



Programm für ehrenamtlich Engagierte

1-2022

Johanna-Kirchner-Stiftung
Henschelstr. 11 * 60314 Frankfurt

Kooperationspartner:
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Bahnhof-Gutleut
Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.

Fit in den Frühling

Fitnessprogramm für 68+

**01.03.2022 | 08.03.2022 | 15.03.2022 |
22.03.2022 | jeweils 10:30-11:15 Uhr**

Trainerin: Brigitte Lerp

Mit unserem vierteiligen Fitnessprogramm für Menschen 68+ unterstützen wir die körperliche Beweglichkeit und Bewegungssicherheit. An vier Vormittagen haben wir viel Spaß bei einem ausgewogenen Bewegungsprogramm im Sitzen und Stehen. Wir trainieren gemeinsam mit Übungen, die die Teilnehmer*innen auch zuhause leicht selbst machen können. Gemeinsam macht es aber auf jeden Fall mehr Spaß.

Eingeladen sind alle, die Lust auf gemeinsame Bewegung haben und ihren 68. Geburtstag bereits gefeiert haben.

→ **Programm zusammen mit der AWO Ortsverein Bahnhof-Gutleut.**



Stadtwanderung

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene:

**Teil 1 - Der Frankfurter Osten
12.03.2022 / 14:00-17:00 Uhr**

Begleitung: Thomas Kaspar

Auch der städtische Raum lädt zum Wandern ein. Städte bieten nicht nur gut ausgebaute Wege-Netze sondern auch vielfältige Milieus und attraktive Anlaufpunkte, so dass Stadtwanderungen zu ganzheitlichen Erlebnissen werden können. Stadtwanderungen leben vom Wechsel. Gut geplante Touren haben eine ansprechende „Dramaturgie“. Stadtwanderungen benötigen keine großen Vorbereitungen, sie

können jederzeit unterbrochen oder den konkreten Witterungsbedingungen angepasst werden. Bei Standwanderungen gibt viel zu entdecken – im Großen und im Kleinen – und Pausen und Rastmöglichkeiten bieten sich ebenfalls überall an. Stadtwanderungen haben einen hohen Erholungswert.

An diesem Nachmittag wandern wir durch den Frankfurter Osten. Der Startpunkt wird mit der Einladung mitgeteilt. Geplant ist eine Strecke von ca. 7 bis 10 km.

Das Seminar richtet sich an ehrenamtlich Engagierte und deren Einsatzleitungen sowie interessierte Bürger*innen.

→ **Programm zusammen mit dem Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.**



Von der Resonanz zur Resilienz

*Reflexion und Perspektivwechsel für Helfer*innen der Besuchs- und Hospizdienste 2022*

**17.03.2022 | 07.07.2022 | 22.09.2022 |
09.12.2022 | jeweils 14:00-17:00 Uhr**

Begleitung: Thomas Kaspar

Wir wollen Resonanz als unser persönliches Echo auf ein Geschehen, eine Situation, eine Begebenheit oder eine Begegnung verstehen. Resonanz befähigt uns zur Hilfe. Sie regt uns zur Unterstützung an und verleiht uns die nötige Kraft und Energie dazu. Unter Resilienz verstehen wir die Gesamtheit aller inneren und äußeren Faktoren, die es uns ermöglichen, schwierige Situationen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Wir brauchen Resonanz und Resilienz, wenn wir uns helfend engagieren. Dabei ist die gegenseitige Unterstützung unter den Helfer*innen ein wichtiger Bestandteil. Dies gilt besonders für schwierige und existenzielle Lebenslagen. Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit und Sterben, Tod und Trauer gehören dazu. Helfer*innen der Besuchs- und Hospizdienste der Johanna-Kirchner-Stiftung sind in ihrem Engagement mit diesen existenziellen Lebenslagen konfrontiert. Mit Resonanz und Resilienz gelingt es, das Engagement auch über einen längeren Zeitraum zu erhalten. Er dient der Burnout-Prophylaxe.

Eingeladen sind ehrenamtlich Engagierte der Besuchs- und Hospizdienste und deren Einsatzleitungen.

**Wald(aus)zeit
für Ehrenamtlicher Helfer*innen
14.05.2022 | 10:00-12:00 Uhr
Referent: Philip Keller**

Ehrenamtliche Tätigkeiten sind teilweise anstrengend oder herausfordernd – und zugleich für alle Seiten bereichernd. Diese Wald(aus)zeit soll ehrenamtlichen Helfer*innen einen Moment des Innehaltens, Kraftsammelns und Reflektierens ermöglichen. Um dies zu erreichen, werden wir die Kraft des Waldes (neudeutsch „Waldbaden“) mit einer positiven Achtsamkeit verbinden und ca. zwei Stunden gemeinsam im Wald verbringen. Startpunkt ist das Taunusinformationszentrum and der Hohemark in Oberursel.

Das Seminar richtet sich an ehrenamtlich Engagierte und deren Einsatzleitungen sowie interessierte Bürger*innen.

→ **Programm zusammen mit dem Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.**



**Ein gesunder Rücken kann entzücken.
Rückenschule für ehrenamtliche Helfer*innen
07.06.2022 und 14.06.2022
jeweils 14:00-15:30 Uhr
Trainerin: Brigitte Lerp**

Besonders die Wirbelsäule gilt auch beim sozialen Engagement als besonders gefährdet. Rückenschmerzen als Symptom kennen daher auch viele ehrenamtliche Engagierte.

Rückenbeschwerden lassen sich positiv beeinflussen. Unsere Rückenschule hilft dabei. Wir erläutern die Zusammenhänge und stellen Übungen vor, mit denen Sie Abhilfe schaffen können. Natürlich werden wir die Übungen auch gemeinsame durchführen. Voraussetzungen für den mittelfristigen Erfolg: Sie müssen regelmäßig daran „arbeiten“. In diesem zweiteiligen Seminar sorgen wir für die notwendige Grundlage.

Das Seminar richtet sich an ehrenamtliche Engagierte und deren Einsatzleitungen sowie interessierte Bürger*innen.

→ **Programm zusammen mit dem Frankfurter Bund für Volksbildung e.V.**



Fit in den Herbst

Fitnessprogramm für 68+

**01.09.2022 | 08.09.2022 | 15.09.2022 |
29.09.2022 | jeweils 10:30-11:15 Uhr**

Trainerin: Brigitte Lerp

Mit unserem vierteiligen Fitnessprogramm für Menschen 68+ unterstützen wir die körperliche Beweglichkeit und Bewegungssicherheit. An vier Vormittagen haben wir viel Spaß bei einem ausgewogenen Bewegungsprogramm im Sitzen und Stehen. Wir trainieren gemeinsam mit Übungen, die die Teilnehmer*innen auch zuhause leicht selbst machen können. Gemeinsam macht es aber auf jeden Fall mehr Spaß.

Eingeladen sind alle, die Lust auf gemeinsame Bewegung haben und ihren 68. Geburtstag bereits gefeiert haben.

→ **Programm zusammen mit der AWO Ortsverein Bahnhof-Gutleut.**



Anmeldung für alle Angebote

Bitte per Mail an:

Info.jks.qualifizierung@awo-frankfurt.de

Teilnahmegebühren für alle Angebote

Keine

Information und Kontakt

**Johanna-Kirchner-Stiftung
Stabsstelle Organisationsentwicklung
Henschelstr. 11 * 60314 Frankfurt**

**Herr Kaspar / Frau Präger-Sellung
Fon: 069/298901-38 oder 069/298901-56
Info.jks.qualifizierung@awo-frankfurt.de**