

<p>Kursnr. 300-021</p> <p>Video-Konferenzen</p> <p><u>Leitung:</u> Thorsten Dieckmann</p> <p>Samstag, 04.09.2021 u. 11.09.2021 ab 14:00 Uhr 2 Termine, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Virtueller Kursraum</p> <p>Der Link wird Ihnen kurz vor Beginn der Veranstaltung zugeschickt.</p>	<p>Sie wollen sich mit Ihrer Gruppe digital treffen, Erfahrungen austauschen und persönliche Kontakte unter „Corona-Bedingungen“ pflegen, also eine Online-Konferenz anbieten?</p> <p>Dafür gibt es nicht nur ganz verschiedene Anbieter, sondern auch eine ganze Reihe von Regeln - technische und pädagogische -, an die Sie sich halten sollten, wenn Sie und Ihre Gruppenmitglieder ein entspanntes Online-Treffen durchführen möchten.</p> <p>In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Anbieter (u.a. Zoom, jitsi meet, go to meeting, skype und hangouts) und das jeweilige Handling kennen. Von der richtigen Kameraeinstellung bis zu den Möglichkeiten der Interaktion - es gibt unzählige Fehlerquellen, aber auch ebenso viele Möglichkeiten. Was geht und wie es geht, lernen Sie in diesem Kurs.</p> <p>Benötigt wird eigenes Equipment (Laptop, Tablet etc.) und Internetzugang.</p>
<p>Kursnr. 300-026</p> <p>So bringen Sie eine Selbsthilfegruppe nach der Corona-Pause wieder an den Start</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 28.08.2021 09:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnberg</p>	<p>Ideen, Tipps und Strategien für Ehrenamtliche in Selbsthilfegruppen im HSK</p> <p>Das öffentliche Leben hat wieder begonnen. Jetzt wollen Sie auch mit Ihrer Selbsthilfegruppe wieder in regelmäßige Treffen starten. Doch wie kann das erfolgreich funktionieren?</p> <p>In diesem eintägigen Workshop soll es darum gehen, wie ein Neustart gut gelingen kann. Wie können wir "alte Hasen" wieder motivieren, wie können wir neue Mitglieder gewinnen? Wie gehen wir um mit einer geschrumpften oder ganz anderen Gruppe?</p> <p>Auf diese und alle aufkommenden Fragen werden wir praktische und immer konstruktive Antworten finden. Sie bekommen zahlreiche Ideen, Übungen und Anregungen, wie Sie ganz praktisch vorgehen können, um beim ersten Treffen wieder alle ins Boot zu holen.</p> <p>Sie erfahren, wie Sie die Zwangspause nutzen können, neue Wege einzuschlagen. Wie immer sind Fragen und persönliche Fälle aus der Praxis sowie der intensive Austausch erwünscht.</p> <p>Der Kurs richtet sich an Gruppenleiter/-innen und Engagierte in Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis.</p>

Viele interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in den alle zwei Monate erscheinenden "SelbsthilfeNews Hochsauerland". Kostenlos und bequem per Mails ins Haus, einfach anmelden unter:

www.selbsthilfe-news.de

(Region "Hochsauerlandkreis" auswählen, registrieren, Anmeldung bestätigen, fertig)

<p>Kursnr. 300-025</p> <p>Wie schreibe ich Pressemitteilungen effektiv?</p> <p><u>Leitung:</u> Martin Haselhorst</p> <p>Samstag, 18.09.2021 10:00 – 14:00 Uhr 1 Termin, 5 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Selbsthilfegruppen führen Menschen zusammen, die mit ähnlichen Problemen und Fragestellungen konfrontiert sind.</p> <p>Das Schwierige ist aber: Wie werden Betroffene erreicht? Wie finden diese den Zugang zu den für sie wichtigen und hilfreichen Gesprächskreisen.</p> <p>Für die in der Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle (AKIS im HSK) organisierten Gruppen bieten die AKIS im HSK und die Volkshochschule Arnsberg/Sundern einen Kurz-Workshop zum Thema Kommunikation und Pressearbeit an.</p> <p>Ein erfahrener Journalist wird Tipps, Strategien und Werkzeuge für eine zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen, für angemessene Kommunikation auf verschiedenen Kanälen und das Verfassen von Pressemitteilungen vermitteln.</p> <p>Der Dozent ist Redaktionsleiter der Westfalenpost Arnsberg/Sundern.</p>
<p>Kursnr. 300-042</p> <p>Pflege von Angehörigen: Kraft und Zuversicht bewahren in intensiven Zeiten</p> <p><u>Leitung:</u> Dipl.-Psych. Claudia Tölle</p> <p>Dienstag, 26.10., 09.11., 23.11.2021 17:00 – 20:15 Uhr 3 Termine, je 4 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Methoden für Entspannung und emotionale Balance / Erfahrungsaustausch</p> <p>Wer einen Angehörigen pflegt, übernimmt große Verantwortung für einen nahestehenden Menschen - und dies oft neben Beruf und eigenen privaten Herausforderungen. Das Leben wird nicht selten auf den Kopf gestellt. Viele kleine Anforderungen und Störungen werden in der Summe schließlich zur Überforderung und Erschöpfung. Vor allem bedeutet Pflege jedoch oft eine sehr emotionale Zeit.</p> <p>Dieser Kurs soll dabei helfen, das Chaos in Kopf und Seele zu sortieren. "Wo bleibe ich? Wer hilft mir eigentlich?" Diese Frage stellen Sie sich als Angehörige/r vielleicht früher oder später, laut oder auch nur in Gedanken. Und diese Frage hat Berechtigung. Denn die fortwährende Belastung schadet Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit.</p> <p>Deshalb ist es wichtig zu erkennen: Kein Mensch kann alles allein schaffen! In dieser Kursreihe wollen wir uns damit beschäftigen, was wir in Zeiten großer Beanspruchung für uns selbst tun können. Sie erfahren Ideen und erprobte Methoden, um mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können, die eigene Gesundheit und Zuversicht wieder mehr zu stärken und achtsam mit sich selbst umzugehen.</p> <p>Im Kurs ist Gelegenheit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden, Kontakte zu knüpfen und mehr über weitere Unterstützungsmöglichkeiten zu erfahren.</p> <p>Folgende Themen werden behandelt: Wie Überforderung entsteht - Warnsignale körperlicher und seelischer Erschöpfung - Bewusster Umgang mit den eigenen Kräften - Bewusster Umgang mit Gefühlen - Praktische Tipps und Methoden zur eigenen Entlastung und Entspannung - Unterstützung finden und annehmen - Informationen zu allen Themen und Erfahrungsaustausch.</p>



Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Herbst 2021



<p>Kursnr. 300-030</p> <p>Gebärdensprache – DGS 1</p> <p><u>Leitung:</u> Khalid Freidenberger</p> <p>ab Freitag, 24.09.2021 3 Termine, 20 Ustd., 60,00 €</p> <p>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</p>	<p>In diesen Kursen lernen die Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse zur Deutschen Gebärdensprache.</p> <p>Details zu den Kursen und die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm unter</p> <p style="text-align: center;">www.vhs-arnsberg-sundern.de</p> <p><u>Bitte beachten:</u> Unterrichtsmaterial bzw. Videos können im Kurs beim Dozenten käuflich erworben werden.</p>
--	--

Anmerkungen/Kritik/Qualifizierungswünsche:

Was ich schon immer mal los werden wollte oder ich mir wünsche:

Wie melde ich mich an?

1. Anmelden per Telefon:

(VHS) 02931 13464
(AKIS im HSK) 02932 201-2270

2. Anmelden per Fax:

(VHS) 02932 9728-26

3. Anmeldung per E-Mail:

vhs@vhs-arnsberg-sundern.de oder selbsthilfe@arnsberg.de

Die Anmeldung ist verbindlich! Absagen bitte rechtzeitig* bei der AKIS im HSK unter 02932 201-2270!

***Achtung!!!**

Wir freuen uns, Ihnen als Selbsthilfegruppenleiter*innen und Selbsthilfegruppen-Teilnehmer*innen die Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote kostenlos anbieten zu können.

Bitte bedenken Sie, dass dennoch Kosten für Dozenten und Verpflegung entstehen, die von der Selbsthilfekontaktstelle getragen werden. Eine verbindliche Teilnahme oder rechtzeitige Absage ist deshalb besonders wichtig, um unnötige Kosten zu vermeiden und die Fortbildungen auch in Zukunft kostenlos für Sie anbieten zu können.

Abmeldungen sind nur bei der AKIS im HSK und in den Geschäftsstellen der VHS Arnsberg-Sundern telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozentinnen und Dozenten oder anderen Kursteilnehmern.