laptop). Wichtig: Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Stammtisches keine längeren Einzel-



beratungen oder Reparaturen durchgeführt werden können.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nur mit Anmeldung jeweils bis zum Freitag zuvor bei „Auf geht's!“

Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de. Kostenlos für freiwillig/ehrenamtlich Engagierte, bitte bei der Anmeldung Ihren Einsatz angeben.

Für Sie da: Christian Straub und Susanne Baumann

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Einführung in das Betreuungswesen – Grundlagenschulung Teil 1

Di., 17.03.2026
17.00 – 19.00 Uhr
Evang. Gemeindehaus Partenkirchen
Hindenburgstraße 39
82467 Garmisch-Partenkirchen

Was passiert, wenn jemand seine Angelegenheiten nicht (mehr) selbst regeln kann und keine private Vorsorgevollmacht vorliegt? Dann wird auf eigenen Wunsch oder auf Anregung von außen ein rechtlicher Betreuer oder eine rechtliche Betreuerin als Unterstützung und rechtliche Vertretung vom Betreuungsgericht bestellt. In Frage kommen Angehörige, Ehrenamtliche oder Berufsbetreuer:innen.

Ehrenamtliche rechtliche Betreuer:Innen (oder die, die es werden möchten) und Angehörige, die eine rechtliche Betreuung übernehmen werden, erhalten durch dieses



© Age Cymru - unsplash

Seminar die Grundlagen für die Ausübung ihrer Aufgabe.
Die Referentinnen informieren über die Basics einer rechtlichen Betreuung. Wann wird eine Betreuung eingerichtet? Welche Aufgabenkreise gibt es? Welche Genehmigungspflichten sind zu beachten?

Teil 2 der Grundlagenvermittlung folgt
am 21.04.2026

Infos und Anmeldung beim SkF unter
Tel. 08821 966720 oder unter
betreuung-ehrenamt@skf-garmisch.de,
kostenlos.

Referentinnen: Sabine Herchenröther,
Cornelia Zeitler und Patricia Hibler,
Rechtliche Betreuerinnen im
Betreuungsverein SkF e.V.

Veranstalter: Betreuungsverein
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Ausbildung zur Alltags- und Demenzbegleitung im Klinikum Garmisch-Pa. und Murnau

Sa., 21.03.26, 09.00 – 17.00 Uhr
Sa., 28.03.26, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 29.03.26, 09.00 – 14.30 Uhr
Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen

Basisschulung für ehrenamtliche Betreuungskräfte

Ein ehrenamtlicher Demenzbegleiter unterstützt Menschen mit Demenz dabei, ihren Alltag möglichst stabil und überschaubar zu gestalten. Durch einen klaren Tagesablauf und verlässliche Mittagsbetreuung gibt er Orientierung und Halt. Zudem begleitet er die Betroffenen zu diagnostischen und therapeutischen Terminen und steht ihnen dabei unterstützend zur Seite. Durch seine kontinuierliche Anwesenheit und Zuwendung vermittelt der Demenzbegleiter Sicherheit und Vertrauen.

Kursinhalt:

- Demenzerkrankungen: Krankheitsbild; Symptomatik, Hintergründe für das beobachtbare Verhalten, Situation von Menschen mit Demenz und Selbsterleben
- Therapeutischer Umgang: Nichtmedikamentöse Maßnahmen, Kommunikation, Umgang mit herausforderndem Verhalten
- Umsetzung im Klinikalltag: Aufgaben der Betreuungskräfte, Versicherungsschutz, Hygienemaßnahmen, Zusammenarbeit mit dem Pflorgeteam auf Station



Anmeldung unter Tel. 08821 77 7087 oder rosemarie.feldmann@klinikum-gap.de,
Kursgebühr: 100 € (Rückerstattung von 50 €, wenn Sie sich ehrenamtlich im Klinikum Garmisch-Partenkirchen oder Murnau engagieren.)

Veranstalter: Klinikum Garmisch-Partenkirchen in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Kochprojekt: „Kulinarisch um die Welt – Essen verbindet“

Fr., 27.03.2026

Fr., 24.04.2026

Fr., 22.05.2026

Fr., 26.06.2026

16.00 – 20.00 Uhr

Caritas-Zentrum

Dompfaffstr. 1, DG

82467 Garmisch-Partenkirchen

„Viele Köche verderben den Brei“ heißt ein bekanntes deutsches Sprichwort – dies gilt nicht für uns. Hier packen alle mit an: „es wird gemeinsam geschnippelt, probiert, geknetet, gerührt und gebacken“.

Es kochen Geflüchtete und Migrant:innen gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfer:innen und Einheimischen Rezepte und Gerichte aus ihren jeweiligen Herkunftsländern - von exotisch bis orientalisch, da ist für jeden etwas dabei. In lockerer Atmosphäre getreu nach dem Motto „Essen verbindet“ können



© Inna Safa - unsplash

neue Speisen und Gerichte probiert, Kontakte geknüpft und das Miteinander gestärkt werden.

max. 20 Teilnehmer:innen

Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0 oder per Email an:

anja.baumgartl@caritasmuenchen.org, kostenlos.

Veranstalter: Caritas Ehrenamtskoordination/Integrationslotsenstelle im Fachdienst Asyl und Migration

„Reparier-Bar“

Sa., 28.03.2026

Sa., 25.04.2026

Sa., 30.05.2026

Sa., 27.06.2026

Sa., 25.07.2026

Sa., 29.08.2026

Sa., 26.09.2026

10.00 – 12.00 Uhr

LEIFHEIT

Parkstraße 2 (Neubau)

82467 Garmisch-Partenkirchen

Wie sich die Zeiten ändern: Reparieren ist wieder modern!

Wegwerfen und neu kaufen war gestern. Heute ist Recycling und Upcycling modern, wie auch das Reparieren. Diesen Trend unterstützt die „Reparier-Bar“, das AWO Repair Café im Oberland, und bietet allen die Möglichkeit zum Reparieren durch Beratung, Werkzeug und Hilfe. So wurden

Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC



© Wiltrud Schmid

u.a. im letzten Jahr Toaster, Staubsauger, defekte Radios, Kassettenrecorder wieder in Stand gesetzt, aber auch Kinderspielzeug oder Modeschmuck. Kleidung wurde aufgehübscht, gekürzt, Pulloverlöcher wurden geflickt. Zudem gibt es eine Radl-Reparier-Möglichkeit sowie Selbstgebackenes zu Kaffee und Erfahrungsaustausch.

Keine Anmeldung nötig.

Nähere Informationen – auch zum Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.

Veranstalter: AWO Kreisverband Garmisch-Partenkirchen



Mo., 30.03.2026
Mo., 27.04.2026
Mo., 01.06.2026
Mo., 29.06.2026
Mo., 27.07.2026
Mo., 28.09.2026

jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

In einer digitalen Welt ist Sicherheit wichtig!

An diesem Abend legen wir den Fokus auf die Sicherheit im Internet. Sie erfahren, wie Sie Ihre Daten effektiv absichern können – vor Viren, Betrug und Hackerangriffen.

Der Abend richtet sich an alle, die ihre Online-Sicherheit verbessern möchten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit.



© Kari Shea - unsplash

Inhalte der Veranstaltung:

- Vortrag zum Thema Internetsicherheit.
- Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte sofort anzuwenden und Ihre Fragen zu stellen.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nur mit Anmeldung jeweils bis zum Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“

Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.

Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

Familienpatenschulung

Modul I: Fr./Sa., 10./11.04.2026

Modul II: Fr./Sa., 24./25.04.2026

Modul III: Fr./Sa., 08./09.05.2026

in Garmisch-Partenkirchen oder Murnau

Familien mit kleinen Kindern haben täglich viele kleine wie große Herausforderungen zu meistern. Um eine gute Balance zu finden, kann für eine gewisse Zeit Unterstützung durch einen ehrenamtlichen Familienpaten oder eine ehrenamtliche Familienpatin helfen. Die Pat:innen schenken Zeit, unter anderem, um mit dem Baby einen Spaziergang zu machen oder gemeinsam die Zwillinge zu versorgen, die gerade die ersten Schritte wagen. Eine familiäre Veränderung, der Wiedereinstieg in den Beruf oder ein Umzug erfordern die Anpassung im Familienalltag und können mit Unterstützung

durch eine Familienpatenschaft besser gelingen. Des Weiteren haben Familienpat:innen ein offenes Ohr für die Eltern und können bei Amtsgängen oder Arztbesuchen unterstützen. Wöchentlich stellen die ehrenamtlichen Pat:innen durchschnittlich 2-4 Stunden für den Einsatz in den Familien zur Verfügung. In drei Modulen werden die Pat:innen intensiv auf ihre Aufgaben vorbereitet. Die kostenlosen Schulungen finden abwechselnd in Murnau oder Garmisch-Partenkirchen statt. Der Einstieg in die Schulung zum/zur Familienpat:in ist jederzeit möglich!



© Raffaella Faverzani

Informationen und Anmeldung:

Veronika Beyermann, SOS Kinder- und Familienzentrum GAP, Tel. 0170 3757949, Veronika.Beyermann@sos-kinderdorf.de
Rosalind Allgeyer, Marmel Mütter- u. Familienzentrum Murnau, Tel. 08841 627007, familienpaten@marmel-ev.de

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 13.04.2026
Mo., 18.05.2026
Mo., 15.06.2026
Mo., 13.07.2026
Mo., 14.09.2026



jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 9

max. 8 Teilnehmer:innen

Nur mit Anmeldung jeweils bis Freitag
zuvor bei „Auf geht's!“, Tel. 08821 908589
(auch AB) oder aufgehts@lebenslust-gap.de.
Kostenlos für freiwillig/ehrenamtlich
Engagierte, bitte bei der Anmeldung Ihren
Einsatz angeben.

Für Sie da: Christian Straub und
Susanne Baumann

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

Strick- und Häkeltreff

Mi, 15.04.2026
Mi, 13.05.2026
Mi, 10.06.2026
Mi, 08.07.2026

jeweils von 18.30 Uhr – ca. 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 6

Anmeldung bis Dienstag zuvor bei
„Auf geht's!“ Tel. 08821 908589
(auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.

Leitung: Julia Harter

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“



Der Krankenhausbesuchsdienst stellt sich vor



Mo., 20.04.2026
16.30 Uhr
Leifheit Service Zentrum
Von-Brug-Straße 5
82467 Garmisch-Partenkirchen

Ein Lächeln kann den Tag verändern!

„Wenn ich jemandem eine Freude gemacht habe – das tut so gut!“

Dieses Gefühl, so viel zurückzubekommen, motiviert unser ehrenamtliches Team immer wieder aufs Neue. Wir stellen unser Ehrenamt beim Krankenhausbesuchsdienst vor und beantworten Ihre Fragen. Aktuell besteht unser Team aus sieben engagierten Frauen – wir freuen uns sehr über Zuwachs!

Weitere Ehrenamtliche werden dringend gesucht, auch Männer sind herzlich willkommen. Werden Sie Teil unseres Kranken-

hausbesuchsdienstes und machen Sie den Klinikalltag menschlicher. Schenken Sie Zeit, Nähe und ein offenes Ohr.

Infos und Anmeldung beim SkF unter
Tel. 08821 966720 oder unter:
krankenhausbesuchsdienst@skf-garmisch.de,
kostenlos.

Veranstalter: Betreuungsverein
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Einführung in das Betreuungswesen – Grundlagenschulung Teil 2

Di., 21.04.2026
17.00 – 19.00 Uhr
Evang. Gemeindehaus Partenkirchen
Hindenburgstraße 39
82467 Garmisch-Partenkirchen

Konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für Betreute durch rechtliche Betreuer:innen

Im zweiten Teil dieses Grundlagenseminars werden die zahlreichen Unterstützungsmöglichkeiten für betreute Personen durch ihre rechtliche Betreuerin oder ihren rechtlichen Betreuer aufgezeigt. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Alltag einer betreuten Person zu verbessern, sowie zahlreiche soziale Dienste und Einrichtungen, die hierbei kooperieren. So ist es möglich aus vielen Mosaiksteinchen ein individuelles Hilfspaket für die Betreuten zu schnüren.

Infos und Anmeldung beim SkF
unter Tel. 08821 966720 oder unter:
betreuung-ehrenamt@skf-garmisch.de,
kostenlos.

Referentinnen: Sabine Herchenröther,
Cornelia Zeitler und Patricia Hibler,
Rechtliche Betreuerinnen im Betreuungs-
verein SkF e.V.

Veranstalter: Betreuungsverein
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.



© Age Cymru - unsplash

Digital verein(t): Künstliche Intelligenz (KI): verstehen, Nutzen erkennen und anwenden

Do., 23.04.2026
18.00 – 20.00 Uhr
ONLINE



Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch was steckt wirklich dahinter? Im Workshop „Künstliche Intelligenz (KI): Verstehen, Nutzen erkennen und anwenden“ tauchen wir nicht nur in die Funktionsweise von KI ein, sondern beleuchten auch ihre Chancen und Grenzen. Möchten Sie wissen, wie KI-Systeme Sie bei Ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Hier besprechen wir alle wichtigen Themen rund um das Thema Künstliche Intelligenz: angefangen bei unterschiedlichen alltäglichen Anwendungsbereichen über Chancen und

Risiken von KI-Systemen bis hin zu textbasierten KI-Anwendungen. Dabei geben wir Ihnen konkrete Beispiele und zeigen, wie textbasierte KI-Anwendungen funktionieren und in der Vereinsarbeit unterstützend eingesetzt werden können.

Konkret gibt der Workshop „Künstliche Intelligenz“ Antworten auf:

- Was bedeutet Künstliche Intelligenz?
- Was unterscheidet eine Bild-KI von einer Text-KI?
- Welche Chancen und Risiken gibt es im Umgang mit KI-Systemen?

- Was sind Prompts und wie werden diese eingesetzt?
- Wie kann die eigene Öffentlichkeitsarbeit mit textbasierten KI-Anwendungen unterstützt werden?

max. 15 Teilnehmer:innen

Anmeldung bis 13.04.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos,

Referent: Mobilreferent von digital verein(t),
Lagfa Bayern

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“, Lagfa bayern e.V.

Kochprojekt: „Kulinarisch um die Welt – Essen verbindet“

Fr., 24.04.2026
Fr., 22.05.2026
Fr., 26.06.2026
16.00 – 20.00 Uhr
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1, DG
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
max. 20 Teilnehmer:innen
Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0
oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.
Veranstalter: Caritas Ehrenamts-
koordination/Integrationslotsenstelle im
Fachdienst Asyl und Migration

Familienpatenschulung

Modul II: Fr./Sa.,
24./25.04.2026
Modul III: Fr./Sa.,
08./09.05.2026
in Garmisch-
Partenkirchen
oder Murnau



Der Einstieg in die Schulung zum/zur
Familienpat:in ist jederzeit möglich!

Infos: siehe Seite 14
Informationen und Anmeldung:
Veronika Beyermann, SOS Kinder- und
Familienzentrum GAP, Tel. 0170 3757949,
Veronika.Beyermann@sos-kinderdorf.de
Rosalind Allgeyer, Murrel Mütter- u.
Familienzentrum Murnau,
Tel. 08841 627007,
familienpaten@murrel-ev.de

„Reparier-Bar“

Sa., 25.04.2026
Sa., 30.05.2026
Sa., 27.06.2026
Sa., 25.07.2026
Sa., 29.08.2026
Sa., 26.09.2026
10.00 – 12.00 Uhr
LEIFHEIT
Parkstraße 2 (Neubau)
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
Keine Anmeldung nötig.
Nähere Informationen – auch zum
Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.
Veranstalter: AWO Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC

Mo., 27.04.2026
Mo., 01.06.2026
Mo., 29.06.2026
Mo., 27.07.2026
Mo., 28.09.2026

jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr

Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 13
max. 8 Teilnehmer:innen

Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.

Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“



Smartphone – Kurs

Do., 30.04.2026
ab 15.00 Uhr
LEIFHEIT Kultursaal
Von-Brug-Straße 5
82467 Garmisch-Partenkirchen



Rollentausch: Schüler:innen als Lehrer

Die Achtklässler:innen der Gröbenschule wechseln für Sie in die Rolle der Lehrkraft. Lassen Sie sich die Funktionen des Smartphones ganz einfach und gut verständlich von den jungen ausgewiesenen Spezialist:innen erklären! In einem Kompaktkurs wird erklärt und geübt und zudem Ihr Gerät benutzerfreundlich eingestellt. Sie werden sehen: Beide Seiten – Sie als „Schüler:in“ und unsere Schüler:innen als „Lehrende“ werden an diesem Projekt Freude haben. Neben dem Gelernten ist auch das Miteinander für alle Beteiligten ein Gewinn. Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

Eine Nachbarschaftshilfe für Garmisch-Partenkirchen

max. 10 Teilnehmer:innen
Anmeldung bis 28.04.2026 unter
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.

Kostenlos für freiwillig/ehrenamtlich
Engagierte, bitte bei der Anmeldung
Ihren Einsatz angeben. Alle weiteren
Teilnehmer:innen bitten wir um eine
kleine Spende.

Referenten: Schüler:innen der Klasse 8,
Marie Schumpp

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

Do., 07.05.2026
18.00 – 19.30 Uhr
LEIFHEIT Wohncafé
Parkstraße 2
82467 Garmisch-Partenkirchen

Der Verein „Nachbarschaftshilfe für GaPa“
stellt an diesem Abend sich und die
geplanten Angebote vor.

Weitere Infos: Beate Löw-Schneyder,
LEIFHEIT Quartiersmanagement,
Tel. 08821 603 55 05 oder bls@longleif.de
Veranstalter: AG Nachbarschaftshilfe
für GaPa

Familienpatenschulung

Modul III: Fr./Sa.,
08./09.05.2026
in Garmisch-
Partenkirchen
oder Murnau



Der Einstieg in die Schulung zum/zur
Familienpat:in ist jederzeit möglich!

Infos: siehe Seite 14

Informationen und Anmeldung:

Veronika Beyermann, SOS Kinder- und
Familienzentrum GAP, Tel. 0170 3757949,
Veronika.Beyermann@sos-kinderdorf.de
Rosalind Allgeyer, Murrel Mütter- u.
Familienzentrum Murnau,
Tel. 08841 627007,
familienpaten@murrel-ev.de

Digital verein(t): Fotos im Netz: Rechte klären und online stellen

Di., 12.05.2026
17.30 – 20.30 Uhr
Rathaus Uffing
Hauptstr. 2
82449 Uffing

In dem dreistündigen Workshop „Fotos im Netz“ beschäftigen wir uns mit den Themen Urheberrecht, Recht am eigenen Bild und freien Lizenzen. Sie möchten wissen, was bei der Verwendung fremder und eigener Bildmaterialien beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! In diesem interaktiven Workshop geben wir einen Einblick in das Urheberrecht und das Recht am eigenen Bild. Mithilfe von Mitmach-Aktionen kann das neue Wissen direkt an konkreten Beispielen angewendet werden. Außerdem zeigen wir, was freie Lizenzen sind und was bei der Nutzung von freien Lizenzen zu beachten ist.



Konkret gibt der Workshop „Fotos im Netz“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Was ist die Idee hinter dem Urheberrecht?
- Was ist ein Werk im urheberrechtlichen Sinn?
- Wann darf man fremde Werke nutzen?
- Was ist das Recht am eigenen Bild?
- Wann dürfen fremde Personen fotografiert und die Bilder veröffentlicht werden?
- Darf man auf Veranstaltungen Bilder machen und diese veröffentlichen?
- Was sind freie Lizenzen und CC-Lizenzen?

Anmeldung bis 05.05.2026 bei
„Auf geht's!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos, max. 15 Teilnehmer:innen
Referent: Mobilreferent digital verein(t),
Lagfa Bayern
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“, Lagfa bayern e.V.

Strick- und Häkeltreff

Mi, 13.05.2026
Mi, 10.06.2026
Mi, 08.07.2026
jeweils von
18.30 Uhr –
ca. 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 6
Anmeldung bis Dienstag zuvor bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589
(auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Leitung: Julia Harter
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

„Auf geht’s!“ Computer-Stammtisch

Mo., 18.05.2026
Mo., 15.06.2026
Mo., 13.07.2026
Mo., 14.09.2026
jeweils von
18.30 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 9
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“,
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Straub und
Susanne Baumann
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Kochprojekt: „Kulinarisch um die Welt – Essen verbindet“

Fr., 22.05.2026
Fr., 26.06.2026
16.00 – 20.00 Uhr
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1, DG
82467 Garmisch-
Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
max. 20 Teilnehmer:innen
Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0
oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.
Veranstalter: Caritas Ehrenamts-
koordination/Integrationslotsenstelle im
Fachdienst Asyl und Migration

„Reparier-Bar“

Sa., 30.05.2026
Sa., 27.06.2026
Sa., 25.07.2026
Sa., 29.08.2026
Sa., 26.09.2026
10.00 – 12.00 Uhr
LEIFHEIT

Parkstraße 2 (Neubau)
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
Keine Anmeldung nötig.
Nähere Informationen – auch zum
Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.
Veranstalter: AWO Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC

Mo., 01.06.2026
Mo., 29.06.2026
Mo., 27.07.2026
Mo., 28.09.2026
jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr

Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 13
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Strick- und Häkeltreff

Mi, 10.06.2026
Mi, 08.07.2026
jeweils von
18.30 Uhr –
ca. 20.00 Uhr
Freiwilligen-
Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 6
Anmeldung bis Dienstag zuvor bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589
(auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Leitung: Julia Harter
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“



Tag der offenen Tür im LEIFHEIT ■

Sa., 13.06.2026
11.00 – 16.00 Uhr
LEIFHEIT
Von-Brug-Straße 5
82467 Garmisch-Partenkirchen

Bei uns im LEIFHEIT ist was los!

Tag der offenen Tür im LEIFHEIT
Mitmachangebote, Informationen, Musik –
herzliche Einladung zum Vorbeikommen

Veranstalter: LongLeif GaPa
gemeinnützige GmbH

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch ■

Mo., 15.06.2026
Mo., 13.07.2026
Mo., 14.09.2026
jeweils von
18.30 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 9
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht's!“,
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Straub und
Susanne Baumann
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

Wandel verstehen – Veränderungen souverän begegnen

Do., 18.06.2026
09.30 – 12.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Kurzworkshop für Ehrenamtliche

Veränderungen gehören zum Leben. Sie betreffen Organisationen, Zusammenarbeit und persönliche Rollen – auch im Ehrenamt. Solche Veränderungen lösen unterschiedliche Reaktionen aus und stellen Anforderungen an den persönlichen Umgang damit. Wer versteht, wie Veränderungsprozesse ablaufen, kann besser mit ihnen umgehen – bei sich selbst und im Miteinander. In diesem Kurzworkshop lernen Sie die Theorie der Veränderung kennen. Das Change House dient als anschauliches Modell, um typische Phasen und Reaktionen einzuordnen. Ergänzend erhalten Sie konkrete,



© Hakon Grimstad - unsplash

praxisnahe Hilfestellungen, um in Veränderungssituationen handlungsfähig zu bleiben und schneller wieder Stabilität zu gewinnen.
Zielgruppe: Alle, die ihren Umgang mit Veränderungen reflektieren und stärken möchten.

Die Teilnehmenden

- kennen die Theorie der Veränderung
- verstehen die Phasen eines Veränderungsprozesses (Change House)
- reflektieren den eigenen Umgang mit Veränderung
- erhalten praxisnahe Hilfestellungen

max. 12 Teilnehmer:innen

Anmeldung bis 09.06.2026 bei „Auf geht's!“ Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos für ehrenamtlich Engagierte, alle weiteren Teilnehmer:innen: 25 €.

Referentin: Diana Böhm, Trainerin, Coach und Moderatorin, ausgebildet zur Anwenderin der positiven Psychologie

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Kochprojekt: „Kulinarisch um die Welt – Essen verbindet“ ■

Fr., 26.06.2026
16.00 – 20.00 Uhr
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1, DG
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
max. 20 Teilnehmer:innen
Anmeldung unter Tel. 08821 730 600 0
oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.
Veranstalter: Caritas Ehrenamts-
koordination/Integrationslotsenstelle
im Fachdienst Asyl und Migration

„Reparier-Bar“ ■

Sa., 27.06.2026
Sa., 25.07.2026
Sa., 29.08.2026
Sa., 26.09.2026
10.00 – 12.00 Uhr
LEIFHEIT
Parkstraße 2 (Neubau)
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12
Keine Anmeldung nötig.
Nähere Informationen – auch zum
Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.
Veranstalter: AWO Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC ■

Mo., 29.06.2026
Mo., 27.07.2026
Mo., 28.09.2026
jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 13
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht's!“
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

Hauptamtlichen Brunch

Di., 30.06.2026
12.00 – 14.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Für eine verlängerte Mittagspause laden wir traditionell unsere hauptamtlichen Netzwerkpartner zu Brunch und Austausch rund um das Thema „Freiwilligen-Management“ ein.

Anmeldung bis 29.06.2026
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Online-Vortrag: „Mach doch mal Pause – spielerisch zu mehr Konzentration“

Mi., 01.07.2026
17.00 – 18.30 Uhr
ONLINE
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Konzentration ist ein wertvolles und zugleich knappes Gut. Eine ganze Stunde aufmerksam bei der Sache zu bleiben, fällt vielen Kindern schwer. Kurze, gezielte Pausen können neue Energie schenken und helfen, sich anschließend wieder besser auf einen Text zu konzentrieren. Solche Kurzpausen lassen sich spielerisch und sinnvoll z.B. in die Lesestunden mit Ihrem Lesekind integrieren. Britta Buchholz ist Trainerin und Coach sowie unter anderem als Gedächtnistrainerin tätig. In ihrem Mitmachvortrag stellt sie praxiserprobte Übungen aus dem ganzheitlichen



Gedächtnistraining vor, mit denen Kurzpausen aktiv, abwechslungsreich und kindgerecht gestaltet werden können. Auch interessant für Personen, die mit Kindern konzentriert arbeiten möchten.

Anmeldung bis 29.06.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos.

Referentin: Britta Buchholz, Trainerin und
Coach, zertifizierte Gedächtnistrainerin
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

© Michal Parzuchowski -
unsplash

Bücherblüten

Do., 02.07.2026
16.00 – 18.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Partenkirchen
Hindenburgstr. 39
82467 Garmisch-Partenkirchen

Wir heißen Sie wieder herzlich willkommen zu unserem beliebten Büchernachmittag!

Ilse May hat wieder ein paar interessante Bücher im Gepäck, die sie kurz vorstellt und aus denen sie Kostproben vorliest. Entspannen Sie dabei mit einer Tasse Tee oder Kaffee. Am Ende der Veranstaltung gibt es eine Liste der vorgestellten Titel. Eintritt frei.



© Dmytro Bukhantsov - unsplash

Anmeldung bis 30.06.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos.

Referentin: Ilse May
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Strick- und Häkeltreff



Mi, 10.06.2026
Mi, 08.07.2026
jeweils von
18.30 Uhr –
ca. 20.00 Uhr
Freiwilligen-
Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 6
Anmeldung bis Dienstag zuvor bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589
(auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Leitung: Julia Harter
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

„Auf geht’s!“ Computer-Stammtisch

Mo., 13.07.2026
Mo., 14.09.2026
jeweils von
18.30 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 9
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“,
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Straub und
Susanne Baumann
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Café „Auf geht’s“

Di., 14.07.2026
14.30 – 17.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-
Partenkirchen



© Katja S. Verhoeven Pixabay

Offene Kaffeetafel: Hier gibt’s neben
Kaffee und Kuchen Neuigkeiten, Aus-
tausch mit ehrenamtlichen Kolleg:innen,
Platz für neue Inspirationen und Ideen,
Erfahrungsberichte aus dem Ehrenamt,
Engagementideen. Wir freuen uns auf
das Treffen und den Austausch.

Anmeldung bis 13.07.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“

Schnupper- und Probierabend im Weltladen Murnau

Mi., 22.07.2026
18.00 Uhr
Weltladen Murnau
Bahnhofstr. 8
82418 Murnau



Wir suchen Verstärkung!

Unser Weltladen unterstützt den fairen
Handel weltweit und besteht schon seit
über 20 Jahren. Alle Mitarbeitende sind
ehrenamtlich tätig und engagieren sich in
unterschiedlicher Weise. Interessierte erhal-
ten an diesem Abend einen Einblick in die
Organisation und Abläufe des Ladens sowie
in die Fair-Trade-Produkte. Daneben besteht
die Möglichkeit zu einer Kostprobe unserer
fair gehandelten Lebensmittel.

Anmeldung direkt im Weltladen oder
unter Tel. 08841 7999853, kostenlos.
Veranstalter: Weltladen Murnau

Werdenfelser Weg – Reduzierung freiheitsentziehender Maßnahmen in der Pflege

Mi., 22.07.2026

17.00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Partenkirchen

Hindenburgstraße 39

82467 Garmisch-Partenkirchen

Der Werdenfelser Weg ist ein bundesweit etabliertes Konzept zur Vermeidung und Reduzierung freiheitsentziehender Maßnahmen in der Pflege. Er verfolgt das Ziel, die Selbstbestimmung bzw. die Freiheitsrechte pflegebedürftiger Menschen zu stärken und zugleich die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.

Es werden die Grundlagen des Werdenfelser Weges und dessen praktische Umsetzung erläutert. Anhand ausgewählter Fallbeispiele wird aufgezeigt, wie Fixierungen durch alternative Maßnahmen vermieden werden können. Der Vortrag richtet sich an Fach-



© Maria Luisa - unsplash

kräfte aus der Pflege, Betreuer, Bevollmächtigte, Ehrenamtliche und Bürger:innen.

Infos und Anmeldung beim SkF unter Tel. 08821 966720 oder unter: betreuung-ehrenamt@skf-garmisch.de, kostenlos.

Referent: Herr Josef Wassermann, Diplom Sozialpädagoge (FH), Leiter der Betreuungsstelle am Landratsamt Garmisch-Partenkirchen und Mitinitiator des Werdenfelser Weges

Veranstalter: Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

„Reparier-Bar“

Sa., 25.07.2026

Sa., 29.08.2026

Sa., 26.09.2026

10.00 – 12.00 Uhr

LEIFHEIT

Parkstraße 2

(Neubau)

82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 12

Keine Anmeldung nötig.

Nähere Informationen – auch zum Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.

Veranstalter: AWO Kreisverband Garmisch-Partenkirchen

Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC

Mo., 27.07.2026
Mo., 28.09.2026
jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 13
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht’s!“
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
über aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht’s!“



Erste Hilfe für Senioren – Sicher & selbstbestimmt im Alltag

in Garmisch-Partenkirchen:
Di., 04.08.2026
15.30 Uhr – 17.00 Uhr
BRK-Kreisgeschäftsstelle
Falkenstr. 9
82467 Garmisch-Partenkirchen

in Murnau:
Do., 06.08.2026
16.00 Uhr – 17.30 Uhr
BRK-Haus Murnau
Seidlstr. 16
82418 Murnau

In unserem 90-minütigen Kurs vermitteln wir verständlich und praxisnah die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe. Der Schwerpunkt liegt auf Selbsthilfe, Vorbeugung sowie dem richtigen Anleiten und Delegieren im Notfall.



© Ploegerson - unsplash

Kursinhalte:

- Richtig einen Notruf absetzen
- Überblick über den Verbandkasten und den Einsatz von Verbänden
- Maßnahmen beim Auffinden einer hilfsbedürftigen Person
- Informationen zur Rotkreuz-Dose und zum Hausnotruf
- Maßnahmen zur Sturzprävention
- Austausch

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, kostenlos, Spenden sind willkommen

Veranstalter: BRK Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

„Reparier-Bar“

Sa., 29.08.2026
Sa., 26.09.2026
10.00 – 12.00 Uhr
LEIFHEIT
Parkstraße 2
(Neubau)
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 12
Keine Anmeldung nötig.
Nähere Informationen – auch zum
Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.
Veranstalter: AWO Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen



„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 14.09.2026
jeweils von
18.30 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 9
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht's!“,
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Straub und
Susanne Baumann
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“



„Reparier-Bar“

Sa., 26.09.2026
10.00 – 12.00 Uhr
LEIFHEIT
Parkstraße 2
(Neubau)
82467 Garmisch-
Partenkirchen

Infos: siehe Seite 12
Keine Anmeldung nötig.
Nähere Informationen – auch zum
Mitmachen – unter Tel. 0151 17348015.
Veranstalter: AWO Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen



Sicherheit im Internet – Schützen Sie sich und Ihren PC

Mo., 28.09.2026
jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



Infos: siehe Seite 13
max. 8 Teilnehmer:innen
Nur mit Anmeldung jeweils bis
Freitag zuvor bei „Auf geht's!“
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
über aufgehts@lebenslust-gap.de.
Für Sie da: Christian Untergasser
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

Die Patientenverfügung – Was ist das?

Di., 29.09.2026
17.00 – 19.00 Uhr
Kath. Pfarramt St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 10
82418 Murnau

In der Patientenverfügung wird geregelt, welche ärztlichen Maßnahmen Sie zu Ihrer medizinischen Versorgung wünschen und welche Sie ablehnen. So üben Sie vorab Ihr Selbstbestimmungsrecht für den Fall aus, dass Sie bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall Ihren Willen nicht mehr äußern können. Im Rahmen dieses Vortrages werden Fragen, wie z.B. „Was muss in der Verfügung stehen?“, „Wann tritt die Patientenverfügung in Kraft?“, „Habe ich mit der Patientenverfügung rundum vorgesorgt?“ und vieles mehr beantwortet.



© Romain Dancré - unsplash

Infos und Anmeldung beim SkF
unter Tel. 08821 966720 oder unter:
betreuung-ehrenamt@skf-garmisch.de,
kostenlos.

Referentin: Mitarbeiterinnen des
Hospizvereins Pfaffenwinkel
Veranstalter: Betreuungsverein
Sozialdienst katholischer Frauen e.V

Ausbildung zur Alltags- und Demenzbegleitung

Fr., 09.10.2026, 13.00 – 18.00 Uhr
Sa., 10.10.2026, 09.00 – 16.00 Uhr
Sa., 17.10.2026, 09.00 – 17.30 Uhr
Sa., 24.10.2026, 09.00 – 15.00 Uhr
Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen

Werden Sie zu einer wichtigen Stütze für pflegebedürftige Menschen mit oder ohne Demenz

Die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen stellen eine große Herausforderung für Angehörige und Pflegende dar. Mit Ihrer Ausbildung als Alltags- und Demenzbegleitung können Sie Gutes tun. Entlasten Sie stundenweise Angehörige bei dieser herausfordernden Tätigkeit.



© Jomarc Nicolai - unsplash

Inhalte des Kurses

- Betreuung von Pflegebedürftigen
- Kommunikation und Begleitung
- Unterstützung bei der Haushaltsführung

Anmeldung bis 18.09.2026 unter
Tel. 08821 94348-28 oder per E-Mail unter:
fpa-gap@caritasmuenchen.org
Kursgebühr 100,00 € (werden zurück-
erstattet, wenn Sie sich nach dem Kurs bei
uns ehrenamtlich als geschulte:r Alltags-
und Demenzbegleiter:in engagieren)
Veranstalter: Caritas-Zentrum Garmisch-
Partenkirchen in Kooperation mit der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Seniorentreff Aschenbrenner
Parkstr. 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Montag

Aktiv & beweglich 60+	09.30 – 10.30 Uhr
Gedächtnistraining	09.30 – 10.30 Uhr
Internationaler	
Seniorentanz	10.45 – 12.15 Uhr
Spanisch für Anfänger	11.00 – 12.00 Uhr
Yoga „auf dem Stuhl“	14.30 – 15.30 Uhr
Omas for Future	
jeden 1. Mo. im Monat	16.00 – 17.00 Uhr

Dienstag

Sprachcafé – Englisch 1	09.30 – 10.30 Uhr
Gleichgewicht, Geschicklichkeit,	
Bewegung u. Entspannung	10.30 – 12.00 Uhr
Englisch – Konversation	10.45 – 12.00 Uhr
HandarbeitsTREFF	13.00 – 16.00 Uhr
Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung	
und Entspannung (2)	14.00 – 15.30 Uhr

Mittwoch

Gesundheitsgymnastik/	
Yoga im Sitzen u. Stehen	09.00 – 10.00 Uhr
Sprachcafé – Englisch 2	10.00 – 11.00 Uhr
SpieleTREFF	12.00 – 16.00 Uhr
Karten-, Brett- und	
andere Spiele	ab 13.00 Uhr
KegelTREFF alle 2 Wochen	16.30 – 18.00 Uhr

Donnerstag

Sprachcafé – Italienisch	09.30 – 10.30 Uhr
Sprachcafé – Französisch	11.00 – 12.00 Uhr
KreativTREFF	13.00 – 16.00 Uhr
Skat-Runde	13.30 – 16.00 Uhr
Dancing Queens –	
alle 2 Wochen	15.00 – 16.00 Uhr
Meditativer	
Ausdruckstanz	17.15 – 19.00 Uhr

Samstag

Politikforum	
jeden 1. Sa. im Monat	10.15 – 11.45 Uhr
Literaturforum	
alle 6 Wochen	10.15 – 11.45 Uhr

Weitere Informationen

unter www.seniorentreff-gapa.de
Änderungen vorbehalten. Auf der
Homepage und in der Zeitung finden
Sie das wöchentliche Programm des
Seniorentreffes Marianne Aschenbrenner.



Das Team von „Auf geht's!“ freut sich auf Sie

© Jo Jonietz



Öffnungszeiten und Engagementberatung:

Ludwigstraße 80

82467 Garmisch-Partenkirchen

Dienstag 9.00 – 11.00 Uhr und
16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

Engagementberatung im
Mehrgenerationenhaus in Murnau:
Montag 11.00 – 13.00 Uhr und
Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr
nur nach vorheriger Terminvereinbarung!

Zu allen anderen Zeiten bitten wir um
Nachricht per Email oder auf unserem
Anrufbeantworter, damit wir uns
zeitnah um Ihr Anliegen
kümmern können.

AUF GEHT'S

Das Freiwilligen-Zentrum

Wir vereinbaren gerne einen passenden
Termin für ein Beratungsgespräch!

Tel. 08821 908589

aufgehts@lebenslust-gap.de

www.aufgehts-gap.de



Wir danken allen Beteiligten, die in ihrer Freizeit kostenlos Know-how und Zeit zur Verfügung stellen! Dieses Mal: Das Team vom Computer-Stammtisch, Eva Buchen, Jelka Brütting, Günther Künzel, Diana Böhm, Christian Untergasser, Julia Harter, den Schüler:innen der Gröbenschule und Marie Schumpp, sowie elch-design Alexander Schmid für das Sponsoring von Grafik und Gestaltung.

Engagementangebote in Stichworten

- **Alten- und Pflegeheim Lenzheim** – Cafeteria-Service, Nähstüberl, Besuche im Seniorenheim
- **Alten- und Pflegeheim St. Vinzenz** – Cafeteria-Service, Besuche im Seniorenheim
- **AWO** – Helfer:in für Reparier-Bar
- **Berufsfachschule für Pflegeberufe GaPa** – Lernhelfer:in
- **Blindenbund** – Blindenbegleiter:in
- **BRK** – Alltagshelfer:in, Helfer:in Seniorentreff Murnau, Mithilfe bei den Kleiderrettern, Fahrdienst
- **BRK Seniorenheim an der Partnach** – Besuche im Seniorenheim
- **BRK Seniorenwohnen Murnau** – Besuche im Seniorenheim
- **Bücherei Garmisch** – Ausleihdienst, Bürodienst, Vorleseaktionen
- **Bücherei Hindenburgstraße** – Ausleihdienst, Bürodienst, Vorleseaktionen
- **Bücherei Partenkirchen** – Ausleihdienst, Bürodienst, Vorleseaktionen
- **Bürgermeister-Schütte-Schule** – Helfer:in für Schulfrühstück, Schülerpaten
- **Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau** – Cafeteria-Dienst, Bonus Oma/Opa, Reparatur Café, Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund, Nachbarschaftshilfe
- **Caritas Zentrum** – Schülerbetreuung am Nachmittag, Alltags- und Demenzbegleiter:in, Mithilfe in der Schuldnerberatung, Pate:in für Geflüchtete, Sprachkurse
- **Christophorus Schule Farchant** – Nachmittagsbetreuung Kinder, Upcycling
- **Diakonie Oberland** – Besuchsdienst für ältere Menschen
- **Dt. Zentrum f. Kinder- u. Jugendrheumatologie Garmisch-Pa.** – Begleitdienste für Kinder und Jugendliche
- **Caritas Familienstützpunkt Oberammergau** – Leihoma oder Leihopa werden
- **Evang. Kirche Partenkirchen** – Fahrdienst
- **Freiwilligen-Zentrum Auf geht's!** – Aushänge/ Flyer verteilen, Bürodienst, Kurse u. Vorträge, Mentorenprogramm, Ihre Initiative, Leselernhelfer:in, Internat. Sprachtreff, Helfer:in Computer-Stammtisch
- **Friedensdorf International** – Besuchsdienst für Kinder in der Unfallklinik Murnau
- **Grund- u. Mittelschule am Gröben Ga.-Pa.** – Ausbildungs-, Lesepate:in, Schülerhilfe
- **Grundschule Burgrain OGTS** – Leselernhelfer:in, Schulassistent, Hausaufgabenbetreuung, Frühstückshelfer:in, Anbieten einer AG am Nachmittag
- **Grundschule Mittenwald** – Leselernhelfer:in
- **Grundschule Murnau James-Loeb** – Leselerhelfer:in
- **Grundschule Oberau** – Leselerhelfer:in
- **GTC Murnau** – Trainer/Übungsleiter im Bereich Tanz
- **Herzogsägmühle** – Freizeitgestaltung, Sport, Kreatives
- **Hospizverein Werdenfels** – Hospizbegleiter:in
- **Kath. Kreisbildungswerk Ga.-Pa.** – Aushänge/ Flyer verteilen, Assistenz bei Veranstaltungen, Digitalbegleiter:in
- **Kinderbüro** – Betreuung von Kindern – Daheim gesund werden
- **Kinder-, Jugend- u. Erwachsenenhilfe** – Wohnheimpaten, familienentlastender Dienst, Hippopädagogik, Fahrdienst, Begleitung von Kursen u. Angeboten, Werkstatt f. Beh.
- **KJE Heilpäd. Tagesstätte** – Schülerhilfe

- **Klinikum Garmich-Pa.** – Deutschlehrer:in für Sprachkurs, Lotsendienst
- **Koordinierungsstelle Frühe Hilfen KoKi** – Familienpate:in
- **Kreisjugendring** – Kinder- u. Jugendbetreuung, Projektarbeit
- **Kriseninterventionsdienst** – Krisenhelfer:in
- **LBV Garmisch-Pa.** – Amphibienschutz, Umweltbildung Kinder, Betreuung Info-/Weihnachtsstand, Erfassung von Vögeln, Handwerker/Zeugwart, Landschaftspflege, Öffentlichkeitsarbeit
- **LongLeif GaPa** – Rikscha-Fahrten für Senioren:innen
- **Malteser Hilfsdienst** – Besuchs- u. Begleitungsdienst, Reisebegleitung f. Senioren:innen, Mittwochsfrühstück, Demenzcafé, Mahlzeitenpatenschaften, Wandergruppe, Telefonischer Besuchsdienst
- **Murmel e.V.** – Familienpate:in, Mithilfe im Mütter- u. Familienzentrum, Helfer:in im Secondhand-Laden, Helfer:in Eltern-Kind-Treff
- **Open Door International e.V.** – Betreuung intern. Austauschschüler u. Gastfamilien
- **Postsportverein Ga-Pa.** – Übungsleiter:in Breitensport f. Erwachsene u. Kinder

- **Schule für Kranke in der Rheumaklinik GAP** – Unterrichtshilfe
- **Schulhaus Burgstraße Ga.-Pa.** – Schulweghelfer:in
- **Seniorentreff Aschenbrenner** – regelm. Hilfe bei Veranstaltungen (Sprachkurse, Handarbeit, kreatives Arbeiten, Bewegungskurse, Ausflüge)
- **Sozialdienst katholischer Frauen Ga.Pa.** – Alltagsunterst. im Mutter-Kind Haus, Ehrenamtlich rechtlicher Betreuer, Gartenarbeiten, handwerkkl. Tätigkeiten, Helfer für Menschen in schweren Lebenslagen, Krankenhausbesuchsdienst, Straffälligenhilfe
- **Sozialdienst katholischer Frauen, Frauenhaus Murnau** – Mitarbeit u. Rufbereitschaft
- **SOS Kinderzentrum** – Familienpate:in, Mitarbeit Elterncafé
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** – Besuchs- und Begleitdienst
- **Spielplatz Wettersteinstraße GAP** – Freizeitgestaltung auf dem Spielplatz
- **Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München** – Familienbegleitung
- **St. Irmengard** – Offene Ganztageschule Hausaufgaben- u. Lernbetreuung Realschule

- **Tafel** – Mithilfe in GAP, Murnau, Mittenwald, Oberammergau
- **Tanzclub Murnau** – Trainer:in/Übungsleiter:in (m/w/d) im Bereich Tanz
- **Turnverein Garmisch 1868** – Übungsleiter:in Kinderturnen, Krabbelgruppe oder Tanzgruppe
- **UKM Murnau** – Krankenbesuchsdienst, Lotsendienst, Bücherdienst
- **VHS** – Lernbegleiter:innen für offene Lernwerkstatt
- **Weißer Ring** – Opferhilfe im Landkreis
- **Weltladen Garmisch-Pa.** – Verkauf und Mithilfe, Schaufensterdekoration
- **Weltladen Murnau** – Verkauf und Mithilfe
- **Weltladen Oberammergau** – Verkauf und Mithilfe

Gerne nehmen wir auch das Angebot Ihrer Organisation bei uns auf!





Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Ludwigstraße 80

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. 08821 908589

aufgehts@lebenslust-gap.de