

Freiwilligen-Akademie

Dein Platz für Fortbildung und Austausch



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

Oktober 2026 – Februar 2027

Die Freiwilligen-Akademie im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

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

Auf den nächsten Seiten geht es um alle diejenigen, 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 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*



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



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

BRK Seniorenachmittag Murnau

Do., 01.10.2026 (Spielenachmittag)

Do., 15.10.2026

Do., 05.11.2026 (Spielenachmittag)

Do., 19.11.2026

Do., 03.12.2026 (Spielenachmittag)

Do., 17.12.2026

Do., 07.01.2027 (Spielenachmittag)

Do., 21.01.2027

Do., 04.02.2027 (Spielenachmittag)

Do., 18.02.2027

jeweils 15.00 – ca. 17.00 Uhr

BRK Haus – alte Rettungswache

Seidlstr. 16

82418 Murnau



© stock.adobe.com

Der BRK Seniorenachmittag bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, in geselliger Atmosphäre zusammenzukommen. Neben Kaffee und Kuchen sorgt ein vielseitiges Programm für anregende Gespräche und Begegnungen.

Anmeldung nicht erforderlich – einfach vorbeischauen, Rückfragen unter Tel. 08821 6036-151 oder per E-mail unter senioren.gap@brk.de – Claudia Kopp, kostenlos.

Veranstalter: BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen

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.



© Frederick Shaw - unsplash

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

Veranstalter: BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen

Internationaler Sprachtreff – sein Deutsch verbessern in lockerer Runde

wöchentlich ab Di., 06.10.2026
(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, ... Es werden gemeinsam Erfahrungen ausgetauscht. So wird spielend Deutsch gelernt. Voraussetzung: A2 oder gute A1 Kenntnisse.


SPRACHE SCHAFFT CHANCEN

lagfa bayern 

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!“



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



© Jürgen Scheiderer

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 730600-0 oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.

Veranstalter: Caritas Ehrenamtskoordination/Integrationslotsenstelle im Fachdienst Asyl und Migration

Familienpatenschulung

*Modul I: Fr./Sa., 09./10.10.2026
Modul II: Fr./Sa., 23./24.10.2026
Modul III: Fr./Sa., 06./07.11.2026
in Garmisch-Partenkirchen oder Murnau*

- Sie haben etwas Zeit übrig und beschäftigen sich gern mit Kindern?
- Sie möchten einer Familie helfen, eine Brücke über herausfordernde Zeiten zu bauen?
- Sie tauschen sich gern in einem Netzwerk aus und lernen gern Neues?

Dann sind Sie bei den Familienpat:innen genau richtig! 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. Als Pate:in begleiten Sie 1x pro Woche für ca. 2-4 Stunden eine Familie über einen zeitlich begrenzten Einsatzzeitraum und gestalten mit den Kindern eine schöne Zeit je nach Ihren Interessen und Fähigkeiten.

In drei Modulen werden die Pat:innen intensiv auf ihre Aufgaben vorbereitet. Bei den Schulungen setzen wir uns auseinander mit Familiendynamik, Kommunikationstechniken, Nähe-Distanz, interkultureller Kompetenz und vielem mehr. Dadurch werden Sie gut vorbereitet für die Begleitung einer Familie. Die kostenlosen Schulungen finden abwechselnd in Murnau oder Garmisch-Partenkirchen statt. Der Einstieg in die Schulung zum Familienpaten 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, Murrel e.V. Familienzentrum Murnau, Tel. 08841 627007, familienpaten@murrel-ev.de

Veranstalter: SOS Kinder- und Familienzentrum GAP und Murrel e.V.

„Auf geht’s!“ Computer-Handy-Stammtisch

Mo., 12.10.2026

Mo., 16.11.2026

Mo., 14.12.2026

Mo., 18.01.2027

Mo., 15.02.2027

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 (sowohl Android- als auch Apple-Geräte können mitgebracht werden – ob Smartphone, Tablet oder Laptop).



Wichtig: Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Stammtisches keine längeren Einzelberatungen 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, alle anderen bitte wir um eine kleine Spende.

Für Sie da: Christian Straub, Cornelia Engel, Axel Kreidel und Susanne Baumann
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

BRK Seniorentreff Garmisch-Partenkirchen

Di., 13.10.2026
Di., 27.10.2026
Di., 10.11.2026
Di., 24.11.2026
Di., 08.12.2026
Di., 12.01.2027
Di., 26.01.2027
Di., 09.02.2027
Di., 23.02.2027
jeweils 15.00 – ca. 17.00 Uhr
BRK Kreisgeschäftsstelle
Falkenstr. 9
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: siehe Seite 4

Anmeldung nicht erforderlich –
einfach vorbeischaun, Rückfragen unter
Tel. 08821 6036-151 oder per E-mail unter
senioren.gap@brk.de, kostenlos.
Veranstalter: BRK Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen

Strick- und Häkeltreff

Mi, 14.10.2026
Mi, 11.11.2026
Mi, 09.12.2026
Mi, 20.01.2027
Mi, 17.02.2027
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.



© 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!“

Vergessene Konflikte: Völkermord, Vertreibung und Hunger im Sudan

Di., 20.10.2026
19.30 Uhr
Kultur- und Tagungszentrum Murnau
Ödön-von-Horváth-Platz 1
82418 Murnau

Im Sudan verschärft sich seit Jahren der Konflikt zwischen der regulären Armee des Sudans (SAF) und der paramilitärischen Gruppierung RSF. Unabhängige Beobachterstellen sprechen inzwischen von 14 Mio. Vertriebenen, darunter 9 Mio. Binnengeflüchteten. Über 24 Mio. Menschen leiden durch blockierte Handelsrouten unter akuter Ernährungsunsicherheit. Im Zuge der Auseinandersetzungen kam es wiederholt zu gezieltem Völkermord wie in der Stadt Al Faschir. Damit ist der Sudan zum Ort der weltweit schlimmsten humanitären Katastrophe geworden.



Dr. Jochen Lobah gibt Einblick in einen komplexen Konflikt, der auch von zahlreichen Drittstaaten unter dem Vorwand „geostrategischer Interessen“ befeuert wird, aber in der Öffentlichkeit kaum präsent ist.

Anmeldung unter Tel. 08821 730600-18 oder jochen.lobah@caritasmuenchen.org, Eintritt € 5,00, für ehrenamtlich Engagierte aus dem Caritas-Netzwerk Eintritt frei.

Referent: Dr. Jochen Lobah, Integrationslotse im Fachdienst Asyl und Migration

Veranstalter: Caritas Ehrenamtskoordination/Integrationslotsenstelle im Fachdienst Asyl und Migration

Berühren – Stärken – Mobilisieren – Kognition trainieren – Handmassage!

Mi., 21.10.2026
17.15 – 18.30 Uhr
Praxis für Ergotherapie
Obermarkt 47
82418 Murnau

Gönnen Sie sich Zeit, reinzuschnuppern in „einfache Griffe“ und Massagebewegungen, die körperliche und seelische Gesundheit genauso vielschichtig wie unkompliziert unterstützen. Wohlfühlen ist erlaubt!

Das Angebot richtet sich an Neugierige/ Interessierte/pflegende Angehörige/ehrenamtlich Engagierte, die lernen und erfahren möchten, wie ganz einfach verschenkte Minuten der Handmassage Körper und Seele für einige Zeit aufatmen und entspannen lassen.

Workshop: KI im Alltag



Anmeldung bis 16.10.2026 bei
„Auf geht’s!“, Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de.

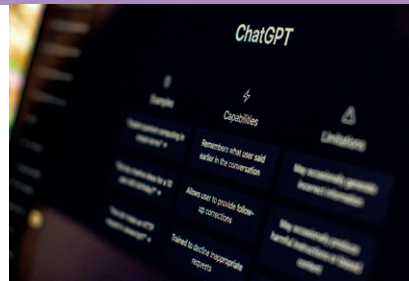
Kosten: Bitte geben Sie das Geld, das
Sie gut entbehren können – ansonsten:
fühlen Sie sich eingeladen,
max. 12 Teilnehmer:innen

Referentin: Christiane Jahn,
Ergotherapeutin

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

Mi., 21.10.2026
10.30 – 13.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

Sie haben schon von „KI“ gehört, wissen
aber nicht so recht, was sich dahinter
verbirgt? In unserem praxisnahen Workshop
„KI im Alltag“ zeigen wir Ihnen Schritt für
Schritt, wie Künstliche Intelligenz Ihr Leben
leichter, sicherer und spannender machen
kann. Wie kann KI beim Einkaufen, Reisen
oder beim Arzt helfen? Was bedeutet
ChatGPT, Sprachassistent oder automa-
tische Bildbearbeitung? Welche Chancen
gibt es – und wo sollte man vorsichtig sein?
Natürlich bleibt genügend Zeit für Ihre
Fragen, gemeinsames Ausprobieren und
den Austausch in gemütlicher Runde.



Der Workshop richtet sich speziell an
Seniorinnen und Senioren, die Freude
am praktischen Mitmachen haben.
Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich
begeistern – denn moderne Technik
ist keine Frage des Alters!

Anmeldung erforderlich unter
Tel. 08841 628113 oder
murnau@caritasmuenchen.org
Veranstalter: Caritas Mehrgenerationen-
haus Murnau

Kochprojekt: „Kulinarisch um die Welt – Essen verbindet“

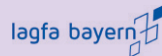


Fr., 23.10.2026
Fr., 20.11.2026
Di., 15.12.2026
16.00 – 20.00 Uhr
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1, DG
82467 Garmisch-Partenkirchen

„Viele Köche verderben den Brei“ heißt ein bekanntes deutsches Sprichwort – es gilt nicht für uns. Hier packen alle mit an: „Es wird gemeinsam geschnippelt, probiert, geknetet, gerührt und gebacken.“ Bei dem Kochprojekt der Caritas Ehrenamtskoordination kochen Geflüchtete und Migrant:innen gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfer:innen und Einheimischen Rezepte und Gerichte aus ihren jeweiligen Herkunftsländern – von exotisch bis orientalisch. In lockerer Atmosphäre getreu nach dem Motto „Essen verbindet“ können neue



SPRACHE SCHAFFT CHANCEN



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

max. 20 Teilnehmer:innen

Anmeldung unter Tel. 08821 730600-0
oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
kostenlos.

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



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

„Reparier-Bar“

Sa., 24.10.2026

Sa., 28.11.2026

Sa., 30.01.2027

Sa., 27.02.2027

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, also das Wiederverwenden, Anpassen oder Verschönern 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 u.a. im letzten Jahr etliche Toaster, einige Staubsauger, Föhne, Schreibmaschinen, defekte Radios, Kassettenrecorder u.a.

wieder in Stand gesetzt, aber auch Kinder-spielzeug, ein Rollator oder Modeschmuck. Kleidung wurde aufgehübscht, gekürzt, aber auch geweitet, 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



Sicher im Netz – Wie kommt ein Hacker in mein Laptop und was kann ich dagegen tun?

Mo., 26.10.2026

Mo., 30.11.2026

Mo., 21.12.2026

Mo., 11.01.2027

Mo., 22.02.2027

jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr

Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

Ludwigstr. 80

82467 Garmisch-Partenkirchen

In einer digitalen Welt ist Sicherheit wichtig!

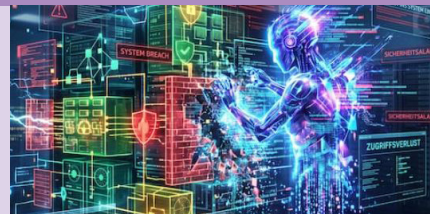
Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn es um das Thema Internetsicherheit geht? Möchten Sie wissen, wie Hacker vorgehen und wie man sich effektiv vor Betrug im Netz schützen kann? An diesem Abend legen wir den Fokus auf die Sicherheit im Internet. Sie erfahren, wie Sie Ihren PC und Ihre Daten effektiv absichern können – vor Viren, Betrug und Hackerangriffen.



Inhalte der Veranstaltung:

- Wir erläutern die wichtigsten Sicherheitsaspekte für den Alltag im Netz – vom sicheren Surfen bis hin zur Absicherung Ihrer Geräte gegen Angriffe und zum sicheren Onlinebanking.
- Nach dem Vortrag setzen wir das Gelernte gemeinsam direkt am Computer um und gehen auf Ihre Fragen ein.

Der Abend richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Online-Sicherheit verbessern möchten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit.



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 Untergasser

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

Alltagsbegleiterschulung – ONLINE

8x jeden Dienstag
ab dem 27.10.2026 bis 15.12.2026
jeweils von 18.00 – 21.15 Uhr
Online über Zoom

Menschen mit Demenz benötigen häufig eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung, was auch Angehörige stark belastet. § 45 SGB XI ermöglicht Schulungen, die die Betreuung erleichtern und körperliche sowie psychische Belastungen reduzieren. In der Ausbildung lernen Sie u. a. Grundlagen zu Demenz, Betreuung Pflegebedürftiger, Kommunikation, Begleitung und Unterstützung im Haushalt. Die Schulung umfasst 30 Unterrichtseinheiten und wird von erfahrenen Pflegefachkräften durchgeführt, inklusive Praxisanteilen. Wenn Sie 2–5 Stunden pro Woche Zeit haben, vermitteln wir Sie anschließend als Alltagsbegleiter:in/ Demenzhelfer:in.



© BRK

Während der Tätigkeit sind Sie versichert und erhalten eine Ehrenamtszuschale.

Anmeldung: unter Tel. 08821 6036-143 oder per E-mail unter Fachstellepflege@kvgarmisch.brk.de – Monika Dotzer (Fachstelle für pflegende Angehörige),

Kosten: € 100,00 (Die Teilnahmegebühr wird bei anschließendem ehrenamtlichem Engagement erstattet.)

Veranstalter: BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen



Hilfe am Lebensende – wissen, was zu tun ist



*Mi., 28.10.2026
18.00 – 21.00 Uhr
Hospizverein Werdenfels e.V.
Bahnhofstraße 21
82467 Garmisch-Partenkirchen*

Modul 1: Hilfe am Lebensende – Wissen, Orientierung und Hilfsangebote

Unser Kurs „Hilfe am Lebensende“ in zwei Modulen möchte Ihnen das nötige Basiswissen und Rüstzeug vermitteln, das Sie brauchen, um Menschen, die Ihnen nahestehen, am Lebensende zu begleiten.

Wir informieren an diesem Abend über

- Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende
- Mögliche Symptome und praktische Hilfen
- Den Sterbeprozess
- Was danach kommt

- Hilfsangebote und Kontaktadressen im Landkreis Garmisch-Partenkirchen
- und beantworten offene Fragen.

Anmeldung erforderlich unter
*Tel. 08821 966511 oder
post@hospizverein-werdenfels.de*
Teilnahmegebühr: Modul 1: € 20,00
Veranstalter: Hospizverein Werdenfels e.V.

Betrugsmethoden im Netz – wir sind nicht machtlos

Mi., 28.10.2026
14.30 – 15.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Ob Schockanrufe auf dem Smartphone, vermeintliche Schnäppchen in Online-Shops oder dubiose Gewinnspiele per E-Mail: Betrugsmaschinen im digitalen Alltag werden immer raffinierter. Gerade wer im Umgang mit dem Internet oder dem Smartphone noch etwas unsicher ist, stellt sich oft die Frage: Wie kann ich mich effektiv schützen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die gängigsten Fallen rechtzeitig erkennen und sich sicher im Netz bewegen. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf typische Betrugsmethoden wie:

- Schock- und Spamanrufe am Telefon
- Phishing-Mails und gefälschte Links bzw. QR-Codes
- Fake-Shops und Schein-Gewinnspiele

Das Wichtigste vorweg: Wir sind diesen Maschen nicht hilflos ausgeliefert! Sie erhalten an diesem Nachmittag praktische Tipps und einfache Verhaltensregeln, die Sie direkt im Alltag umsetzen können. Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die im Umgang mit digitalen Medien eher unsicher sind.



© G. Künzel

Bringen Sie Ihre Fragen mit – für mehr Sicherheit und ein gutes Gefühl bei der Nutzung digitaler Medien!

Anmeldung bis 26.10.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
max. 8 Teilnehmer:innen

Referent: Günther Künzel, zertifizierter
Digitalbegleiter

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

Online-Banking – Wie geht das?

Fr., 30.10.2026
14.30 – 15.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

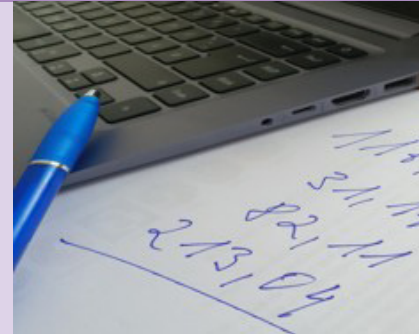
Online-Banking als Hilfe und Chance im Alltag

Ein Vortrag mit Entscheidungshilfe
für Seniorinnen und Senioren.

Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen
– ganz ohne Wartezeiten am Schalter oder
den Weg zur Bankfiliale? Das Online-Ban-
king bietet viele Möglichkeiten, bringt aber
auch Fragen mit sich.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle
Orientierungshilfen rund um das Thema
digitale Finanzen. Wir gehen gemeinsam
auf die wichtigsten Fragen ein:

- Wie funktioniert Online-Banking im Alltag?
- Welche Geräte (wie Smartphone, Tablet
oder PC) werden dafür benötigt?
- Wie sicher ist die Nutzung und wie gelingt
der Einstieg ganz einfach?
- Ist Online-Banking für mich persönlich
sinnvoll?



© G. Künzel

Anmeldung bis 29.10.2026 bei
„Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
max. 10 Teilnehmer:innen

Referent: Günther Künzel

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

Gesellschaft im Wandel – ein Gespräch über Vielfalt, Zusammenhalt und Chancen

Fr., 30.10.2026
18.00 Uhr
Bühne U1
Richard-Strauss Platz 1
82467 Garmisch-Partenkirchen

Unsere Gesellschaft verändert sich – und mit ihr die Fragen, die uns alle bewegen. Wie können Vielfalt und Zusammenhalt gelingen? Welche Chancen entstehen durch unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen? Und wie gestalten wir gemeinsam eine lebenswerte Zukunft?

Zu dieser Podiumsdiskussion kommen ausgewählte Vertreterinnen und Vertreter mit unterschiedlichen Hintergründen zusammen – darunter Menschen mit Fluchterfahrung, Ehrenamtliche sowie engagierte Bürgerinnen und Bürger. Sie diskutieren über ihre

Erfahrungen, Herausforderungen und Visionen für ein respektvolles und solidarisches Miteinander.

Im Anschluss an die Diskussion ist das Publikum herzlich eingeladen, sich an der Diskussionsrunde zu beteiligen. Freuen Sie sich auf spannende Impulse, vielfältige Perspektiven und einen offenen Dialog über die Chancen des gesellschaftlichen Wandels. Denn Zusammenhalt entsteht dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen.

© ignacio_brosa - unsplash



Anmeldung unter Tel. 08821 730600-18
oder per E-Mail an:
jochen.lobah@caritasmuenchen.org,
Eintritt frei.

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

Ehrenamtsfest



© Jo Jonietz

*Mo., 02.11.2026
19.00 - ca. 21.00 Uhr
Bühne U1
Richard-Strauss Platz 1
82467 Garmisch-Partenkirchen*

**Ein Abend für alle, die sich engagieren,
mitgestalten und unsere Gemeinschaft
bereichern.**

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und geselligen Abend: Ozzy Thompson und Harald Helfrich führen mit viel Witz, Charme und Musik durch das Programm und sorgen dabei garantiert für gute Stimmung.

Und natürlich kommt auch das persönliche Miteinander nicht zu kurz: Es bleibt ausreichend Zeit für gute Gespräche, gegenseitiges Kennenlernen und einen gemütlichen Austausch.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich bestens gesorgt – Speis und Trank stehen bereit.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abend und auf viele anregende Begegnungen!

Betrugsmethoden im Netz – wir sind nicht machtlos



Die Reservierung per Mail oder Telefon erfolgt im Vorfeld unkompliziert über das Freiwilligen-Zentrum, solange es freie Plätze gibt. Es reicht Name und Engagement anzugeben. Der Eintritt für registrierte Gäste, die sich im Landkreis ehrenamtlich engagieren, ist frei. Eine Begleitung ist willkommen und mit vorheriger Anmeldung mit einem Beitrag von € 10,00 gerne dabei. Weitere angemeldete Gäste € 18,00, solange die Plätze reichen.



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Anmeldung: aufgehts@lebenslust-gap.de
oder Tel. 08821 908589 (bitte auf den AB
sprechen).

Zu Gast: Harald Helfrich und
Ozzy Thomsen

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“, Träger Lebenslust e.V.

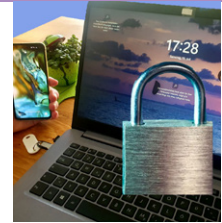
Mi., 04.11.2026
16.15 – 17.15 Uhr
Seniorentreff
Aschenbrenner
Parkstr. 2
82467 Garmisch-
Partenkirchen

Infos: siehe Seite 17

Anmeldung bis 02.11.2026 beim
Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Pa.,
Tel. 08821 50589 (auch AB) oder
info@kreisbildungswerk-gap.de

Referent: Günther Künzel, zertifizierter
Digitalbegleiter

Veranstalter: Kath. Kreisbildungswerk
Garmisch-Pa.



© G. Künzel

Fit für den Verein! In sieben Schritten zum Vereinsführerschein

Sa., 07.11.2026
09.30 – 16.30 Uhr
Tagungshotel Alpenblick
Heimgartenstr.8
82441 Ohlstadt

Vereine sind heute vor große Herausforderungen gestellt. Es ist nicht mehr selbstverständlich, Führungspositionen neu besetzen zu können. Darüber hinaus stellen sich Fragen zur zukunfts- und mitgliederorientierten Vereinsgestaltung, Führung und Motivation, rechtlichen Aspekten und vielem mehr. Die modulare Ausbildung, die das Freiwilligen-Zentrum organisiert, bietet Vereinsvertreter:innen die Möglichkeit, sich zukunftsgerecht aufzustellen, sie soll Sicherheit geben und die Angst vor der Übernahme eines Ehrenamts nehmen. Die Module finden an unterschiedlichen Orten bzw. zum Teil online statt.

Modul 1 – Grundlagen der Vereinsführung – Was kommt da auf mich zu?

Sa., 07.11.2026, 09.30 – 16.30 Uhr
Hotel Alpenblick, Ohlstadt

- Aufgaben und Zuständigkeiten des Vorstands
- Vereinsführung und -organisation
- Der eingetragene Verein und das Vereinsregister
- Die Vereinssatzung
- Kommunikation im Verein
- Motivierte Mitglieder – das wär's!

Modul 2 – Vereinsrecht, Haftung, Datenschutz

Mi., 09.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Online

- Wann haftet der Vorstand?
- Versicherungsschutz
- Datenschutz-Grundverordnung

Modul 3 – Die Mitgliederversammlung

Do., 28.01.2027, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort wird mit den Teilnehmern gemeinsam vereinbart

- Mitgliederversammlungen vorbereiten
- Rechenschaftsberichte, Entlastung Vorstand
- Beschlussfassung und Wahlen
- Das Protokoll

Modul 4 – Vereinssteuerrecht

Di., 16.02.2027, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort wird mit den Teilnehmern gemeinsam vereinbart

- Grundlagen des Vereinssteuerrechts
- Geschäftsbereiche eines Vereins
- Spenden, Sponsoring, Werbung
- Zuwendungen an Mitglieder, Übungsleiter- und Ehrenamtspauschale

Modul 5 – Mitglieder finden und für die Arbeit im Vorstand begeistern

Mo., 15.03.2027, 18.00 – 19.30 Uhr
Online

- Wer passt zu uns und wo finden wir neue Mitglieder?
- Aktionen zur Mitgliederwerbung
- Mitglieder fördern und qualifizieren
- Neue Vorstandsmitglieder suchen und finden

Modul 6 – Jugendschutz u. Aufsichtspflicht

Di., 13.04.2027, 18.30 – 21.00 Uhr
Ort wird mit den Teilnehmern gemeinsam vereinbart

- Aufsichtspflicht im Verein
- Erste Hilfe, Fahrten zu Veranstaltungen, Alkohol
- Prävention sexueller und seelischer Gewalt im Verein
- Das erweiterte Führungszeugnis

Modul 7 – Frei sprechen vor Menschen

Fr., 14.05.2026, 15.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort wird mit den Teilnehmern gemeinsam vereinbart

- Vorbereitung und Struktur einer Rede
- Körpersprache und Lampenfieber
- Kreativer Einstieg, souveränes Ende
- Stimme, Mikrofon, Rednerpult und was es sonst noch so braucht
- Urkundenübergabe, Pressefoto
- Brotzeit mit gemütlichem Beisammensein



max. 18 Teilnehmer:innen

Anmeldung bis 23.10.2026 bei „Auf geht’s!“, Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de.

Teilnahmegebühr für alle Module € 135,00 inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung: mehr auf www.aufgehts-gap.de unter „Termine“

Referent: Karl Bosch, zertifizierter Mediator und Coach, Autor von Fachartikeln zu Themen rund um Vereine, über 30-jährige Erfahrung in Vereins- und Verbandsführung

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

Miteinander reden statt aneinander vorbeireden – Das Vier-Ohren-Modell im Alltagstransfer

Do., 12.11.2026
18.00 – 21.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

„Das habe ich so nicht gesagt!“ – Wer kennt es nicht? Im alltäglichen Miteinander oder in Konfliktsituationen verlieren wir uns schnell in emotionalen Interpretationen. Missverständnisse entstehen und Gespräche eskalieren völlig ungewollt. Das bekannte Kommunikationsmodell der „Vier Seiten einer Nachricht“ nach Friedemann Schulz von Thun bietet hier den perfekten Kompass. Doch meist gerät es im Alltag in Vergessenheit. Dieser Workshop bringt das Modell zurück in Ihre Praxis. Sie lernen, im richtigen Moment den richtigen Ton zu treffen und einen echten Austausch auf Augenhöhe zu gestalten.

Was Sie an diesem Abend erwartet:

- Besser verstehen: Wie Sie richtig zuhören, ohne direkt voreilige Schlüsse zu ziehen.
- Klarheit schaffen: Wie Sie Missverständnisse frühzeitig identifizieren und geschickt vermeiden.
- Perspektiven wechseln: Wie Sie durch Selbstreflexion und Empathie Ihre Kommunikation nachhaltig verbessern.

Bringen Sie gerne auch eigene Beispiele oder knifflige Situationen aus Ihrem Gesprächsalltag mit!



© vitality_gariev - unsplash

max. 10 Teilnehmer:innen

Anmeldung bis 06.11.2026 bei
„Auf geht's!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos für ehrenamtlich Engagierte,
alle weiteren Teilnehmer: € 10,00.

Referentin: Ursula Düsterhöft, Beratung für
Hotellerie, Gastronomie und Dienstleistungen,
Systemischer Coach und Beraterin

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

Fünf Jahre Taliban-Herrschaft – Afghanistan zwischen Unterdrückung, Krise und Hoffnung

Fr., 13.11.2026
18.00 – 20.00 Uhr
Caritas Zentrum
Dompfaffstr. 1
Dachgeschoss
82467 Garmisch-Partenkirchen

Fünf Jahre nach der Machtübernahme der Taliban steht Afghanistan vor tiefgreifenden politischen, gesellschaftlichen und humanitären Herausforderungen. Während Frauen und Mädchen systematisch aus Bildung, Beruf und öffentlichem Leben ausgeschlossen werden, verschärfen wirtschaftliche Not, internationale Isolation und der Rückgang humanitärer Hilfe die Lebensbedingungen für Millionen Menschen.

Was bedeutet das Leben unter dem Taliban-Regime heute? Wie hat sich die Situation für die Bevölkerung verändert? Welche Perspektiven gibt es für Menschenrechte,

Zivilgesellschaft und internationale Zusammenarbeit? Und welche Auswirkungen hat die Entwicklung in Afghanistan auf Europa und die deutsche Flüchtlings- und Außenpolitik?

Diese Veranstaltung bietet fundierte Einblicke in die aktuelle Lage, ordnet politische Entwicklungen ein und eröffnet Raum für Fragen, Diskussion und Austausch. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns über die Gegenwart und Zukunft Afghanistans ins Gespräch zu kommen.



© sohaibghyasi - unsplash

Anmeldung bis 09.11.2026 unter
Tel. 08821 730600-0 oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
Eintritt frei.

Referent: Dr. Jochen Lobah, Integrations-
lotse im Fachdienst Asyl und Migration des
Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen

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

Alltagsbegleiterschulung

Sa., 28.11.2026 von 09.00 – 16.00 Uhr
So., 29.11.2026 von 09.00 – 16.00 Uhr
Sa., 05.12.2026 von 09.00 – 16.00 Uhr
So., 06.12.2026 von 09.00 – 14.30 Uhr
BRK-Kreisgeschäftsstelle
Falkenstr. 9
82467 Garmisch-Partenkirchen

Menschen mit Demenz benötigen häufig eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung, was auch Angehörige stark belastet. § 45 SGB XI ermöglicht Schulungen, die die Betreuung erleichtern und körperliche sowie psychische Belastungen reduzieren. In der Ausbildung lernen Sie u. a. Grundlagen zu Demenz, Betreuung Pflegebedürftiger, Kommunikation, Begleitung und Unterstützung im Haushalt. Die Schulung umfasst 30 Unterrichtseinheiten und wird von erfahrenen Pflegefachkräften durchgeführt, inklusive Praxisanteilen. Wenn Sie 2–5 Stunden pro Woche Zeit



© BRK

haben, vermitteln wir Sie anschließend als Alltagsbegleiter:in/ Demenzhelfer:in. Während der Tätigkeit sind Sie versichert und erhalten eine Ehrenamtspauschale.

Anmeldung: unter Tel. 08821 6036-143 oder per E-mail unter

Fachstellepflege@kvgarmisch.brk.de

Kosten: € 100,00 (Die Teilnahmegebühr wird bei anschließendem ehrenamtlichem Engagement erstattet.)

Veranstalter: BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen

Hauptamtlichen Brunch

Di., 01.12.2026
12.00 – 14.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen



© Rod Long - unsplash

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

Anmeldung bis 30.11.2026
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder
aufgehts@lebenslust-gap.de.
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Di., 01.12.2026

18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18

82418 Murnau

- Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin?
- Wer erledigt meine Bankgeschäfte?
- Wer kümmert sich um meine Gesundheit und Pflege?

Unser Bürgerliches Gesetzbuch kennt ohne ausdrückliche Regelung keine gesetzliche Vertretung zwischen Ehegatten und sonstigen Verwandten. Auch können volljährige Kinder ohne Vollmacht ihre Eltern nicht rechtsgeschäftlich vertreten. Da die Anforderungen hieran immer strenger werden und in der Praxis viel mehr darauf geachtet



© romain_dancie -
unsplash

wird, dass auch tatsächlich im Sinne des Betroffenen gehandelt wird und dement-sprechende Vollmachten vorliegen, ist es umso wichtiger, dass man sich zur rechten Zeit, d.h. in vollem Besitz seiner geistigen Kräfte darum kümmert. Frau Rechtsanwältin Christiane Karwatka-Kloyer klärt darüber auf, welche Vollmachten mit welchem Inhalt erforderlich sind.

Anmeldung erforderlich unter

Tel. 08841 628113 oder

murnau@caritasmuenchen.org

Veranstalter: Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau

Workshop: Der sichere Umgang mit PDFs

Mi., 09.12.2026

10.30 – 13.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18

82418 Murnau

Immer mehr Dokumente erreichen uns heute digital als sogenannte PDF-Datei. In unserem gemeinsamen Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie PDFs sicher im Griff haben. Wir zeigen Ihnen einfache, kostenlose Wege, die direkt auf Ihren eigenen Geräten funktionieren – ganz ohne teure Zusatzprogramme.

Anmeldung erforderlich unter

Tel. 08841 628113 oder

murnau@caritasmuenchen.org

Veranstalter: Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau

Café „Auf geht's!“

Di., 19.01.2027
15.00 – 18.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Wir laden ganz herzlich zu unserer offenen Kaffeetafel im Freiwilligen-Zentrum ein. Bei frischem Kaffee und leckerem Kuchen möchten wir Euch Raum geben, um sich mit anderen Ehrenamtlichen untereinander auszutauschen.

Uns interessiert brennend:

- Wie ergeht es euch aktuell im Ehrenamt?
- Welche Geschichten habt ihr erlebt, seid ihr noch freiwillig engagiert?
- Was lief richtig gut und wo gab es vielleicht auch mal Herausforderungen oder Dinge, die schlecht gelaufen sind?



© Katja S. Verhoeven Pixabay

Jede Erfahrung ist wertvoll und wir möchten sie gerne hören. Die Mitarbeiterinnen des Freiwilligen-Zentrums freuen sich auf das Zusammenkommen und den Austausch.

Anmeldung bis 18.01.2027 bei
„Auf geht's!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“

WERDEN!

MENTOR:IN



Interkulturelle Fettnäpfchen – Sicher kommunizieren im internationalen Alltag

Mo., 25.01.2027
18.00 – 19.30 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Ob im Beruf, auf Reisen oder im Alltag – im globalen Miteinander werden wir immer wieder mit Fettnäpfchen konfrontiert. Ein unbedachter Satz, eine andere Begrüßungsform oder abweichende Körpersprache führen immer wieder zu Missverständnissen. Verständnis zwischen Menschen beginnt beim Verstehen. Daher beschäftigen wir uns in diesem Vortrag „Interkulturelle Fettnäpfchen – Sicher kommunizieren im internationalen Alltag“ damit, wie kulturelle Barrieren überwunden werden können.



© pixabay

Wir beleuchten

- Typische Stolpersteine: Beispiele aus dem interkulturellen Alltag
- Hintergrundwissen: Verstehen, warum andere Kulturen anders kommunizieren und handeln
- Praxistipps: Strategien und Perspektivenwechsel, um Fettnäpfchen zukünftig zu vermeiden

Anmeldung bis 18.01.2027 bei
„Auf geht's!“ Tel. 08821 908589 (auch AB)
oder über aufgehts@lebenslust-gap.de,
kostenlos für ehrenamtlich Engagierte,
alle weiteren Teilnehmer: € 5,00.

Referentin: Tessa Marx-Pope, Fachdienst
Asyl und Migration – Caritas Garmisch-
Partenkirchen

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

Schulung zum ehrenamtlichen Familienbegleiter

Fr./Sa., 12.02. – 14.02.2027

Fr./Sa., 19.03. – 21.03.2027

Fr./Sa., 09.04. – 11.04.2027

Fr./Sa., 23.04. – 25.04.2027

jeweils Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr

Sa/So von 08.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort steht noch nicht fest

„Ich schenke Zeit und bekomme wunder-volle Momente zurück.“

Um jeden Tag mit Leben zu füllen, schenkt die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Elternteilen mit einer lebensbedrohlichen oder lebensverkürzenden Erkrankung sowie deren Familien Momente der Sicherheit, Geborgenheit und Normalität.

Erfahren Sie in einer lebensbereichernden Schulung, wie es möglich ist, auch in Grenzsituationen gute Momente und Erfahrungen



ins Herz schließen zu können. Vielleicht möchten Sie Teil dieser Momente werden und selbst bleibende Spuren hinterlassen, die nie versiegen werden? Dann werden Sie ehrenamtliche:r Familienbegleiter:in bei der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München!

Nähere Informationen und Anmeldung:

Heike Otten, Tel. 0159 04229558,

heike.otten@kinderhospiz-muenchen.de

Veranstalter: Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München

Myanmar im Krisenmodus – Aktuelle Entwicklungen und Perspektiven

Di., 16.02.2027

18.00 – 20.00 Uhr

Caritas Zentrum

Dompfaffstr. 1

Dachgeschoss

82467 Garmisch-Partenkirchen

Myanmar befindet sich weiterhin in einer der schwersten Krisen seiner jüngeren Geschichte. Bewaffnete Konflikte, politische Instabilität und eine sich verschärfende humanitäre Lage prägen den Alltag von Millionen Menschen. Vertreibung, eingeschränkter Zugang zu medizinischer Versorgung und Bildung sowie die schwierige Menschenrechtslage stellen die Bevölkerung vor enorme Herausforderungen.

Die Veranstaltung vermittelt einen fundierten Einblick in die Hintergründe, die aktuellen Entwicklungen, die humanitäre

Ausbildung zur Alltags- und Demenzbegleitung



© ajay_klarpur - unsplash

Situation und die möglichen Zukunftsperspektiven Myanmars. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Anmeldung bis 12.02.2027 unter
Tel. 08821 730600-0 oder per Email an:
anja.baumgartl@caritasmuenchen.org,
Eintritt frei.

Referent: Dr. Jochen Lobah, Integrations-
lotse im Fachdienst Asyl und Migration

Veranstalter: Caritas Ehrenamts-
koordination

Fr., 05.03.2027, 13.00 – 18.00 Uhr
Sa., 06.03.2027, 09.00 – 16.00 Uhr
Sa., 13.03.2027, 09.00 – 17.30 Uhr
Sa., 20.03.2027, 09.00 – 15.00 Uhr
Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen

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

Inhalte des Kurses

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



© Jomarc Nicolai - unsplash

Anmeldung bis 17.02.2027 unter
Tel. 08821 94348-28 oder per E-Mail unter:
fpa-gap@caritasmuenchen.org.

Kosten: € 100,00 (werden erstattet, falls Sie
sich bei uns als ehrenamtliche Alltags- und
Demenzbegleitung engagieren)

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

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
Parkstr. 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Montag

Gedächtnistraining	09.30 – 10.30 Uhr
Intern. Seniorentanz	10.30 – 12.00 Uhr
Spanisch für Anfänger	11.00 – 12.00 Uhr
Handy-/Tablet-/Computer-Sprechstunde	13.00 – 15.30 Uhr
Yoga „auf dem Stuhl“	14.30 – 15.30 Uhr
Omas for Future	
jeden 2. Montag im Monat	16.00 – 17.00 Uhr

Dienstag

Sprachcafé – Englisch 1	09.30 – 10.30 Uhr
Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung	10.30 – 12.00 Uhr
Englisch – Konversation	10.45 – 12.00 Uhr
Trau-Dich-Café	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 1	12.00 – 13.30 Uhr
Stadt, Land, Fluss	13.30 – 15.00 Uhr
Bingo	15.00 – 16.00 Uhr
KegelTREFF alle 2 Wochen	16.30 – 18.00 Uhr

Donnerstag

Sprachcafé – Italienisch	09.30 – 10.30 Uhr
Sprachcafé – Französisch	10.45 – 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



Freitag

Aktiv & beweglich 60 +	10.00 – 11.00 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 Seniorentreffs

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
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, Ursula Düsterhöft, Christian Untergasser, Julia Harter 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, Helfer:in Seniorenkreis Ga.Pa., Mithilfe bei den Kleiderrettern
- **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** – Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund, Nachbarschaftshilfe
- **Caritas Zentrum** – Schülerbetreuung am Nachmittag, Alltags- und Demenzbegleiter:in, Deutschnachhilfe Geflüchtete, Pate:in für Geflüchtete
- **Christophorus Schule Farchant** – Nachmittagsbetreuung Kinder, Upcycling
- **Dt. Zentrum f. Kinder- u. Jugendrheumatologie Garmisch-Pa.** – Begleitsdienste für Kinder und Jugendliche
- **Caritas Familienstützpunkt Oberammergau** – Leihoma oder Leihopa werden
- **Evang. Kirche Partenkirchen** – Unterstützungsdienste
- **Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“** – Aushänge/ Flyer verteilen, 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** – Leselernhelfer:in
- **Grundschule Oberau** – Leselernhelfer: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, Begleitung von Kursen u. Angeboten, Werkstatt f. Beh.
- **Klinikum Garmisch-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 Murmel Café, Unterstützung bei Aktionen, 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
- **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, handwerkli. 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
- **Turnverein Garmisch 1868** – Übungsleiter:in Kinderturnen, Krabbelgruppe oder Tanzgruppe
- **ÜKM Murnau** – Krankenbesuchsdienst, Lotsendienst, Bücherdienst

- **VHS** – Unterstützung bei Vorträgen, Exkursionen, Abendkasse
- **Weißer Ring** – Opferhilfe im Landkreis
- **Weltladen Garmisch-Pa.** – Verkauf und Mithilfe, Schaufensterdekoration
- **Weltladen Murnau** – Verkauf und Mithilfe

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



© doricsek18 - Fotolia.com



Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Ludwigstraße 80

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. 08821 908589

aufgehts@lebenslust-gap.de