Auf geht's !
Das Freiwilligen-Zentrum

LEBENSLUST

Freiwilligen-Akademie

März – September 2022

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

im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Die Freiwilligen-Akademie

Gönnen Sie sich Zeit für Fortbildung und Austausch und finden bei unseren Veranstaltungen einen Platz, auf dem Sie sich wohlfühlen! Hinter jedem Veranstaltungsangebot hier in diesem Heft, bietet sich die Möglichkeit Neues zu entdecken, sich zu qualifizieren, Gleichgesinnte zu treffen und Wissen zu erwerben. Herzlich willkommen! Zum 18. Mal erscheint nun das bunte Programmheft der Freiwilligen-Akademie.
Rund 600 Veranstaltungsangebote hatten wir für Sie bisher im Angebot: Austauschtreffen, Abend- und Tagesseminare, Workshops, Vorträge bis hin zu großen Vernetzungstreffen und Festen. Das Programmangebot lebt auch durch örtliche Organisationen und Vereine, die eingeladen sind, ihre offenen Veranstaltungen und Vorträge zu veröffentlichen.

- Für freiwillig/ehrenamtlich Engagierte sind alle Veranstaltungen kostenlos oder ermäßigt, wenn Sie bei der Anmeldung einfach Ihre ehrenamtliche Tätigkeit angeben.
- Gerne nehmen wir aber auch Ihre Fortbildungswünsche für die nächsten Hefte auf.
- Möchten Sie auch Ihr Knowhow und Ihr Wissen in Form eines Vortrages oder Werkstattangebots unter dem Dach der Freiwilligen-Akademie anbieten? Dann freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme.
- Sind Sie interessiert und engagieren sich (noch) nicht freiwillig? Wir heißen Sie herzlich willkommen, wenn es genügend Plätze gibt!

Wir halten unsere Veranstaltungen gemäß aktueller Hygieneregeln ab. Möglicherweise müssen wir Räume wechseln, eine Veranstaltung digital anbieten oder absagen.

Die Freiwilligen-Akademie ist ein Angebot des Freiwilligen-Zentrums „Auf geht's!" in Kooperation mit anderen Organisationen. Initiator und Träger dieser Einrichtung ist der Lebenslust e.V. Das Freiwilligen-Zentrum wird finanziell unterstützt durch den Landkreis Garmisch-Partenkirchen. „Auf geht's!" trägt dazu bei, Verbindungen zu schaffen zwischen Freiwilligen/Ehrenamtlichen und Einrichtungen, Organisationen und Vereinen. Interessierten Bürgerinnen und Bürgern bietet es eine bunte Vielfalt von rund 100 Engagement-Möglichkeiten.

Eine persönliche Beratung kann dabei Türen zu interessanten Aufgaben öffnen.

LEBENSLUST
Miteinander. Für Menschen.

Landkreis
Garmisch-Partenkirchen

Auf geht's!
Das Freiwilligen-Zentrum

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

Engagementberatung:
Dienstag 9–11 Uhr und 16–18 Uhr,
Donnerstag 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

Ihre
Annett-Maria Jonietz und Regina Wäger
mit Team

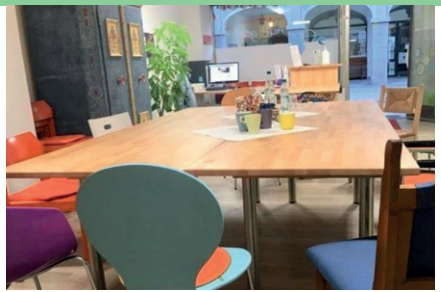
Internationaler Sprachtreff – sein Deutsch verbessern in lockerer Runde

Di., 08.03.2022
Di., 22.03.2022
Di., 05.04.2022
Di., 19.04.2022
Di., 03.05.2022
Di., 17.05.2022
Di., 31.05.2022
Di., 14.06.2022
Di., 28.06.2022
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

SPRACHE SCHAFFT CHANCEN

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. Johanna Bittner-Siepe bereitet als ehrenamtliche Leitung für jeden Abend vielseitige Materialien über ein bestimmtes alltägliches Thema vor, z.B. Einkaufen, Arztbesuche, Schulen. 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!"*
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.
Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.
***Moderatorin:** Johanna Bittner-Siepe, Staatl. gepr. Übersetzerin und Dolmetscherin, EUROLTA-zertifizierte Sprachtrainerin*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

„Auf geht's!“
Computer-Stammtisch

Mo., 14.03.2022
Mo., 04.04.2022
Mo., 09.05.2022
Mo., 20.06.2022
Mo., 11.07.2022
Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

In lockerer Atmosphäre tauschen wir bei diesen monatlichen Stammtischen unsere Erfahrungen mit Computer und Internet aus, unterstützen uns bei Fragen und Schwierigkeiten und helfen uns gegenseitig weiter. Darüber hinaus besprechen wir interessante Anwendungen und Möglichkeiten nach Wunsch und Aktualität und lernen Tipps und Tricks rund um Computer und Internet kennen.

Längere Einzelberatungen bei Problemen mit dem eigenen PC sind an diesen Abenden nicht möglich. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit. Hier sind Sie sowohl als Anfänger, als auch als Fortgeschrittener richtig. Bitte melden Sie sich zu jedem Termin an.

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, Christian Untergasser, Susanne Baumann und Gieb Franzen*
Veranstalter:
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

Einstieg in die Fotobearbeitung

Mi., 16.03.2022
18.00 Uhr
Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

In diesem Kurs werden Sie mit einfachen, kostenlosen Programmen Ihre eigenen Fotos am PC bearbeiten. Ein idealer Einstieg für jeden, der sich Unterstützung bei den ersten Schritten wünscht. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse, einige selbstgeschossene Fotos und viel Neugierde. Ein eigener Laptop wird empfohlen. Bei Interesse werden vertiefende Kurse folgen.

Anmeldung *unter Tel. 08841 628113 erforderlich, Kostenbeitrag € 8,00.*
Referent: *Rainer Kraska*
Veranstalter:
Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau

„Reparier-Bar“

Sa., 26.03.2022
10.00 – 12.00 Uhr
Jugendzentrum JUZ
Kankerstr. 6
82467 Garmisch-Partenkirchen

Herzliche Einladung zur ersten „Reparier-Bar“ in diesem Jahr. Dort bieten bewährte Reparateure und Expertinnen Hilfestellung bei leichte Kleinreparaturen: „Alles, was man tragen und auf den Tisch stellen kann“ ist die Faustregel für das Repair Café der AWO Garmisch-Partenkirchen. Dazu zählen defekter Hausrat, Kleingeräte, Spielsachen oder Ähnliches. Die Kleiderklinik steht wieder parat und hilft bei Textilien mit kleinen Gebrauchsschäden wie ausgerissener Saum, aber auch Änderungen, Modernisierung und Anpassung.

Tipps zu Handarbeiten wie Stricken, Sticken, Häkeln, Patchwork gibt es auch. Dieses Mal steht auch die bewährte Radl-Klinik wieder parat mit Ratschlägen, Hilfe und Gerätschaft zum Flicken und Warten Ihres Rades. Die Idee eines Repair Cafés ist die Hilfe zur Selbsthilfe bei aktivem Umweltschutz durch Wiederverwendung und Müllvermeidung.

Es gelten die aktuellen Hygieneregeln: *„2G", zudem FFP2-Schutz, Abstand- und Hygieneeinhaltung.*
Nähere Informationen und Anmeldung *unter 0177 331 6682 (telefonische Voranmeldung erwünscht)*
Veranstalter: *AWO Garmisch-Partenkirchen*

Das kleine Glück

Mo., 28.03.2022
18.00 – 20.00 Uhr
ONLINE

Wie gelingt es uns in einer Zeit, in der alles auf dem Kopf steht und nichts so ist, wie wir es gewohnt sind, dauerhaft gesund und optimistisch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten im Alltag unsere persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen? Die positive Psychologie, ein Wissenschaftszweig der Psychologie, erforscht Bedingungen, die uns helfen, glücklicher zu leben.

In dem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Was ist Glück?
- Wo und wie erlebst Du im Moment schon das kleine Glück in Deinem Alltag?
- Was gibt Deinem Leben einen Sinn?
- Welche Übungen helfen Dir, um im Alltag glücklicher und zufriedener zu werden?

max. 10 Teilnehmer/innen
***Anmeldung** bis 21.03.2022 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und rechtzeitig den Zugangslink. Kostenlos für freiwillig/ehrenamtlich Engagierte, bitte bei der Anmeldung Ihren Einsatz angeben. Alle weiteren Teilnehmer/innen bei freien Plätzen € 15,00.*

***Referentin:** Diana Böhm, Trainerin, Coach und Moderatorin, ausgebildet zur Anwenderin der positiven Psychologie*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

Streitet euch!

Vortrag und Austausch
Di., 29.03.2022
19.00 – 20.30 Uhr
ONLINE

Über den demokratischen Umgang mit Populismus und Stammtischparolen

Populismus und Stammtischparolen mit diffamierenden Äußerungen und Beleidigungen gehören zum Alltag. Wie soll eine Demokratie damit umgehen? Nicht der Streit, also das offene Austragen von Meinungsverschiedenheiten, ist das Problem, sondern die Vermeidung von Streit als auch das feindselige Streiten sind auf Dauer schädlich. Die Abendveranstaltung möchte zur fairen Auseinandersetzung mit Andersdenkenden ermutigen und befähigen.

Referent Christian Boeser zeigt, wie wir Sprachlosigkeit überwinden, Plattitüden aufdecken und abwehren und gegen populistische Phrasen argumentieren können. Damit setzen wir der Verrohung von Debatten und der ungewollten Passivität in aufgeheizten Diskussionen etwas entgegen! Anschließend folgt eine informelle Gesprächsrunde.

***Anmeldung** bis 28.03.2022 per Email an aufgehts@lebenslust-gap.de. Sie erhalten eine Bestätigung und rechtzeitig den Zugangslink. Die Veranstaltung ist kostenlos.*

***Referent:** Dr. Christian Boeser, Dozent an der Universität Augsburg, Publizist und Leiter des Netzwerks „Politische Bildung Bayern“*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“*

Gefördert vom
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie leben!

Familienpatenschulung

Modul 1: Fr./Sa. 01./02.04.2022
Modul 2: Fr./Sa. 08./09.04.2022
Modul 3: Fr./Sa. 29./30.04.2022

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 eine ehrenamtliche Familienpatin helfen. Die Paten/Patinnen 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 einen Familienpaten/-patin besser gelingen. Des Weiteren haben

© Adina Voicu

Familienpaten und -patinnen ein offenes Ohr für die Eltern und können bei Amtsgängen oder Arztbesuchen unterstützen. Wöchentlich stellen die ehrenamtlichen Paten und Patinnen durchschnittlich 2-4 Stunden für den Einsatz in den Familien zur Verfügung.

In drei Modulen werden die Paten/innen intensiv auf ihre Aufgaben vorbereitet. Die kostenlosen Schulungen finden abwechselnd in Murnau oder Garmisch-Partenkirchen statt. Der Einstieg in die Schulung zum Familienpaten ist jederzeit möglich!

Informationen und Anmeldung:

- *Veronika Beyermann,*
  SOS Kinder- und Familienzentrum GAP,
  Tel. 0170 3757949
- *Lisa Kühn*
  Murmel Mütter- u. Familienzentrum Murnau,
  Tel. 08841 627007
- *Bettina Oischinger*
  KoKi-Koordinierungsstelle GAP,
  Tel. 08821 751389

Netzwerk Familienpaten Bayern

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 04.04.2022
Mo., 09.05.2022
Mo., 20.06.2022
Mo., 11.07.2022
Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: *siehe Seite 5*

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, Christian Untergasser, Susanne Baumann und Gieb Franzen*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“*

Leutezusammenbringer

Auf geht's!
Das Freiwilligen-Zentrum

Etwas gemeinsam tun, gestalten, denken, erleben. Auch beim Helfen geht es nicht nur um Bedürftige und Wohltäter oder um Profis und Laien, sondern immer um Begegnung. Am besten auf Augenhöhe.
Wir bringen Menschen zusammen, die zueinander passen!
Dabei helfen unsere Kontakte zu den Ansprechpartnern von 50 Organisationen und Initiativen, zu hunderten Freiwilligen, sowie zu vielen weiteren Netzwerkpartnern im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.

Patientenverfügung, was kann ich mit dieser Verfügung bewirken? Wie kann ich meine Wünsche festlegen?

Mo., 04.04.2022
16.30 – 18.30 Uhr
Ob in Präsenz oder online
wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Damit ich entscheide, wer einmal was über mich bestimmt. Welche Formen der Vorsorge gibt es? Was ist für mich das Richtige? Was sollte beachtet werden. Hier geht's um Entscheidungssituationen am Lebensende und wie man durch eine Patientenverfügung selbst bestimmen kann, wie man behandelt oder nicht behandelt werden möchte. Was kann ich mit der Patientenverfügung bewirken? Wie kann ich meine Wünsche festlegen.
Modul IV, offener Zuhörerkreis

Vielleicht haben Sie Interesse als Ehrenamtlicher für einen Menschen, der seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln kann, Verantwortung zu übernehmen. Der SkF Betreuungsverein steht Angehörigen und ehrenamtlichen Betreuern begleitend und beratend zur Seite und organisiert Veranstaltungen zu verschiedenen Themen. Die Module gehören gleichzeitig zu einer Ausbildung für Ehrenamtlich Rechtliche Betreuer. Interessenten willkommen!

***Infos und Anmeldung** beim SkF unter Tel. 08821 966720, oder betreuungen@skf-garmisch.de, kostenlos.*
***Referentin:** Christine Saller, Freiberufliche Referentin und Palliativfachkraft*
***Veranstalter:** Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen e.V.*

Familienpatenschulung

Modul 2: Fr./Sa. 08./09.04.2022
Modul 3: Fr./Sa. 29./30.04.2022

Infos: *siehe Seite 10*
Anmeldung:

- *Veronika Beyermann,*
  SOS Kinder- und Familienzentrum GAP,
  Tel. 0170 3757949
- *Lisa Kühn*
  Murmel Mütter- u. Familienzentrum Murnau,
  Tel. 08841 627007
- *Bettina Oischinger*
  KoKi-Koordinierungsstelle GAP,
  Tel. 08821 751389

Netzwerk Familienpaten Bayern

Bildungspatenschaft – was ist das? Und ist das etwas für mich?

Do., 28.04.2022
18.15 – 19.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

In den vergangenen zwei Jahren waren Kinder, Jugendliche und Familien durch die Pandemie besonders herausgefordert und belastet. Um hierzu einen Beitrag zu leisten, hat sich die BildungsRegion dafür eingesetzt eine Fachstelle für Bildungspatenschaften aufbauen zu können. Dank der Zustimmung des Landkreises konnte der Lebenslust e.V. für Aufbau und Koordination eine Teilzeitstelle mit 19,5 Wochenstunden besetzen. Unsere neue Kollegin heißt Anne Schelter und lädt zum Mitmachen ein. Nun sind alle Menschen im Landkreis gefragt, ob sie ein kleines oder größeres Zeitgeschenk für

junge Leute auf ihrem Bildungsweg geben können.

max. 10 Teilnehmer/innen
Infos und Anmeldung *bis 26.04.2022 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.*
Referentin: *Anne Schelter, Koordinatorin der Bildungspatenschaften des Freiwilligenzentrums „Auf geht's!"*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

Familienpatenschulung

Modul 3: Fr./Sa. 29./30.04.2022

Infos: *siehe Seite 10*
Anmeldung:

- *Veronika Beyermann,*
  SOS Kinder- und Familienzentrum GAP,
  Tel. 0170 3757949
- *Lisa Kühn*
  Murmel Mütter- u. Familienzentrum Murnau,
  Tel. 08841 627007
- *Bettina Oischinger*
  KoKi-Koordinierungsstelle GAP,
  Tel. 08821 751389

Netzwerk Familienpaten Bayern

Kulturdolmetscher plus II – sharing empowerment®

Fr., 29.04.2022, 18.00 – 20.30 Uhr
Sa., 30.04.2022, 09.00 – 17.00 Uhr
Sa., 07.05.2022, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 08.05.2022, 09.00 – 14.30 Uhr
Evang. Gemeindesaal
Seehauser Str. 10
82418 Murnau

und

Sa., 21.05.2022, 09.00 – 17.00 Uhr
So., 22.05.2022, 09.00 – 14.30 Uhr
Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

Der Kurs findet an zwei verschiedenen Orten in Murnau statt:
Die ersten vier Termine im Evangelischen Gemeindesaal, die beiden letzten Termine im Caritas Mehrgenerationenhaus.

sharing empowerment kultur dolmetscher plus

Qualifizierungskurs

Menschen mit eigener Zuwanderungsgeschichte unterstützen Neuzugewanderte: beim Elterngespräch im Kindergarten, bei der Anmeldung im Sportverein, bei einem Termin im Landratsamt. Sprachliche und Kulturelle Hürden können so überwunden und Missverständnisse aufgeklärt werden. Der Kurs richtet sich an selbst Zugewanderte, die sich mit ihrer Erfahrung ehrenamtlich engagieren möchten und mindestens ein B1-Deutschniveau haben. Beim Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“ werden die

Teilnehmenden auf ihrem interkulturellen Lernprozess begleitet und dazu befähigt, andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

KULTURDOLMETSCHENDE

- erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede
- begleiten zu Einrichtungen und Behörden
- unterstützten bei kulturell bedingten Herausforderungen des Alltags
- leisten einen Beitrag zum gegenseitigen Verständnis und Zusammenleben

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Eigene Migrationserfahrung
- Gute Deutschkenntnisse (mind. B1)
- Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland
- Interesse am Ehrenamt

Die Qualifizierung umfasst 42 Unterrichtseinheiten und eine Praxiserfahrung. Der Kurs findet im Block an drei Wochenenden statt. Vor Kursbeginn findet ein persönliches Anmeldegespräch mit der Kursleitung statt.

***Anmeldung** beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Paartenkirchen, Tel. 08821 58501 oder unter info@kreisbildungswerk-gap.de; max. TN-Zahl: 13 Pers.*
***Kursleitung:** Safak Hirschauer ist studierte Germanistin und arbeitet seit vielen Jahren als Daf/Daz-Lehrerin. Sie ist für verschiedene Institutionen als interkulturelle Beraterin und vereidigte Dolmetscherin tätig.*
***Veranstalter:** Kath. Kreisbildungswerk Ga.-Pa., Caritas Ga.-Pa. und Landratsamt Garmisch-Partenkirchen*

Digital Verein(t): Workshop Fotos und Videos

Do., 05.05.2022
18.00 – 20.00 Uhr
Online

In dem zweistündigen Workshop „Fotos & Videos“ 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, unter welchen Bedingungen Bildmaterialien mithilfe freier Lizenzen kostenlos genutzt werden können.

Konkret gibt der Workshop „Fotos & Videos“ 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?
- Was muss bei der Nutzung freier Lizenzen beachtet werden?
- Wo sind Bildmaterialien mit freien Lizenzen zu finden?

***Anmeldung** bis 03.05.2022 bei „Auf geht’s!“ Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.*
***Referent:** Mitarbeiter/in der Lagfa bayern im Projekt digital verein(t)*
***Veranstalter:** Lagfa Bayern, Freiwilligen-Zentrum „Auf geht’s!“*

Lebendig vorlesen – Workshop in zwei Teilen

Sa., 07.05.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
Fr., 13.05.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Bücherei Garmisch
Polznkasparhaus
Mohrenplatz 2
82467 Garmisch-Partenkirchen

Vorlesen eröffnet den Zuhörenden neue Welten, beflügelt, entspannt und regt an. Das Lauschen trainiert die Konzentration, vermittelt Wissen und schafft Beziehung. Aber Vorlesen ist auch eine Kunst. Der angebotene zweiteilige Kurs will Techniken und Methoden für ein fesselndes und spannendes Vorlesen vermitteln. Zudem dürfen sich die Teilnehmenden auch immer wieder selbst entspannt zurücklehnen und der Lesung von Kursleiterin Conny Glogger lauschen. Gerne können Lieblingstexte mitgebracht werden.

Gefördert von: Markt Garmisch-Partenkirchen

max. 8 Teilnehmer/innen
***Anmeldung** für beide Teile unter Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de.*
Kostenlos für freiwillig/ehrenamtlich Engagierte aus Besuchsdiensten, Schulen, Büchereien, Seniorenheimen und Interessierte. Alle weiteren Teilnehmer/innen zahlen bei freien Plätzen €40,00.
***Kursleitung:** Conny Glogger, Theaterschauspielerin und Radiomoderatorin*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!", Träger Lebenslust e.V.*

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 09.05.2022
Mo., 20.06.2022
Mo., 11.07.2022
Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: *siehe Seite 5*

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, Christian Untergasser, Susanne Baumann und Gieb Franzen*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“*

Hilfe für Bedürftige im Alltag: Seminar für Alltagshelfer (§ 45a SGB XI)

Mo., 09.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Fr., 13.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Mo., 16.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Do., 19.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Sa., 21.05.2022, 08.30 – 16.00 Uhr
Mo., 23.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
Sa., 28.05.2022, 08.30 – 16.00 Uhr
Mo., 30.05.2022, 18.00 – 21.15 Uhr
BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen
Lehrsaal
Falkenstraße 9
82467 Garmisch-Partenkirchen

Termine für das zweite Seminar sind für den Oktober anberaumt.

Bayerisches Rotes Kreuz

Seminar 1:
Professionelle Hilfe für Kranke, Demenzbetroffene, Bedürftige und ihre Angehörigen.
Alltagsbegleitung / Demenzbegleitung
(nach §45a SGB XI)

Sie möchten gerne in Ihrer Freizeit etwas Sinnvolles leisten. Als Alltags- und Demenzbegleiter helfen Sie vor allem älteren Menschen dabei, mit den Herausforderungen eines eigenständigen Lebens zurecht zu kommen. Sie helfen dort, wo Hilfe am dringendsten benötigt wird. Zum Beispiel bei der Betreuung von Demenzbetroffenen oder bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Einkaufen, Reinigungsarbeiten oder Abwaschen. Sie entscheiden in Abstimmung mit den Betroffenen und gegebenenfalls den Angehörigen, wo und wie sie am besten helfen können.
Das Rote Kreuz vermittelt ausgebildete Alltags- und Demenzbegleiter die durch die Teilnahme an unserem Kurs qualifiziert werden.

Der Kurs umfasst 40 Ausbildungsstunden mit drei Schwerpunkten:
- Betreuung Pflegebedürftiger
- Kommunikation und Begleitung
- Unterstützung bei der Haushaltsführung

***Die Teilnahmegebühr** beträgt € 120,00. Das Rote Kreuz übernimmt für Sie die Kosten, wenn Sie nach Abschluss für uns tätig werden. Für Ihre Tätigkeit erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung in Höhe von € 10,00 / Einsatzstunde im Rahmen der sogenannten Ehrenamtspauschale (bis zu € 3.000,00 netto).*
***Infos und Anmeldung:** Monika Dotzer, BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 94321-228 (Mo. bis Do. 09.00 – 12.00 Uhr), Mobil: 0173 5226920 oder dotzer@kvgarmisch.brk.de*
***Veranstalter:** BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen*

Smartphone-Kurs

Mi., 11.05.2022
ab 17.00 Uhr
Mittelschule am Gröben
(ausgelagertes Schulgebäude)
Schornstraße 16
82467 Garmisch-Partenkirchen

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

max. 10 Teilnehmer/innen
***Anmeldung** 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 bei freien Plätzen € 5,00.
***Referenten:** Michael Heckel, Katharina*
von der Goltz und Schüler der Klasse 9
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum*
„Auf geht's!"

Do., 12.05.2022
18.00 – 19.00 Uhr
Freiwilligenzentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Ob man nun mit Erwachsenen, Jugendlichen oder Kindern arbeitet oder einfach die Informationen aus dieser Veranstaltung gerne für sich selbst nutzen möchte, jeder ist hier richtig, der einen Einblick zu oben genanntem Thema bekommen und hilfreiche Tipps mit nach Hause nehmen möchte.

***Infos und Anmeldung** bis 10.05.2022 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.*

***Referentin:** Anne Schelter, Koordinatorin der Bildungspatenschaften des Freiwilligen-Zentrums „Auf geht's!" und zertifizierter Lerncoach*
***Veranstalter:** Freiwilligenzentrum „Auf geht's!"*

Frühlingsempfang

Fr., 20.05.2022
19.30 – ca. 21.30 Uhr
Werdenfels-Gymnasium
Aula
Wettersteinstraße 30
Eingang Bahnhofstraße
82467 Garmisch-Partenkirchen

Die Neurowissenschaftlerin und gekürte Wissenschaftsslammerin Franca Parianen widmet sich humorvoll dem Thema:

Gemeinschaft als Überlebensfrage
– Wer teilt hat ziemlich oft mehr –

Am Anfang war die Care-Arbeit, dicht gefolgt von der gemeinschaftlichen Organisation. Beidem verdanken wir unser schickes großes Gehirn, und in geringerem Sinne auch den Rest unserer Zivilisation. Wer soziale Fähigkeiten heute unterschätzt, der unterschätzt auch all das, was Organisation braucht: Perspektivübernahme, Vertrauen und Kommunikation, Fairness und Gerechtigkeit. Dabei gilt damals wie heute: Wer teilt hat ziemlich oft mehr – Freude, Wissen, Risikoabsicherung, Gesundheit und Gemeinschaftsgewinn. Also, wie kommt es, dass wir über unser einziges Alleinstellungsmerkmal heute ständig als Verlustgeschäft reden? Was bedeutet es, wenn grenzenloser Besitz das wackelige Gleichgewicht aus Fairness und Kooperation kippt, sodass alles, was wir mal geteilt haben – Wissen, Essen oder Fürsorge – als erstes unter den Tisch fällt. An den Grenzen unserer Ressourcen wird Gemeinschaft wieder zur Überlebensfrage. Es ist höchste Zeit, dass wir uns damit auseinandersetzen.

Gefördert von:

VR-Bank Werdenfels eG

Dr. Franca Parianen, Jahrgang 1989, arbeitete am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig in der Arbeitsgruppe soziale Neurowissenschaften. Die letzten Jahre erforschte sie am Helmholtz Institut der Utrecht University den Ursprung und Aufbau des menschlichen Zusammenlebens auf der Ebene der Neuronen und Hormone. Seit 2014 ist sie als Science-Slammerin aktiv und slammt u.a. auf medizinischen Kongressen, in Theatern und auf Messen. Als Finalistin trat sie bei den deutschen Meisterschaften und der Ideenexpo an und gewann 2017 den Neuro-Slam der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

***Anmeldung** für die Gästeliste über aufgehts@lebenslust-gap.de oder Tel. 08821 908589 (bitte auf den AB sprechen), Ehrenamtliche kostenlos – bitte den ehrenamtlichen Einsatz angeben, Partner/innen bezahlen € 5,00, weitere Gäste € 18,00*
***Referentin:** Dr. Franca Parianen, Neurowissenschaftlerin und Wissenschaftsslammerin*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!", Träger Lebenslust e.V.*

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 20.06.2022
Mo., 11.07.2022
Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: *siehe Seite 5*
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, Christian Untergasser, Susanne Baumann und Gieb Franzen*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“*

Kommunikation in der rechtlichen Betreuung

Mo., 27.06.2022
16.30 – 18.30 Uhr
Ob in Präsenz oder online wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Die Referentin Sorana Plostinaru, Sozialarbeiterin beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Herzogsägmühle erklärt, wie gute Gespräche zu dritt geführt werden können. Vor allem in der Konstellation bei Unterredungen an denen ein Betreuter, Betreuer und z.B. ein Arzt teilnimmt ist die Gesprächsführung wichtig. Es sollen alle Beteiligten aktiv an dem Gespräch teilnehmen können und gehört werden, damit die Entscheidung für alle transparent wird.

Der SkF Betreuungsverein steht Angehörigen und ehrenamtlichen Betreuer begleitend und beratend zur Seite und organisiert Veranstaltungen zu verschiedenen Themen. Die Module gehören gleichzeitig zu einer Ausbildung für Ehrenamtlich Rechtliche Betreuer. Interessenten willkommen!

Infos und Anmeldung *(erwünscht) beim SkF unter 08821 966720, oder betreuungen@skf-garmisch.de, kostenlos.*
Referentin: *Sorana Plostinaru, Sozialarbeiterin beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Herzogsägmühle*
Veranstalter: *Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen e.V.*

Ein kleiner Kurs zur Dankbarkeit

Mo., 04.07.2022
18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."
Francis Bacon

Es gibt inzwischen viele unterschiedliche Studien, was Dankbarkeit alles bewirken kann. Die positive Psychologie, ein Wissenschaftszweig der Psychologie, erforscht Bedingungen die uns helfen, glücklicher zu leben. Daraus geht hervor, dass Dankbarkeit viel mit Achtsamkeit zu tun hat. Sie lässt uns bewußt werden, was wir bereits alles besitzen, wie gut es uns geht und was das Leben für uns bereithält.

In dem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Was heißt Dankbarkeit und wofür kannst Du dankbar sein?
- Warum sind dankbare Menschen im Regelfall empathischer, feinfühliger und hilfsbereiter und was hat Dankbarkeit mit einem stärkeren Immunsystem und größerer Gesundheit zu tun?
- Wie hilfst Du deinem Gehirn, die Momente wahrzunehmen, die Dich Dankbarkeit empfinden lassen?
- Übungen für den Alltag.

max. 10 Teilnehmer/innen
***Anmeldung** bis 23.06.2022 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. Alle weiteren Teilnehmer/innen bei freien Plätzen € 15,00.*

***Referentin:** Diana Böhm, Trainerin, Coach und Moderatorin, ausgebildet zur Anwenderin der positiven Psychologie*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

Bildungspatenschaft – was ist das? Und ist das etwas für mich?

Mo., 04.07.2022
18.00 – 18.45 Uhr
Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

Infos: *siehe Seite 13*

max. 12 Teilnehmer/innen
Infos und Anmeldung *bis 01.07.2022 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos.*
Referentin: *Anne Schelter, Koordinatorin der Bildungspatenschaften des Freiwilligenzentrums „Auf geht's!"*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's"*

Hauptamtlichen Brunch

Di., 05.07.2022
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

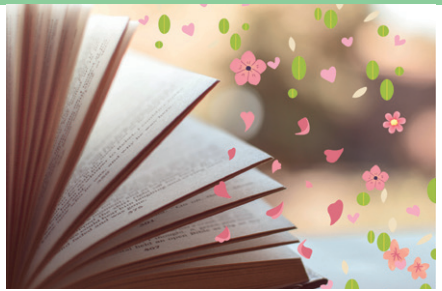
Für eine verlängerte Mittagspause laden wir traditionell unsere hauptamtlichen Netzwerkpartner zum Brunch, kurzem Impuls und zum Austausch rund um das Thema Freiwilligen-Management ein.

Anmeldung *bis 01.07.2022*
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder aufgehts@lebenslust-gap.de.
Veranstalter:
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"

Bücherblüten

Fr., 08.07.2022
16.00 – 18.00 Uhr
Evang. Gemeindehaus Partenkirchen
Hindenburgstr. 39
82467 Garmisch-Partenkirchen

Das Freiwilligen-Zentrum lädt zu einem spannenden Büchernachmittag ein. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit. Ilse May stellt uns wieder einige Bücher vor und trägt mit neuen Kostproben aus ausgewählten Büchern zum Genuss bei. Sie gibt Anregungen und Tipps zum Selberlesen und für Buchgeschenke, inklusive ein paar „Kostproben" aus den Büchern. Sie erhalten am Ende der Veranstaltung die entsprechende Bücherliste.



***Anmeldung** bis 07.07.2022 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!"*

„Auf geht's!" Computer-Stammtisch

Mo., 11.07.2022
Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

***Infos:** siehe Seite 5*

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, Christian Untergasser, Susanne Baumann u. Gieb Franzen*
***Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

Tag der offenen Tür – 20 Jahre „Auf geht's!“

Fr., 22.07.2022
14.00 – 19.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Auf geht's!
Das Freiwilligen-Zentrum

Wir öffnen die Türen und die Sektflaschen und freuen uns auf Zeit für viele schöne Begegnungen mit allen, die sich uns verbunden fühlen oder neugierig sind. Wir sorgen für Speis, Trank und Musik und freuen uns auf alle Ehrenamtlichen, auf freundliche Gratulanten, willkommene Passanten, lange nicht Gesehene, Förderer, Vorgesetzte und Netzwerkpartner. Alle Gäste können Ihr persönliches Kostenlos ziehen. Nieten gibt es keine.

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

Digital Verein(t): Workshop Online Kommunikation

Di., 26.07.2022
17.00 – 20.00 Uhr
Landratsamt Garmisch-Pa.
Olympiastr. 10
82467 Garmisch-Partenkirchen

In dem dreistündigen Workshop „Online-Kommunikation" beschäftigen wir uns mit den Themen sichere E-Mails, Schutz vor Phishing und Co. sowie mit Instant Messaging. Möchten Sie wissen, welche digitalen Möglichkeiten Sie haben, sicher mit Ihren Mitgliedern oder Kolleg/innen zu kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir geben einen Überblick über digitale Kommunikationsanwendungen und wie Sie diese sicher nutzen können. Mithilfe von konkreten Beispielen und Übungen kann das neue Wissen direkt in die Praxis umgesetzt werden.

digital verein(t)

Bayerisches Staatsministerium für Digitales

Konkret gibt der Workshop „Online-Kommunikation" Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Worauf muss beim Versand von E-Mails geachtet werden?
- Was ist Spam, Phishing und Malware und wie kann man sich davor schützen?
- Was ist Instant Messaging?
- Wie können die Privatsphäre und die eigenen Daten beim Messaging geschützt werden?
- Wieso steht WhatsApp als Messenger-Dienst in der Kritik?
- Was zeichnet einen sicheren und datensparsamen Messenger-Dienst aus?
- Welche (sicheren) Alternativen zu WhatsApp gibt es?

***Anmeldung** bis 19.07.2022 bei „Auf geht's!" Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de. Kostenlos.*
***Referent:** Mitarbeiter/in der Lagfa bayern im Projekt digital verein(t)*
***Veranstalter:** Lagfa Bayern, Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"*

„Auf geht's!“ Computer-Stammtisch

Mo., 26.09.2022
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Ludwigstr. 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Infos: *siehe Seite 5*

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, Christian Untergasser, Susanne Baumann u. Gieb Franzen*
Veranstalter: *Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“*

Aktionswoche der katholischen Betreuungsvereine vom 26.09. bis 01.10.2022

„Warum bist du so geworden und wie kann ich mit dir umgehen?“ (Modul V)
Mo., 26.09.2022
16.30 – 18.30 Uhr

Verständnis wecken für die Bedürfnisse des Betreuten und die Unterstützung bei Entscheidungen.
Referent: *Michael Scharrer, Arzt und Psychotherapeut in Garmisch-Partenkirchen.*

Aktion in der Fußgängerzone
Di., 27.09.2022
10.00 – 12.30 Uhr

Aktionsmitwirkende:
Sabine Herchenröther, Nicola Meyn und Rosemarie Strasser, Betreuerinnen beim Betreuungsvereins SkF e.V.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Mi., 28.09.2022
16.30 – 18.30 Uhr

Wie kann ich eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erstellen und was muss ich beachten?
Referentinnen: *Sabine Herchenröther, Nicola Meyn und Rosemarie Strasser, Betreuerinnen beim Betreuungsvereins SkF e.V.*

Beratungstage zu Vorsorgemöglichkeiten
Do., 28.09.2022
08.30 – 16.00 Uhr

Wir beantworten ihre Fragen im persönlichen Gespräch für Ihre persönliche Lebenssituation.
Weitere Infos und Anmeldung *beim SkF unter 08821 966720, oder betreuungen@skf-garmisch.de.*
Die Beratungen sind kostenfrei.

Caritas Mehrgenerationenhaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

Neue Öffnungszeiten:
Di 09.00 – 11.00 Uhr
Di 16.00 – 18.00 Uhr
Do 16.00 – 18.00 Uhr
Fr 17.00 – 19.00 Uhr nur nach Vereinbarung

Das Mehrgenerationenhaus Murnau ist ein Begegnungsort, an dem das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune.
Jede und Jeder ist herzlich willkommen.
Der generationsübergreifende Ansatz gibt unserem Haus den Namen. Jüngere helfen Älteren und umgekehrt.

montags:
08.45 – 10.00 Uhr
Yoga am Morgen
Entspannt in den Tag mit Susanne Roth-Utzschneider, Yogalehrerin (BYV). Einstieg jederzeit möglich. Nicht in den Ferien.
***Anmeldung** unter Tel. 08841 625528*

10.00 Uhr
BISTRO geöffnet
Ein offener Treff für Bürger zum Austauschen, Knüpfen neuer Kontakte und Aktuelles. Kostenloses Getränk und Schnittchen.

14.00 Uhr
Freiwilligen-Treffpunkt
Tauschen sie sich mit anderen Freiwilligen aus.

mittwochs:
11.00 Uhr
Walking für jedes Alter
Kontakt 08841 99133.
***Treffpunkt:** Weindorfer Kiesgrube*

14.00 Uhr
Spielenachmittag
Schafkopf spielen oder lernen.
Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

donnerstags:
14.00 Uhr
Offener Café Treff mit Spielenachmittag
Neue Mitspieler sind herzlich willkommen

Mehr Generationen Haus

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
- **Blindenbund –** Blindenbegleiter/in
- **BRK –** Ehrenamt im Sozialen Dienst, Seniorenkreis, Mithilfe bei den Kleiderrettern und der Kleiderkammer
- **BRK Seniorenheim 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, Lesepaten, Schülerpaten
- **Caritas Zentrum –** Demenzbegleiter/in, Menü-Service, Mittagsbetreuung Schule
- **Caritas Asyl und Migration –** Pate/in für Geflüchtete, Helfer/in Lernwerkstatt, Sprachkurse
- **Christophorus Schule Farchant –** Nachmittagsbetreuung Kinder, Upcycling
- **Diakonie –** Besuchsdienst für ältere Menschen
- **Dt. Zentrum f. Kinder- u. Jugendrheumatologie Garmisch-Pa. –** Begleitdienste für Kinder und Jugendliche
- **Ev. Kirche Garmisch-Partenkirchen –** Unterstützungsdienste, Fahrdienst
- **Frauenhaus SkF Murnau –** Mitarbeit und Rufbereitschaft
- **Freiwilligen-Zentrum Auf geht's! –** Aushänge/Flyer verteilen, Bürodienst, Kurse und Vorträge, Online-Lernhilfe, Ihre Initiative
- **Grund- u. Mittelschule am Gröben Ga.-Pa. –** Ausbildungs-, Lesepaten, Schülerhilfe, musikalische Freiwillige
- **Grundschule Grainau –** Schülerhilfe, Lesepaten
- **Grundschule Oberammergau –** Schülerhilfe, Lesepaten
- **Herzogsägmühle –** Freizeitgestaltung, Sport, Kreatives
- **Hospizverein Werdenfels –** Hospizhelfer/in
- **Kath. Pfarramt St. Ludwig Oberau –** Deutschkurs u. Pate/in für Asylbewerber
- **Kath. Kirche Partenkirchen –** Netzwerk Senioren
- **Kinderbüro –** Betreuung von Kindern – Daheim gesund werden
- **Kindergarten St. Michael Burgrain –** Betreuung und Hausaufgabenunterstützung, Unterstützung beim Mittagessen
- **Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe –** Wohnheimpaten, familienentlastender Dienst, Hippopädagogik, Fahrdienst Hippopädagogik, Begleitung von Kursen u. Angeboten, Werkstatt f. Beh.
- **KJE Heilpäd. Tagesstätte –** Schülerhilfe
- **Koordinierungsstelle Frühe Hilfen KoKi –** Familienpate/in
- **Kreisjugendring –** Kinder- u. Jugendbetreuung, Projektarbeit
- **Kriseninterventionsdienst –** Krisenhelfer/in
- **Landratsamt –** Sozialatlaspflege
- **LongLeif GaPa –** Riksha-Fahrten für Senioren

- **Malteser Hilfsdienst –** Malteser Ruf, Ausbilder f. Erste Hilfe, Reisebegleitung f. Senioren, Besuchs- u. Begleitungsdienst, Schnelleinsatzgruppe, Helfer/in Café Malta und f. Asylbewerber, Mittwochsfrühstück
- **Mehrgenerationenhaus Murnau –** Basteln und gestalten, Cafeteria-Dienst, Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund, Deutschkurse, Nachbarschaftshilfe
- **Murmel e.V. –** Familienpate/in, Mithilfe im Murmel Café, Sencondhand Laden und Veranstaltungen
- **Open Door International e.V. –** Betreuung intern. Austauschschüler u. deutscher Gastfamilien
- **Postsportverein Ga-Pa. –** Übungsleiter/in Breitensport für Erwachsene und 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, Spiele, Bewegungskurse, Ausflüge u.a.)
- **Sozialdienst katholischer Frauen Ga.Pa. –** Alltagsunterst. im Mutter-Kind Haus, Ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer, Gartenarbeiten, handwerkl. Tätigkeiten, Helfer für Menschen in schweren Lebenslagen, Krankenhausbesuchsdienst, Straffälligenhilfe
- **Sozialdienst katholischer Frauen, Frauenhaus Murnau –** Mitarbeit und Rufbereitschaft
- **SOS Kinderzentrum –** Familienpate/in, Mitarbeit Elterncafé
- **Sozialpsychiatrischer Dienst –** Besuchs- und Begleitdienst
- **Spielplatz Wettersteinstraße GAP –** Freizeitgestaltung auf dem Spielplatz
- **Tafel –** Mithilfe in GAP, Murnau, Mittenwald, Oberammergau
- **Turnverein Garmisch 1868 –** Übungsleiter/in Kinderturnen, Krabbelgruppe oder Tanzgruppe
- **UKM Murnau –** Krankenbesuchsdienst, Lotsendienst, Bücherdienst
- **Weltladen Garmisch-Pa. –** Verkauf und Mithilfe, Schaufensterdekoration
- **Weltladen Murnau –** Verkauf und Mithilfe
- **Weltladen Oberammergau –** Verkauf u. Mithilfe

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

© doricsek18 - Fotolia.com

Willkommen zur Engagementberatung
im Freiwilligen-Zentrum!
Terminanfragen: 08821 908589 oder per
E-Mail an aufgehts@lebenslust-gap.de

Wir suchen nicht einfach nur Freiwillige,
um bestehende Einsatzstellen zu besetzen.
Wir schauen gerne mit unserem Gegenüber nach den
eigenen Wünschen, Möglichkeiten, Talenten und Vorlieben.

Manche mögen etwas einbringen, was sie gut können und
vielleicht immer schon gemacht haben. Andere wollen dies
in ihrer Freizeit gerade nicht tun und mögen lieber neue Horizonte
entdecken oder etwas Neues lernen. Bei vielen schlägt das Herz
für eine ganz bestimmte Not. Wieder andere haben eine Idee
und wissen nicht, wie man diese umsetzten kann oder wo sie hinpasst.
Uns interessiert das.

Zusammen mit uns und unseren vielen Netzwerkpartnern
werden Sie IHR Engagement finden.

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

Willkommen im Team, Anne Schelter!
Unsere neue Kollegin baut ein Bildungspatenschaftsprojekt auf, um junge Leute auf ihrem Bildungsweg zu begleiten. Zusammen mit Annett-Maria Jonietz, Regina Wäger und dem ehrenamtlichen Team ist sie zusätzlich für alle Anliegen ansprechbar.

Öffnungszeiten und Engagementberatung:
Ludwigstraße 80
82467 Garmisch-Partenkirchen

Dienstag	09.00 – 11.00 Uhr und
	16.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 18.00 Uhr

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, Diana Böhm, Johanna Bittner-Siepe, Ilse May sowie elch-design Alexander Schmid für das Sponsoring von Gestaltung, Grafik und Layout.

Auf geht's !
Das Freiwilligen-Zentrum

Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Ludwigstraße 80
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 0 88 21 90 85 89
aufgehts@lebenslust-gap.de

Gestaltung: www.elch-design.de

www.aufgehts-gap.de