

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 Herneer Bürgerinnen und Bürger. 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

o d e r

02323 16-1716

E-Mail buez@herne.de

o d e r

ehrenamt@herne.de



Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)

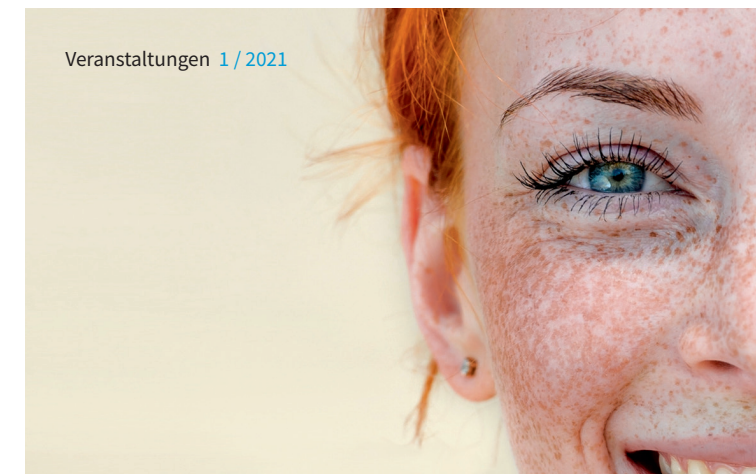
Ludwigstraße 14
44649 Herne

Ehrenamtsbüro

Rathaus Herne
Friedrich-Ebert-Platz 2
44623 Herne

 Stadt Herne

Veranstaltungen 1 / 2021



Herner Akademie

für Selbsthilfe und Bürgerengagement



 Stadt Herne

Dienstag | 20. April 2021

16:00 - 17:30 Uhr

Ehrenamt 4.0

(Wie) passen Digitalisierung und Ehrenamt zusammen?

Die durch die anhaltende Pandemiesituation beschleunigte Digitalisierung verändert unsere Gesellschaft grundlegend. Diese Entwicklung macht auch vor dem ehrenamtlichen Engagement nicht halt.

Welche Chancen bietet die Digitalisierung für das Ehrenamt?

Nach einer kurzen allgemeinen Einführung in das Thema wollen wir uns der aktuellen Situation in Herne widmen. Aus verschiedenen Ehrenamtsgruppen erfahren Sie, was sich innerhalb eines Jahres nach Beginn der Pandemie getan hat. So lassen sich nach anfänglichen Vorbehalten in jüngster Zeit immer mehr Menschen aller Altersgruppen auf das „digitale Abenteuer“ ein. Was aber können wir langfristig aus der Situation lernen und werden die digitalen Möglichkeiten die Zukunft des Ehrenamtes verändern? Im Rahmen dieser Online-Veranstaltung erhalten Sie Einblicke in die Erfahrungen, die Engagierte in verschiedenen Bereichen des Ehrenamtes und der Selbsthilfe gemacht haben. Außerdem werden Ihnen Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt, sofern Sie noch Bedenken zur Teilnahme an digitalen Angeboten haben. Es bleibt Raum für Ihre Fragen, Wünsche und Anmerkungen.

Moderation: **Armin Kurpanik** | Geschäftsführer des Kinder- und Jugendparlaments Herne. Technische Unterstützung durch das Senioren-Internetcafé Herne e. V.

Um Anmeldung bis zum 12.04.2021 wird gebeten per Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter 02323 16 17 16. Den Link zur Teilnahme und gerne auch weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung.

Mittwoch | 5. Mai 2021

17:00 - 19:00 Uhr

Resilienz und Achtsamkeit

Wie wir in Corona zu uns selbst finden.

Vielfach prägen Unsicherheit, Stress und Isolation in Corona unsere Lebenszeit. Doch wie geht man mit Einsamkeit und sozialer Isolation um?

Wie schaltet man nach einem stressigen Arbeitstag erfolgreich ab? Wie findet man einen Ausgleich vom Alltag und seinen Belastungen?

Das Online-Seminar bietet theoretische Grundlagen der Stressentstehung und Arbeitsbelastung und verschafft einen Überblick über gängige Fehlerquellen in Beruf und Freizeitgestaltung. Zudem wird das Thema Resilienz aufgenommen. Mit praktischen Anteilen vermittelt das Seminar gezielt passende Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung. Mit bekannten Techniken aus Achtsamkeitstrainings können die Teilnehmenden sich selbst kennenlernen und ihre ganz individuelle Entspannungsform finden, die einfach und zeitsparend in den Alltag integriert werden kann. Gemeinsam gegen einsam werden den Teilnehmenden abschließend Ideen, Tipps und Tricks an die Hand gegeben, die soziale Interaktion auch in besonderen Tagen möglich werden lassen.

Moderation: **Stephanie Herrmann**
Betriebswirtin B.A. | Wirtschaftspsychologin MSc.
Coaching, Training, Trauerreden

Um Anmeldung bis zum 27.04.2021 wird gebeten per Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter 02323 16 17 16. Diese Veranstaltung findet online statt. Den Link zur Teilnahme und gerne auch weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung.

Dienstag | 18. Mai 2021

16:00 - 18:00 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Trotz fehlender Entscheidungsfähigkeit handlungsfähig bleiben.

Eine schwere Erkrankung oder ein plötzlicher Unfall können Menschen jeden Alters treffen und dazu führen, dass wir von heute auf morgen nicht mehr über uns selbst entscheiden können. Umso wichtiger ist die Aufklärung darüber, was im Vorfeld getan werden kann, um weiterhin über die eigenen Angelegenheiten entscheiden zu können – auch dann, wenn wir unseren Willen nicht mehr äußern können.

Dazu gibt es verschiedene Vorsorgemöglichkeiten, die darauf abzielen, dass Entscheidungen in Ihrem Sinne getroffen werden. Wie diese Möglichkeiten aussehen und wo Sie diesbezüglich beraten werden können, werden Alexander Ottmann und Hartwig Trinn im Rahmen dieser Veranstaltung näher erläutern und Ihre Fragen zu dieser Thematik beantworten.

REFERENTEN: **Alexander Ottmann** | Staatlich anerkannter Diplom Sozialarbeiter und -pädagoge, Ethikberater im Gesundheitswesen (AEM)

Hartwig Trinn | Studium der kath. Theologie in Paderborn und Würzburg, seit 2009 Gesamtleitung Seelsorge und Ethik in der St. Elisabeth Gruppe – Katholische Kliniken Rhein-Ruhr in Herne, Trainer für Ethik im Gesundheitswesen.

Um Anmeldung bis zum 11.05.2021 wird gebeten per Mail an ehrenamt@herne.de oder telefonisch unter 02323 16 17 16. Diese Veranstaltung findet online statt. Den Link zur Teilnahme und gerne auch weitere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung.