

Samstag | 12. November 2022

10:00 – 14:00 Uhr

Tipps und Tricks im Umgang mit dem Smartphone

ANFÄNGER WORKSHOP IN PRÄSENZ

Ort: Karlstraße 7, 44649 Herne

Heutzutage ist unser Leben durch die Benutzung des Smartphones geprägt. Das kann im Alltag das Erledigen von Aufgaben enorm vereinfachen – vorausgesetzt man ist im Umgang geschult und kann das Smartphone gut bedienen.

Studien zeigen, dass mehr als 50% der Ehrenamtlichen bei ihrer Arbeit auf das Internet und Smartphone angewiesen sind. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Ehrenamtliche, die noch Schwierigkeiten haben ein Handy zu bedienen. Das Senioren-Internetc@fe bietet genau dafür einen Einsteigerkurs an. Für die Teilnahme ist das Mitbringen eines internetfähigen Mobiltelefons notwendig.



*Der Workshop ist in Präsenz für 10 Personen geplant. Die Teilnahmevoraussetzungen beruhen auf der aktuellen Coronaschutzverordnung. Sofern es pandemiebedingt Einschränkungen geben sollte, wird die Veranstaltung online angeboten. Anmeldung per Mail ehrenamt@herne.de oder unter Tel. 02323 16-1716 bitte bis zum **11. November 2022**. Aktuelle Informationen erhalten Sie zeitnah zum Veranstaltungstermin.*

Die **Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement** ist eine gemeinsame Initiative des **Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ)** und des **Ehrenamtsbüros der Stadt Herne**.

Bürgerschaftliches Engagement – egal, ob im Verein, in der Selbsthilfegruppe oder in der Familie und Nachbarschaft – benötigt besondere Fertigkeiten, Informationen und spezielles Wissen. Diese Qualifikationen vermittelt die Akademie seit 2008 in regelmäßigen Informationsveranstaltungen, Fortbildungskursen und Gesprächskreisen.

Das Weiterbildungsangebot der Akademie richtet sich an alle interessierten Herner Bürger*innen. Besonders eingeladen sind jedoch Menschen, die sich bereits bürgerschaftlich engagieren oder zukünftig engagieren wollen. Darüber hinaus sind auch hauptberufliche Mitarbeiter*innen sozialer und gesundheitlicher Einrichtungen und Dienste willkommen.

Telefon 02323 16-3636

oder

02323 16-1716

E-Mail buez@herne.de

oder

ehrenamt@herne.de



Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)
Rathausstraße 6
44649 Herne

Ehrenamtsbüro
Rathaus Herne
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

 Stadt Herne

Veranstaltungen 2 / 2022



Herner Akademie

für Selbsthilfe und Bürgerengagement



 Stadt Herne

Donnerstag | 22. September 2022

17:00 – 18:30 Uhr

Wie finde ich seelische Balance?

TEIL 2 // MITMACH-WORKSHOP IN PRÄSENZ

**Ort: VHS – Haus am grünen Ring (Herne-Wanne)
Wilhelmstraße 37, 44649 Herne**

Bereits im Juni 2022 fand der erste Workshop zu diesem Thema statt. Hier wurde veranschaulicht, welche Auswirkungen Stress auf unseren Körper und auch unsere mentalen, täglichen Belastungen haben kann. Um in herausfordernden Zeiten das seelische Gleichgewicht zu halten, ist für viele Menschen wichtig, neue Möglichkeiten der Stressbalance kennenzulernen.

Zusammen mit den Teilnehmenden konnte Denise Iwanek, Expertin für körperliche und mentale Gesundheit, eine ganze Reihe verschiedener Tipps und Techniken zeigen und ausprobieren. Da die Nachfrage nach weiteren Methoden sehr groß war, haben wir uns gemeinsam mit der Referentin für eine Fortsetzung des Workshops entschieden, um zusätzliche Impulse zur Stressbalance zu erhalten. Auch wer den ersten Workshop verpasst haben sollte, ist herzlich willkommen.

Inhalte des zweiten Workshops:

- Ein kurzer Rückblick auf Tipps und Übungen des ersten Teils
- Praktische Umsetzungsmöglichkeiten für mehr seelische und körperliche Stressbalance
- Bedürfnis und Erwartungserkennung anhand der „Bedürfniswaage“

REFERENTIN: Denise Iwanek – Expertin für körperliche und mentale Gesundheit, Berufsverband der Präventologen e. V.

Der Workshop ist in Präsenz für 18 Personen geplant. Sofern es Einschränkungen geben sollte, wird die Veranstaltung online angeboten. Anmeldung per Mail an buez@herne.de oder unter Tel. 02323 16-3636 bitte bis zum **20.09.2022**. Aktuelle Informationen erhalten Sie zeitnah zum Veranstaltungstermin.

Dienstag | 25. Oktober 2022

16:00 – ca. 18:00 Uhr

Grundlagen des Webdesigns

ONLINE-VERANSTALTUNG

Zoom Link wird den Teilnehmenden nach Anmeldung zur Verfügung gestellt

Das Internet: Oftmals die erste Anlaufstelle für Informationen, Unterhaltung und Shopping. Will man sich heutzutage über eine Organisation, einen Verein oder ein Event informieren, schaut man zuerst im Netz nach. Ein authentischer Online-Auftritt kann daher viel bewirken.

Die Gründer der Medienagentur *dreams.ruhr* führen Sie anhand eines grafischen Editors und eines Content-Management-Systems in die Grundlagen des Webdesigns ein. Sie werden lernen, wie Sie mit dem „Betriebssystem“ einer Webseite umgehen und wie Sie sich kreativ auf dieser ausprobieren können. Die Tools Wordpress und Elementor stehen dabei im Mittelpunkt. Ebenso wird es Einblicke in die Möglichkeiten geben, welche eine Webseite neben einfachen Texten und Bildern noch bietet und was es zu beachten gibt.

REFERENTEN: Philipp Mazur und Jerome Lange
Medienagentur DREAMS Ruhr

Der Workshop ist online für 20 Personen geplant. Anmeldung per Mail an ehrenamt@herne.de oder unter Tel. 02323 16-1716 bitte bis zum **24.10.2022**. Aktuelle Informationen erhalten Sie zeitnah zum Veranstaltungstermin.



Donnerstag | 17. November 2022

17:00 – 18:30 Uhr

NEUE VERANSTALTUNGSREIHE:

Zur Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen // TEIL 1

Selbsthilfe – was ist das und wie geht es weiter?

**EINBLICK IN DAS
HERNER SELBSTHILFESYSTEM 2022**

**Ort: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne,
Rathausstraße 6, 44649 Herne-Wanne**

Im November startet Pippa Goch, Sozialarbeiterin im BüZ, ihren ersten Vortrag in unserer neuen Veranstaltungsreihe „Zur Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen“.

Zunächst wird es einen allgemeinen Einblick in das System Selbsthilfe geben. Dabei sollen sowohl die Chancen als auch die Grenzen der Selbsthilfe beleuchtet werden. Im weiteren Verlauf richtet sich der Fokus vor allem auf die Aufgaben des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ) der Stadt Herne.

- Wo stehen wir aktuell in der Herner Selbsthilfe?
- Was hat sich durch Corona verändert?
- Welche Projekte konnten wir im Jahr 2022 realisieren?
- Welche Angebote zur Gruppenstärkung nimmt sich das BüZ für die Zukunft vor?

Diesen und weiteren Fragen wird Pippa Goch in der ersten Veranstaltung nachgehen. Im Anschluss ist eine Diskussionsrunde geplant: **Wie können wir Selbsthilfe in Zukunft gemeinsam gestalten?**

Die Veranstaltung richtet sich an alle Aktiven in der Herner Selbsthilfe sowie an alle interessierten Bürger*innen.



REFERENTIN: Pippa Goch
(Sozialarbeiterin M.A., Theaterpädagogin),
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne

Vortrag und Diskussionsrunde sind aktuell in Präsenz für 20 Personen im BüZ geplant. Sofern es Einschränkungen geben sollte, wird die Veranstaltung online angeboten. Bei großer Nachfrage bemühen wir uns um einen anderen Veranstaltungsraum. Deshalb bitten wir um rechtzeitige Anmeldung bis zum **07.11.2022** per Mail an buez@herne.de oder unter Tel. 02323 16-3636. Aktuelle Informationen erhalten Sie zeitnah zum Veranstaltungstermin.

Eine Fortsetzung der Veranstaltungsreihe „Zur Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen“ ist mit folgenden Themen in Planung:

- Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe. Welche Möglichkeiten gibt es?
- Die Moderation von Selbsthilfegruppen
- Gewaltfrei kommunizieren lernen
- Szenen/ Themen/ Erfahrungen. Ein Austausch über das Forumtheater nach Augusto Boal

