

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Engagierte,

die 4. Schwerter Freiwilligenakademie bietet Ihnen Bewährtes und Neues. Bewährt hat sich der Treffpunkt für bürgerschaftlich Engagierte, der alle zwei Monate zum Austausch einlädt, die jährliche Vernetzungskonferenz oder unsere Angebote auf Anfrage. Neu sind unsere Angebote von Freiwilligen für Freiwillige, die erworbenes Know how weitergeben, hierzu gehören die Angebote „Ins rechte Licht rücken“, „Excel für Vereine“, „Denken und Bewegen“ und ein Angebot zur „Supervision und Beratung“. Neues bieten auch die Seminare zur „Gewaltfreien Kommunikation“ und zum „Asylverfahren nach dem neuen Asylgesetz“ oder „Deutsch als Fremdsprache“ für Ehrenamtliche. Schauen Sie selbst, stöbern Sie herum und finden Sie das für Sie geeignete Angebot, das zu Ihrem Engagement passt.

Das vorliegende Programm ist ein Gemeinschaftsprojekt, entwickelt durch die EFIs, das Freiwilligenzentrum Die Börse, die Volkshochschule, ZWAR, das Grete-Meißner-Zentrum und die Stadt Schwerte. Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne auf.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.  
Ihr Organisationsteam

## Treffpunkt Bürgerengagement

Regelmäßig alle zwei Monate treffen sich bürgerschaftlich Engagierte und Interessierte zum Austausch. Die Gruppe bietet die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und sich zu vernetzen, Ideen vorzustellen und gemeinsam weiter zu entwickeln, Fragen und Anliegen durch die Kollegiale Beratung zu klären und sich über Aktuelles aus bestehenden Projekten oder Veranstaltungen zu informieren. Für das leibliche Wohl sorgt die Wigge mit Kaffee und Waffeln.

### Termine:

Montag, 03.04.17, 14.00 bis 16.30 Uhr

Montag, 12.06.17, 14.00 bis 16.30 Uhr

Montag, 07.08.17, 14.00 bis 16.30 Uhr

Montag, 02.10.17, 14.00 bis 16.30 Uhr

Montag, 04.12.17, 14.00 bis 16.30 Uhr

### Ort:

Volkshochschule, Am Markt 11, Raum 1

### Leitung:

Anke Skupin,  
Kultur- und Weiterbildungsbetrieb Stadt Schwerte

**Kursnummer:** 117-2320

## Versicherung im Ehrenamt

### Freiwillig engagiert - Versicherungsschutz im Ehrenamt

Der Anteil freiwillig engagierter Menschen steigt kontinuierlich. Längst hat das freiwillige Engagement seinen „dienenden“ Charakter verloren. An diese Stelle sind unterschiedlichste Formen des Engagements getreten. Menschen engagieren sich in kurzfristigen Projekten, gründen eine Gruppe/Initiative oder schließen sich einer Gruppe an. Manchmal stellt sich die Frage nach dem Versicherungsschutz. In der Freiwilligenakademie geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Fragen, die Sie sich selbst stellen können, um Ihre persönliche Situation im Hinblick auf den Versicherungsschutz festzuhalten und gegebenenfalls zu handeln.

### Termin:

Mittwoch, 26.04.17, 15.00 bis 16.30 Uhr

### Ort:

Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstraße 10

### Leitung:

Andrea Schmeißer, Leiterin des Grete-Meißner-Zentrums

**Kursnummer:** 117-23201

## Excel für Vereine

Zur Vereinsarbeit gehören auch Formalitäten, die häufig durch die Funktion der Kassiererin oder des Kassierers oder der Schriftführung übernommen werden. Geführte Listen für die Mitgliederverwaltung oder die Ein- und Ausgaben erleichtern die Arbeit und schaffen Übersicht. Eine gute Unterstützung bei diesen wichtigen Aufgaben bietet das Programm Excel. Am Beispiel einer Mitgliederverwaltung vermittelt das Seminar das Erstellen und Auswerten von Listen.

Die erarbeiteten Lösungen können nach dem Kurs auf einem USB-Stick mitgenommen werden, der im Seminar erworben werden kann. Eigene USB-Sticks dürfen leider wegen des Virenschutzes nicht verwendet werden.

### Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in Windows und Excel (z.B. Dateien öffnen und speichern, Text und Zahlen eingeben und korrigieren, einfache Formatierungen)

### Materialkosten:

4,50 € für einen USB-Stick 8 GB, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Veranstaltung mitnehmen können.

### Termin:

Donnerstag, 08.06.17, 16.00 bis 19.00 Uhr

### Ort:

Volkshochschule, Am Markt 11, Raum 6

### Leitung:

Adelheid Grammon, Dozentin für EDV-Seminare und freiwillig engagiert.

Bei Rückfragen zu diesem Angebot steht die Seminarleiterin unter der Telefonnummer: 02304/4688492 gerne zur Verfügung.

**Kursnummer:** 117-23203

## Gedächtnistraining „Denken & Bewegen“ Ein Trainingskonzept

- Wer etwas bewegen will, muss beweglich bleiben -  
Bewegung ist nicht nur gesund für den Körper, sondern wirkt auch verblüffend auf unser Denkgorgan. Neurowissenschaftler verstehen immer besser, wie Sport den Mix an Botenstoffen im Gehirn wandelt, Nervenverbindungen stärkt und sogar Gehirnzellen wachsen lässt (sogenannte Neurogenese). Gleichzeitig bestätigen Forschungsergebnisse, dass die geistige Fitness durch ein mentales Aktivierungstraining verbessert werden kann. D.h., Gehirnzellen werden durch gezielte Übungen genau wie Muskeln leistungsfähiger. Altersbedingte Einbußen unseres Gehirns können auf diesem Weg verzögert werden, wenn bestimmte Übungen (z.B. zur Merkfähigkeit, Wortfindung, Denkflexibilität) einzelne Funktionen unseres Gehirns gezielt trainieren.

„Denken & Bewegen“ kann helfen, die geistige Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern und zusammen mit leichtem körperlichen Training beweglich zu bleiben.

In diesem Seminar werden in drei Veranstaltungen das Trainingskonzept erläutert und diskutiert sowie Konzentrations-, Reaktions- und Bewegungsübungen exemplarisch vorgestellt und ausprobiert.

„Wie leistungsfähig wir geistig sind, hängt davon ab, wie viel wir geistig leisten.“ (Manfred Spitzer)

### Voraussetzung:

Gute Laune und die Bereitschaft sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Für die Bewegungsübungen sollte entsprechendes Schuhwerk mitgebracht werden.

### Termine:

Mittwoch, 28.06.17, 17.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch, 05.07.17, 17.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch, 12.07.17, 17.00 bis 19.00 Uhr

### Ort:

Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstraße 10

### Leitung:

Diplom-Pädagoge Dr. Arno Weißgerber, Gedächtnistrainer und freiwillig engagiert.

**Kursnummer:** 117-23204

## Gewaltfrei Kommunizieren - Mit sich und miteinander friedlich umgehen

In diesem Seminar wollen wir für einen freundlichen und partnerschaftlichen Umgang mit Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl füreinander die gewaltfreie Kommunikation kennenlernen.

Gewaltfreie Kommunikation trägt dazu bei Lösungen zu finden, die auf gegenseitige Rücksichtnahme und Konsens basieren.

Inhalte:

- Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Beobachten ohne zu bewerten
- Selbstempathie und Selbstausdruck
- Bitten kontra Forderungen und Mut zum Nein sagen

### Termine:

Dienstag, 12.09.17, 18.00 bis 20.00 Uhr

Dienstag, 19.09.17, 18.00 bis 20.00 Uhr

### Ort:

Volkshochschule, Am Markt 11, Raum 1

### Leitung:

Anne Kipple, Kommunikationstrainerin und systemischer Coach

**Kursnummer:** 217-2320

Informationen und Aktionen  
rund ums Bürgerengagement:

Die Homepage  
SCHWERengagierTE  
wir gestalten mit

Die Homepage [www.schwerengagierte.de](http://www.schwerengagierte.de) bietet Ihnen viele Informationen rund um das Thema Bürgerengagement. Als virtuelle Plattform der Schwerter Engagierten und Interessierten werden Projekte und Veranstaltungen von Schwertern für Schwerterinnen und Schwerter eingestellt, Mitmachende gesucht, eine Initiativenübersicht vorgestellt und unter dem Punkt „Service“ werden Fördermöglichkeiten, Ideengeber, Qualifizierungen, Versicherungsschutz im Ehrenamt, Räume und Treffpunkte und viele weitere nützliche Informationen geboten.

## Ins rechte Licht rücken

Gute Fotos für die Pressearbeit oder ein Fotobuch zur Veranstaltungsdokumentation zu erstellen ist eine kleine Herausforderung. Welches Motiv kommt gut rüber, welcher Bildausschnitt soll gewählt werden und welche Lichtverhältnisse sorgen für ein strahlendes Foto. Fotos sind als Beigabe zu einem Presseartikel der Hingucker, machen neugierig und sagen oft mehr als ein Text rüber bringen kann. Fotos eignen sich auch zur Fotodokumentation einer gelungenen Veranstaltung oder Aktion.

Bitte eine Kamera mitbringen.

### Termin:

Donnerstag, 11.05.17, 14.00 bis 17.00 Uhr

### Ort:

Volkshochschule, Am Markt 11, Raum 7

### Leitung:

Ingrid und Arno Martini, seit vielen Jahren mit der Kamera unterwegs und freiwillig engagiert.

**Kursnummer:** 117-23202

Informationen und Aktionen  
rund ums Bürgerengagement:

Das Forum  
SCHWERengagierTE  
wir gestalten mit

Neben der Homepage bietet Ihnen das Forum SCHWERengagierTE den persönlichen Kontakt, gibt Interessierten nützliche Informationen und Engagierten eine Plattform, sich mit ihrer „Guten Sache“ vorzustellen. Samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr zu den Marktzeiten wird in der Museumshalle, Brückstraße 14 – oder bei gutem Wetter davor – unterstützt und beraten. Als Plattform der „Guten Sache“ präsentiert das Forum jeden Samstag eine Initiative, so dass Interessierte und Aktive leicht miteinander ins Gespräch kommen können. Wer sich wann vorstellt, zeigt die Übersicht auf der Homepage [www.schwerengagierte.de](http://www.schwerengagierte.de) unter Aktuelles und Forum SCHWERengagierTE.