

# WIR SAGEN DANKE!

Fortbildungsangebot für  
ehrenamtlich und bürgerschaftlich  
Engagierte der Stadt Ostfildern

Programm 2024/25



# GRUSSWORT

Johannes Rau sagte einmal, „Ehrenamtliches Engagement ist der Kitt der Gesellschaft.“ Diese Feststellung des früheren Bundespräsidenten können wir in Ostfildern bestätigen. In den unterschiedlichsten Bereichen werden zahlreiche Aufgaben von engagierten Menschen ehrenamtlich wahrgenommen. Diese wertvollen Leistungen sind in unserer Stadt spürbar und vor allem sichtbar: sei es bei der Unterstützung von Älteren, von Kindern und Familien oder Geflüchteten. Tag für Tag und Woche für Woche stellen Sie Ihre Zeit und Ihren Idealismus bereit. Dieses Engagement erfüllt mich immer wieder mit großer Freude und Stolz, denn dies ist auch ein Spiegelbild der Menschen, denen unsere Stadt am Herzen liegt.

Mit der neuen Staffel der Fortbildungsreihe für bürgerschaftlich Engagierte wollen wir diesen Einsatz wertschätzen, fördern und unterstützen und uns herzlich bei allen bedanken, die sich für Andere und das Gemeinwohl einbringen. Mein Dank gilt allen Beteiligten, denen es gelungen ist, ein vielfältiges Programm zusammenzustellen. Dabei wurden auch Rückmeldungen von Teilnehmenden vorangegangener Reihen berücksichtigt.

Schauen Sie in dem Programmheft nach Angeboten, die für Sie persönlich oder Ihr Ehrenamt interessant sind. Bei den Kursen wünsche ich Ihnen viel Freude.



Ihr Christof Bolay  
Oberbürgermeister



# ENDLICH MALEN!

Wenn nicht jetzt, wann dann?

mit **Anke Böhm**

Eigentlich lieben Sie Farben und Formen und würden gerne (wieder) damit beginnen. Dieser Workshop bietet Ihnen dazu eine gute Gelegenheit, um diesen Wunsch in die Tat umzusetzen. Sie werden in einer kleinen Gruppe und unter fachlicher Begleitung von KUNSTgeragogin und Kunsthistorikerin Anke Böhm ein herbstliches Bild in Mischtechnik gestalten. Außer Neugier sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie Kleidung mit, die bunt werden darf und 5 € für die Materialkosten, die im Kurs zu bezahlen sind.

**Ort: An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen**

**Kursnummer: 242-105198**

Für alle  
Kurse gilt:  
Kostenübernahme  
für Ehrenamtliche  
& Bürgerschaftlich  
Engagierte  
möglich!



# 26

September  
14.00 - 17.00 Uhr  
Preis: 30 €

# 04

November  
14.00 - 17.00 Uhr  
Preis: 65 €



## KRITIK KONSTRUKTIV ANSPRECHEN

mit **Eva Reiff**

Wo Menschen zusammenkommen und sich engagieren, gibt es neben vielen positiven Erlebnissen auch immer wieder Reibereien und Konflikte. Die oder der andere zeigt ein Verhalten, das einen stört. Man überlegt, ob man es ansprechen soll – aber wie? In diesem Workshop mit Trainerin und Coach Eva Reiff erfahren Sie, wie Sie andere auf ein störendes Verhalten ansprechen und wie Sie selbst mit einer kritischen Rückmeldung bestmöglich umgehen können. Gemeinsam üben Sie anhand praktischer Beispiele.

Ort: An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen  
Kursnummer: 242-105299

# 19

Februar  
17.00 - 19.00 Uhr  
Preis: 14 €

## ENTSPANNT MIT YOGA, TRAUMREISEN UND MEHR!

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

mit **Sonja Brandner**

Gönnen Sie sich eine Auszeit nur für sich selbst! In diesem Kurs heißt es: ankommen und loslassen. Körper und Geist zu entspannen ist in einem hektischen Alltag besonders wichtig, um die innere Balance zu behalten oder wiederzufinden. In diesem Kurs erwartet Sie bunte Praxis statt graue Theorie. Es werden verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training erklärt und angeleitet. Durch sanfte Asanas (Körperstellungen) aus dem Yoga können Verspannungen im Körper gelöst werden. Mit verschiedenen Atemübungen (Pranayama) und durch die Traumreise am Ende der Stunde sowie Klänge zum Träumen kann der Geist wunderbar entspannen.

Ort: An der Halle,  
Esslinger Straße 26,  
Ostfildern-Nellingen  
Kursnummer: 242-302082



# 05

April  
10.00 - 13.30 Uhr  
Preis: 30 €



## ERSTE- HILFE-FORTBILDUNG

Fresh-Up für Ehrenamtliche und  
bürgerschaftlich Engagierte

### Johanniter-Unfall-Hilfe

Mit diesem Erste-Hilfe-Fresh-Up werden Sie fit für den Notfall.

Der Kurs vermittelt die folgenden Inhalte:

- Verhalten nach einem Unfall/Notfall
- Absetzen des Notrufs
- Diagnostischer Block
- Auffinden einer Person
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne AED (Defi)
- Häufige Notfallbilder: Schlaganfall, Herzinfarkt, Krampfanfall
- Grundlagen der Wundversorgung

Gewinnen Sie mit uns mehr Sicherheit im Umgang mit den Menschen, mit denen Sie in Ihrer Ehrenamtspraxis zu tun haben.

Ort: An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen  
Kursnummer: 251-100010

## KI IN DER EHRENAMTS- PRAXIS

mit Alexander Ries

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI)! In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihnen ChatGPT Ihr Ehrenamt erleichtert – mit einer Sprachassistenten auf dem Handy, oder mit eigens generierten Bildern für Flyer oder Ihre Webseite. Mit unserem Referenten Alexander Ries können Sie das praktische Tool live ausprobieren. Natürlich können Sie auch individuelle Wünsche und Anliegen mitbringen und bekommen hilfreiche Tipps für die Praxis.

Ort: Online-Kurs

Kursnummer: 251-100056



# 13

Mai  
18.30 - 20.30 Uhr  
Preis: 30 €



## ANMELDUNG

Die An- bzw. Abmeldung für eine Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt direkt bei der Volkshochschule zu den Konditionen der Volkshochschule.

## ANMELDE- MÖGLICHKEITEN

Homepage: [www.vhs-ostfildern.de](http://www.vhs-ostfildern.de)  
E-Mail: [volkshochschule@ostfildern.de](mailto:volkshochschule@ostfildern.de)  
Telefon: 0711 3404 800

## KOSTEN- RÜCKERSTATTUNG

Für die Rückerstattung der Gebühren wenden sich bürgerschaftlich Engagierte und Ehrenamtliche aus Ostfildern an ihre Ehrenamtskoordinator\*innen. Vereine können über das online Formular auf der städtischen Homepage unter Vereine ([www.ostfildern.de/fortbildungen](http://www.ostfildern.de/fortbildungen)) die Rückerstattung anfordern. Die Stadt Ostfildern wird nach der Teilnahme an der Veranstaltung die Gebühren für diesen Personenkreis rückerstatten.

Die Veranstaltungen werden auch im Programm der Volkshochschule Ostfildern veröffentlicht und sind offen für Menschen, die (noch) nicht ehrenamtlich engagiert sind – für diesen Personenkreis fallen die angegebenen Gebühren an und werden nicht rückerstattet.



## Herausgegeben von

### **Volkshochschule Ostfildern**

Anne Rist, Esslingerstr. 26, 73760 Ostfildern

Tel: 0711 3404 800, E-Mail: volkshochschule@ostfildern.de

### **Stadt Ostfildern, Koordinierungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)**

Klosterhof 4, 73760 Ostfildern

Tel: 0711 3404 254, E-Mail: engagiert@ostfildern.de

## In Zusammenarbeit mit folgenden Partnern

### **Vereinsförderung**

Mirjam Griening, Klosterhof 4, 73760 Ostfildern,

Tel: 0711 3404 274, E-Mail: m.griening@ostfildern.de

### **Beratungsstelle für Ältere Ostfildern**

Simona Steimle, Bonhoefferstr. 4, 73760 Ostfildern,

Tel: 0711 44009733, E-Mail: s.steimle@ostfildern.de

### **„eins plus b“**

Doris Kirschner, Robert-Koch-Str. 87/1, 73760 Ostfildern

Tel: 0711 30539596, E-Mail: leitung.einsplusb@ostfildern.de

### **Integrationsbeauftragter**

Daniel Lopes, Gerhard-Koch-Str. 1, 73760 Ostfildern

Tel: 0711 3404 156, E-Mail: d.lopes@ostfildern.de

### **Treffpunkte der Stadt Ostfildern**

[www.treffpunkt-ostfildern.de](http://www.treffpunkt-ostfildern.de)

### **Mentoring Projekt der Bürgerstiftung Ostfildern**

Daad Lorenz, Tel: 0178 8255337

E-Mail: mentoring.buergerstiftung@outlook.de