



LIMBURG-WEILBURG
Ehrenamt – gemeinsam Gutes tun



Fit fürs Ehrenamt



Programm 1-2024

Kostenfrei für Ehrenamtliche

Anmeldung:

Telefon: 06431 91160

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

*Ermöglicht wird dieses Fortbildungsprogramm mit finanzieller Unterstützung
des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration*

Fit fürs Ehrenamt 1-2024

Das Bundesministerium des Inneren veröffentlicht auf seiner Homepage folgende Mitteilung: „Rund 29 Millionen Menschen engagieren sich überall in unserer Gesellschaft für das Gemeinwohl. Ehrenamt ist überall – im Sport, in Kultur und Bildung, im sozialen Bereich und in Umweltprojekten, in der Nachbarschaftshilfe ebenso wie in der Kommunalpolitik, in Bürgervereinen und Stadtteilinitiativen. Auch das THW, die Feuerwehren und Hilfsorganisationen bauen auf freiwilliges Engagement.“

Ehrenamt ist gelebte Demokratie: Die Engagierten übernehmen Verantwortung und bringen voran, was ihnen am Herzen liegt. Sie gestalten unsere Gesellschaft mit. Aktive Bürgerinnen und Bürger bringen Menschen zusammen und machen unsere Demokratie stärker. Ehrenamt verdient großen Respekt.“

Der Landkreis Limburg-Weilburg und die Kreisvolkshochschule unterstützen ehrenamtlich Tätige u.a. durch ein spezielles Fortbildungsprogramm, was hier vorgestellt wird.

Die Inhalte sind vielfältig und reichen von „Veranstaltungsplanung“ über „Haftung und Risiken für Vorstandsmitglieder“ bis zu „Erste-Hilfe-Kurs“. Auch in unserem Programm sind vertreten „Word und Excel für die Vereinsarbeit“ und „Der Verein auf Instagram“. Die gesamten Inhalte können auf der Homepage der vhs eingesehen werden.

Der Besuch unserer Kurse ist für ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer kostenfrei. Wir freuen uns sehr, wenn viele interessierte Personen von diesem Angebot Gebrauch machen. Anmeldungen sind wie immer an die Volkshochschule zu richten.

Wenn Sie besondere Wünsche für Kurse und Seminare haben, die über das vorhandene Angebot hinausgehen, freuen wir uns auf Ihre Vorschläge.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude und guten Erfolg bei Ihrem Tun.

Herzlichst



Michael Köberle
Landrat



Michael Schneider
Direktor KVHS

Das Einmaleins der Pressearbeit

Dieser Praxiskurs richtet sich insbesondere an Vereins- und Verbandsvertreter, die Berichte für Medien schreiben und Kenntnisse und Fähigkeiten für diese Tätigkeit erwerben bzw. ausbauen möchten. Es wird erläutert, wie eine Pressemitteilung attraktiv gestaltet und formuliert werden kann und die Teilnehmer/-innen erhalten Tipps für die Zusammenarbeit mit Medien. Außerdem geht es darum, wie das Internet für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden kann.

E-01-1-450

Peter Schäfer, Journalist

Limburg, Haus der vhs, Diezer Straße 33, Raum 02

Samstag, xx.xx.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin

Mitzubringen: Schreibmaterial

Haftung und Risiken für Vorstandsmitglieder – und wie man diese vermeidet

Gremienmitglieder von Vereinen und Stiftungen sind gesetzlich weitgehend vor einer persönlichen Haftung geschützt - es sei denn, sie handeln vorsätzlich oder grob fahrlässig. Dennoch ist es wichtig, mögliche Risiken und Haftungsursachen zu kennen, um diese zu vermeiden. Denn die Grenze zwischen einer leichten und einer groben Fahrlässigkeit ist schnell überschritten.

Das Seminar gibt daher einen Überblick möglicher Fallstricke und nennt Tipps, wie man diese minimiert oder sogar vollständig ausschließen kann.

Während des Seminars wird auf konkrete Beispiele aus der Praxis und auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

E-01-1-814

Florian Brechtel, Stiftungsberater (DSA), Freiwilligenmanager (AfED) Online

Online

Mittwoch, 24.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin



Spenden, Sponsoring und Fördermittel für Vereine – Ein Überblick

Dieser Kurs gibt einen Überblick, welche Quellen Vereinen für ihre Mittelbeschaffung zur Verfügung stehen und was es bei diesen zu beachten gibt:

- Spenden,
- Sponsoring,
- Fördermittel aus öffentlichen Programmen, von Stiftungen und Soziallotterien,
- und einiges mehr...

Während des Seminars wird auf konkrete Beispiele aus der Praxis und auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

E-01-1-817

Florian Brechtel, Stiftungsberater (DSA), Freiwilligenmanager (AfED)

Online

Dienstag, 07.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin

Einsatz von Freiwilligendiensten (FSJ, BDF) im Verein

Behandelt werden die Möglichkeiten der Bezahlung für Ehrenamtliche und insbesondere Vorstandsmitglieder von Vereinen, die Formen möglicher Beschäftigungsverhältnisse, der Einsatz von Freiwilligendiensten (FSJ, BFD) sowie die Themenbereiche „Arbeitsrecht“, „Sozialversicherung“ und „Lohnsteuern“.

Während des Seminars wird auf konkrete Beispiele aus der Praxis und auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

E-01-1-818

Florian Brechtel, Stiftungsberater (DSA), Freiwilligenmanager (AfED)

Online

Montag, 27.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin



Erste-Hilfe-Kurs

In Theorie und Praxis werden die lebensrettenden Sofortmaßnahmen wiederholt und vertieft.

- stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Druckverbände
- Notruf absetzen
- Brandwunden Versorgung
- und vieles mehr....

E-01-3-990

DRK Kreisverband Oberlahn e.V.
Weilburg, Frankfurter Str. 31, Schulungsraum
Samstag, 23.03.2024 08:00 – 16:00 Uhr
1 Termin



Erste-Hilfe am Kind

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Weitere Themen:

Knochenbrüche

Schock

Kontrolle der Vitalfunktionen

Stabile Seitenlage

Beatmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Vergiftungen

Erkrankungen im Kindesalter

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

E-01-3-991

DRK Kreisverband Limburg e.V.
Limburg, Senefelderstraße 1, Schulungsraum
Samstag, 20.04.2024 08:00 – 16:00 Uhr
1 Termin

Informationen und Umgang mit dem Defibrillator

120.000 Menschen erleiden jedes Jahr außerhalb eines Krankenhauses einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Der Rettungsdienst braucht im Durchschnitt sieben Minuten, bis er vor Ort ist. Deshalb ist es wichtig, dass Laien vor dem Eintreffen mit der Reanimation beginnen. Wie das funktioniert und welche Hilfsmittel man dabei verwenden kann wird im Kurs erklärt und die Umsetzung geübt.

E-01-3-995

Julius Grösch, Notfallsanitäter
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02
Samstag, 06.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Termin

Word-Seriendruck in Kombination mit Excel-Mitgliederlisten

Diese Veranstaltung richtet sich an ehrenamtlich Tätige, die mit einer vorhandenen Mitgliederliste in Excel die einfache Erstellung eines Word-Seriendrucks erlernen möchten

- Kurze Einführung in die Benutzeroberfläche von Excel 2016 und Word 2016
- Tipps zur Pflege und Eingabe in vorgegebenen Excel-Dateien
- Adressen suchen, sortieren, abfragen
- Grundlagen der Seriendruck-Funktion
- Seriendruck- und Bedingungsfelder einfügen
- Briefe mittels Vorlagen erstellen, Seriendruck starten und prüfen

Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Grundkenntnisse mit Windows 10 und mindestens Microsoft Word und Excel 2016. Die technische Ausstattung wird von der vhs bereitgestellt.

E-01-5-169

Christian Berger, Bachelor of Arts
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV
Samstag, 17.02.2024, 09:00 - 13:30 Uhr
1 Termin

Power Point für Vereine

- Grundlagen - Basics
- Erklärung einzelner Basic-Funktionen
- Speichern, Teilen & Präsentieren
- Insights Erklärung
- Fragenbeantwortung
- Praxisanwendungsbeispiele

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt!!

E-01-5-759

Lea-Rebecca Fähtz, staatlich geprüfte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Marketing
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02
Samstag, 29.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin

Der Verein auf Instagram für Einsteiger

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Social Media Plattformen Instagram und Facebook für die Öffentlichkeitsarbeit Ihres Vereines erfolgreich nutzen können.

- Informationen über Instagram & Facebook
- Instagram Basics
- Informationen Businessprofil
- Wie erstelle ich ein Post, eine Story & ein Reel
- Fachbegriffe
- Praxisanwendung und Beispiele
- Im Anschluss können noch Fragen beantwortet werden

E-01-5-755

Lea-Rebecca Fähtz, staatlich geprüfte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Marketing
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02
Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin



Der Verein auf Instagram für Fortgeschrittene

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Social Media Plattformen Instagram und Facebook für die Öffentlichkeitsarbeit Ihres Vereines erfolgreich nutzen können.

Voraussetzung: Zugriff auf Instagramaccount (vorzugsweise den des Vereins)!

- Instagram Profilloptimierung
- Verknüpfung Facebook & Instagram
- Kontenverwaltung über Meta Business Suite
- Insights Erklärung
- Tipps & Tricks für Instagram
- Praxisanwendungsbeispiele
- Q & A

E-01-5-756

Lea-Rebecca Fähtz, staatlich geprüfte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Marketing
Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02
Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin

Veranstaltungsplanung - Bewerbung, Hygiene (Verkauf von Speisen), GEMA, etc.

Ohne Veranstaltungen wäre das Vereinsleben nur halb so schön. Damit aber alles reibungslos verläuft, sollten sie schon weit im Voraus gut geplant werden. Im Wesentlichen sind es sechs Punkte die es zu beachten gilt:

- Vorbereitung
- Konzept
- Detailplanung
- Umsetzung
- Event/Veranstaltung
- Nachbereitung

Auch mit dem Thema Hygiene werden wir uns beschäftigen, damit die Veranstaltung gelingt.

E-01-1-821

Andreas Schwickert,

Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Freitag, 12.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

1 Termin

Weniger Stress - mehr Achtsamkeit

Kennen Sie das: Sie haben sich vorgenommen, „nur ein kleines Ehrenamt“ zu übernehmen und plötzlich fühlen Sie sich überrollt von den Anforderungen, z.B. der Menge an Zeit, die Sie dafür einplanen möchten/müssen/wollen?! Oder gestresst von den Kommunikationsstrukturen, in denen Sie sich wiederfinden?

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über automatische Stressreaktionen und wie Sie durch Achtsamkeit leichter mit diesen Situationen umgehen können.

In einer Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie Methoden, die Sie im Alltag gut und einfach umsetzen können, um in stressigen Situationen gelassener zu sein.

Methoden

Selbstreflexionen (schriftlich)

Partner-, Kleingruppen- und Plenumsaustausch

Angeleitete Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen

E-01-1-821

Martina Schaar, Diplom-Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin, Psychoonkologin, Übungsleiterin

Limburg, Haus der vhs,, Diezer Str. 33, Raum 2

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin