



# Fortbildungsprogramm 2 / 2018

September 2018 bis Januar 2019

Ehrenamt macht schlau – allein die Erfahrungen im Freiwilligen-Alltag geben neue Einblicke und bilden fort. Ebenso wichtig sind auch Austauschmöglichkeiten sowie Fortbildungsangebote, die neue Inspirationen geben können.

Das vorliegende Fortbildungsprogramm erscheint halbjährlich und gibt einen Überblick über die kostenfreien Angebote für alle Ehrenamtlichen im Zentrum Aktiver Bürger (ZAB) und im Freiwilligen Zentrum Fürth (FZF), die wir damit herzlich einladen, sich weiterzubilden.

---

**Weitere Informationen zum Zentrum Aktiver Bürger  
finden Sie auf unserer Homepage:**

**[www.zentrum-aktiver-buerger.de](http://www.zentrum-aktiver-buerger.de)**

In Kooperation mit dem



## Fortbildungen für MitarbeiterInnen im ZAB und FZF

- |  |   |
|--|---|
| <b>1. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b><br>Workshop 1: Zusammenhänge erkennen! Vielfalt, Vorurteile, Rassismus | 2 |
| <b>2.</b> Was ist besser als Demokratie?   | 2 |
| <b>3.</b> Entwicklungsstufen von Kindern vom Kindergarten bis ins Grundschulalter  | 2 |
| <b>4.</b> Tai Chi (Taijiquan) mit Elementen aus dem Qi Gong  | 3 |
| <b>5. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b><br>Workshop 2: Haltung finden! Verschieden, aber gleichwertig.         | 3 |
| <b>6.</b> Die vier Grundrechenarten spielend üben  | 3 |
| <b>7.</b> Unausgesprochene Einwände erkennen   | 3 |
| <b>8.</b> Basisschulung kompakt für Familienpatinnen und Paten   | 4 |
| <b>9.</b> Feinfühligkeit – Basis für eine gute Beziehung zum Kind  | 4 |
| <b>10. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b><br>Workshop 3: Haltung zeigen! Selbstbewusst und couragiert           | 4 |
| <b>11.</b> Verhaltensweisen und Unterstützung von Kindern seelisch erkrankter Eltern   | 5 |
| <b>12.</b> Buchtipps in der MIO-Kinderbibliothek   | 5 |
| <b>13.</b> Ausflug in den Orient in Nürnbergs Südstadt   | 5 |
| <b>14.</b> Selbstbestimmt denken und produktiv mit Stress umgehen  | 6 |
| <b>15.</b> Mit Lachyoga gesund und glücklich in das neue Jahr  | 6 |

## Monatliches Angebot

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>1.</b> Schreibwerkstatt | 6 |
|----------------------------|---|

## Kalender Übersicht

7

\* Ein Angebot des LBE Bayern, gefördert durch das Bundesprogramm "Zusammenhalt durch Teilhabe". Die drei Workshops dieser Reihe können einzeln besucht werden.

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für die von Ihnen ausgesuchte(n) Veranstaltung(en) verbindlich möglichst über folgende Emailadresse an: [zab@iska-nuernberg.de](mailto:zab@iska-nuernberg.de)

Telefonische Anmeldung ist unter 0911- 92 97 17- 0 möglich.

Für die Anmeldung benötigen wir von Ihnen folgende Angaben:

- Ihr Vor- und Zuname
- In welchem Projekt sind Sie tätig?
- Emailadresse und/oder Telefonnummer für Rückfragen
- Datum und Titel der gewünschten Fortbildung(en)

Wenn Sie sich per Email anmelden, erhalten Sie eine Bestätigung bzw. Rückmeldung per Email.

Falls Sie sich per Anrufbeantworter anmelden, versuchen wir Ihre Anmeldung telefonisch zu bestätigen.

*Verbindlichkeit = Fairness*

Falls Sie Ihre angemeldete Teilnahme nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid, so dass ggf. Personen auf der Warteliste die Chance haben, Ihren Platz einzunehmen.

Ihre Anmeldungen werden alle, außer FamPa-Fortbildungen, in der ZAB-Zentrale aufgenommen.

Über Verbesserungsvorschläge und Rückmeldungen freut sich das Redaktionsteam aus dem ZAB.

# Fortbildungen für Mitarbeiter/innen

Diese Fortbildungen sind für alle interessierten Ehrenamtliche des ZAB und des FZF offen, mit Ausnahme der extra gekennzeichneten Fortbildungen für Familienpatinnen und Paten.

<p><b>1. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b> Workshop 1: Zusammenhänge erkennen! Vielfalt, Vorurteile, Rassismus <i>Freitag, 21. September 2018, 17:00 – 20:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b> Freiwilligen Zentrum Fürth Theresienstr. 3 90762 Fürth U-Bahnhof Fürth Hauptbahnhof</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b> 10.09.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl: 14 Personen</p>
<p>Die Ablehnung gegenüber Zugewanderten und Fremden nimmt in der Gesellschaft wieder mehr Raum ein. Unterscheidungen in „Wir“ und „Andere“ bilden Grundlage für Vorurteile, Ausgrenzung und Diskriminierung. Rassismus richtet sich gegen Minderheiten mit unterschiedlicher ethnischer, sozialer, kultureller Herkunft, sexueller, religiöser Orientierung und andere Gruppen.</p> <p>Der Workshop bietet Raum, eigene Erfahrungen und Verstrickungen mit Rassismus zu reflektieren. Das Ziel ist die Entwicklung und Stärkung eines rassismuskritischen Bewusstseins, um gesellschaftlich verankerte Denkmuster und Abwertungen zu erkennen und Handlungsmöglichkeiten für das eigene Engagement und den Alltag daraus abzuleiten. Der Workshop besteht hauptsächlich aus Methoden der politischen Bildung, die zur Reflexion und Interaktion anregen.</p> <p><b>Referent:</b> Christian Schirmer, freiberuflicher Autor und Bildungsreferent, Politikwissenschaftler mit Master in Human Rights</p>	
<p><b>2. Was ist besser als Demokratie?</b> <i>Mittwoch, 26. September 2016, 19.30 bis 21:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b> Mehrgenerationenhaus Nürnberg-Schweinau Schweinauer Hauptstraße 31</p> <p>U2, Haltestelle Schweinau, Aufgang Elisenstraße</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b> 17.09.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen</p>
<p>Die Vermittlungsfunktion von politischen Parteien zwischen Zivilgesellschaft und Staat wird zunehmend komplex und intransparent erlebt. Die Verantwortlichkeiten von den Kommunen bis zur EU sind schwer durchschaubar. Die Medien als unabhängige „vierte Gewalt“ verlieren ihre aufklärerische und politisch bildende Funktion. Global agierende Unternehmen, Banken und Institutionen haben seit den 1980er Jahren an politischem Einfluss gewonnen. Demokratische Strukturen werden zunehmend verdrängt von oligarchischen und plutokratischen Strukturen. Folge ist eine Vertrauenskrise in die Demokratie und die Hinwendung zu populistischen Strömungen, die vermeintlich einfache Lösungen komplexer Zusammenhänge anbieten. Können direkte Demokratie (Volksentscheide) und beratende (deliberative) Demokratie wichtige Ergänzungen/Alternativen zur repräsentativen Demokratie darstellen? Und wie funktioniert das?</p> <p><b>Referent:</b> Jörg Lipp, Mehr Demokratie e.V., Sprecher des Landesvorstandes Bayern</p>	
<p><b>3. Entwicklungsstufen von Kindern vom Kindergarten bis ins Grundschulalter</b> <i>Freitag, 28. September 2018 17:00 – 20:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b> Zentrum Aktiver Bürger Gostenhofer Hauptstr. 63 90443 Nürnberg Rückgebäude rechts Seminarraum 1. Stock U-Bahnhof Plärrer</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b> 14.09.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen</p>
<p>Woher weiß ich, ob ein mir anvertrautes Kind seinem Alter entsprechende Fähigkeiten entwickelt? Wie denken Kinder und was sind die Phasen ihrer Entwicklung? Was kann ich ab welchem Alter von einem Kind erwarten und wo kann ich fördernd unterstützen?</p> <p>Jedes Entwicklungsstadium eines Kindes tritt zu keinem exakten Moment auf, sondern kann mal früher, mal später einsetzen. Wir können jedoch in jedem Alter von sensiblen Zeiträumen ausgehen, in welchen bestimmte Fähigkeiten entwickelt, wahrscheinlich und üblich sind. In dieser Fortbildung widmen wir uns den kindlichen Entwicklungsverläufen vom Kindergarten bis ins Grundschulalter. Zudem erfahren wir, welche Art der Unterstützung sich förderlich und welche sich hemmend auf den Entwicklungsprozess eines Kindes auswirken können.</p> <p><b>Referentin:</b> Michaela Hartmann, Leitung Kindertagesstätte MIO (ISKA gGmbH), Erzieherin und Elternberaterin.</p>	

<p><b>4. Tai Chi (Taijiquan) mit Elementen aus dem Qi Gong</b>  <i>Mittwoch, 10. Oktober 2018 10:00 – 12:00 und 13:00 – 15:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger  Gostenhofer Hauptstr. 63  90443 Nürnberg  Rückgebäude rechts  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>Tai Chi Chuan, auch Taijiquan genannt, (abgekürzt Tai Chi) ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst (sog. Schattenboxen) und bedeutet höchste Energie. Es wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert. Tai Chi fördert die Beweglichkeit, wirkt entspannend und lebensverlängernd, fördert das körperliche Wohlbefinden, ist Meditation und Energiearbeit pur! Wir erlernen an diesem Tag grundlegende Techniken des Tai Chi. Außerdem werden ausgewählte Figuren aus dem Qi Gong vorgestellt.</p> <p>Bitte bequeme Kleidung und nicht bremsende Schuhe mitbringen.</p> <p><b>Referentin:</b> Dipl.-ÖK. Elvira Volz, Nürnberg</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  1.10.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  12 Personen</p>

<p><b>5. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen. *</b>  Workshop 2: Haltung finden! Verschieden, aber gleichwertig.  <i>Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00 – 13:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Freiwilligen Zentrum  Fürth  Theresienstr. 3  90762 Fürth  U-Bahnhof Fürth  Hauptbahnhof</p>
<p>Vegan, Fleischverzehr, muslimisch, christlich, atheistisch, verheiratet, wilde Ehe, homo oder hetero, zugewandert, in Bayern geboren – Gesellschaft ist vielfältig. Der Workshop behandelt die Frage, wie wir dieser Diversität begegnen.</p> <p>Ausgehend von den Facetten der eigenen Identität reflektieren wir die gesellschaftliche Bedeutung von Unterschieden. Was bedeutet es z.B. eine Frau, muslimisch, unter 30, im ländlichen Raum zu sein? Wir erarbeiten, wie wir im Umgang mit Vielfalt eine Haltung der Gleichwertigkeit praktizieren können, ohne Grundwerte in Frage zu stellen. Mit Simulationen und biografischen Methoden setzt der Workshop auf die Reflexion eigener Erfahrungen und stärkt das Bewusstsein für gesellschaftliche Vielfalt.</p> <p><b>Referent:</b> Christian Schirmer, freiberuflicher Autor und Bildungsreferent, Politikwissenschaftler mit Master in Human Rights</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  10.10.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  14 Personen</p>

<p><b>6. Die vier Grundrechenarten spielend üben</b>  <i>Dienstag, 23. Oktober 2018, 14:00 – 15:30 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Grundschule Kirchenplatz,  Kirchenplatz 5, Fürth  U-Bahnhof Fürth  Rathaus</p>
<p>Den Zahlenraum verstehen und die vier Grundrechenarten sicher beherrschen, das sind wichtige Ziele im Mathematikunterricht der Grundschule. Die Kinder sollen vorteilhafte Lösungswege entdecken, das Rechnen immer mehr automatisieren und Rechenoperationen flexibel und eigenständig anwenden.</p> <p>In der Fortbildung stellen wir dazu verschiedene Übungsmöglichkeiten mit den passenden Materialien und Spielen vor. So kann Mathe Spaß machen.</p> <p><b>Referentinnen:</b> Christine Ebersberger, Stellvertretende Schulleiterin, Regine Hoffmann, Studienrätin, Grundschule Kirchenplatz</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  12.10.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  16 Personen</p>

<p><b>7. Unausgesprochene Einwände erkennen</b>  <i>Mittwoch, 7. November 2018, 18:30 – 20:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger  Gostenhofer Hauptstr. 63  90443 Nürnberg  Rückgebäude rechts  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>Wann wissen Sie, dass ihr Gegenüber tatsächlich mit ihnen übereinstimmt? Ist ein Kopfnicken aussagekräftig genug oder nur höfliche Form sozialer Darstellung? Täglich nehmen wir Schmiermittel der Kommunikation als Fakten wahr und lassen uns dadurch in die Irre leiten.</p> <p>In dieser Fortbildung widmen wir uns der Mimik und Sie lernen zu erkennen, ob Ihr Gegenüber wirklich bei Ihnen ist. Sie lernen auf verlässliche und sehr schnelle Bewegungen in der Mimik zu achten, und erkennen damit unbewusste Gefühle und emotionale Einwände. Am Ende der Fortbildung werden Sie mit einem geschärften Blick in die Gesichter von Menschen sehen.</p> <p><b>Referent:</b> Sven Winkler, Organisationsentwickler mit Schwerpunkt Agile, adorsys GmbH &amp; Co. KG in Nürnberg</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  29.10.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  16 Personen</p>

<p><b>8. Basisschulung kompakt für Familienpatinnen und Paten</b>  <i>Freitag, 16.11.18, 15:00-21:00 Uhr und          Samstag, 17.11.18, 10:00-16:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>          Zentrum Aktiver Bürger          Gostenhofer Hauptstr. 63          90443 Nürnberg          Rückgebäude rechts          Seminarraum 1. Stock          U-Bahnhof Plärrer</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b>          08.11.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:          12 Personen</p>
<p>Diese Schulung richtet sich insbesondere an Neueinsteiger/innen sowie an langjährige Familienpatinnen und Paten, die diese Inhalte auffrischen möchten.</p> <p>An diesem Wochenende befassen wir uns mit Familiensystemen heute, der Rolle von Patinnen und Paten, Grenzen von Familienpatenschaften, Kommunikation und interkultureller Kompetenz.</p> <p><b>Referent/innen:</b> Andrea Konopka, Britta Pülschen, Beate Wittich, Antares Igel</p> <p>Verbindliche Anmeldungen bitte <b>ausschließlich</b> bei uns im FAMPA-Büro, Tel. 0911-92971712/-13 oder per Mail an: familienpatenschaften@iska-nuernberg.de</p>	

<p><b>9. Feinfühligkeit – Basis für eine gute Beziehung zum Kind</b>  <i>Mittwoch, 21. November 2018, 16:00 - 18:30 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>          Zentrum Aktiver Bürger          Gostenhofer Hauptstr. 63          90443 Nürnberg          Rückgebäude rechts          Seminarraum 1. Stock          U-Bahnhof Plärrer</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b>          09.11.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:          20 Personen</p>
<p>Feinfühligkeit hilft Ihnen, Ihre Bindung zu den anvertrauten Kindern zu vertiefen und sie in ihrer Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.</p> <p>In dieser Fortbildung werden Sie mit grundlegenden Erkenntnissen der Bindungstheorie vertraut gemacht. Im Austausch über Verhaltensbeobachtungen und durch praktische Beispiele aus dem Erziehungsalltag werden wir überprüfen, wie hilfreich die Theorie für unser Verständnis und konkretes Verhalten sein kann.</p> <p><b>Referentinnen:</b> Heidemarie Neuhofer-Krauß, Dipl. Sozialpädagogin (FH), pädagogische Mitarbeiterin in der Familienbildungsstätte Zoff+Harmonie der Katholischen Stadtkirche</p>	

<p><b>10. Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen. *          Workshop 3: Haltung zeigen! Selbstbewusst und couragiert</b>  <i>Freitag, 23. November 2018, 17:00 – 20:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>          Freiwilligen Zentrum          Fürth          Theresienstr. 3          90762 Fürth          U-Bahnhof Fürth          Hauptbahnhof</p> <p><b>Anmeldeschluss:</b>          13.11.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:          14 Personen</p>
<p>Das Spektrum von diskriminierenden Vorurteilen und Beleidigungen ist vielfältig. Einen pauschalen Umgang mit Parolen gibt es nicht. Im Workshop werden verschiedene Handlungsoptionen getestet und diskutiert. Dazu gehören konkrete Argumentationsstrategien für die Diskussion, sowie Instrumente und Signale, um anzuzeigen, dass man dem Gesprächspartner nicht zustimmt, dass rote Linien überschritten sind und man die Unterhaltung beenden will.</p> <p>Im Fokus steht die Reflexion abwertender „Argumentationsweisen“ und darum, eigene Antworten zu finden und diese authentisch zu vertreten. Und wie ich couragiert und sicher handeln kann, wenn sich Diskriminierung vor meinen Augen ereignet. Der Workshop setzt auf interaktive Methoden wie ein Rollenspiel, um die Inhalte praktisch zu vermitteln.</p> <p><b>Referent:</b> Christian Schirmer, freiberuflicher Autor und Bildungsreferent, Politikwissenschaftler mit Master in Human Rights</p>	

<p><b>11. Verhaltensweisen und Unterstützung von Kindern seelisch erkrankter Eltern</b>  <i>Donnerstag, 29. November 2018, 17:30 – 20:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger,  Gostenhofer Hauptstr. 63,  90443 Nürnberg,  Rückgebäude rechts,  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>„Patenschaften für Kinder seelisch erkrankter Eltern“ wird diesen Herbst 5 Jahre. Während dieser Zeit haben über 50 Ehrenamtliche betroffene Kinder unterstützt.</p> <p>Die Veranstaltung richtet sich an aktive Patinnen und Paten aus diesem Feld und Interessierte aus anderen ZAB-Bereichen. Die zentralen Fragen dieses Abends lauten: Welche Auswirkungen haben psychische Erkrankungen von Eltern auf das Familiensystem und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?</p> <p>Im ersten Teil werden typische Verhaltensweisen von Kindern mit psychisch erkrankten Eltern dargestellt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Umgangsmöglichkeiten und Interventionsstrategien. Im zweiten Teil des Abends erfolgt eine Vorstellung der „Frühen Hilfen“ der Stadt Nürnberg mit der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KoKi) als zentralem Baustein.</p> <p><b>Referentinnen:</b> Susanne Becke - Leitung Frühe Hilfen &amp; Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) u. Ruth Wahrenburg - Krisendienst Mittelfranken &amp; Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Jugendamt</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  22.11.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  15 Personen</p>

<p><b>12. Buchtipps in der MIO-Kinderbibliothek</b>  <i>Dienstag, 4. Dezember 2018, 17:00 – 19:00 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Kita MIO,  Bärenschanzstraße 10  U1 Haltestelle Gostenhof,  Ausgang Versorgungsamt</p>
<p>Frau Jacob hat in der Kindertagesstätte MIO in Gostenhof eine Kinderbibliothek eingerichtet. Vor Ort zeigt sie uns, wie das Ganze sortiert und organisiert ist. Außerdem befassen wir uns mit den bei den Kindern beliebtesten Büchern aus dem Sortiment. Ergänzt wird die Fortbildung mit einer kurzen Führung durch das mit Wildholzmöbeln eingerichtete Haus.</p> <p>Eine aktuelle Liste mit Buchempfehlungen der Stadtbibliothek halten wir bereit.</p> <p><b>Referentin:</b> Monika Jacob, Ehrenamtliche Lesefreundin bei Mio</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  16.11.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  16 Personen</p>

<p><b>13. Ausflug in den Orient in Nürnbergs Südstadt</b>  <i>Donnerstag, 13. Dezember 2018, 11:00 – 13:30 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Begegnungstube Medina e.V., Gugelstr. 92, Nürnberg  Straßenbahnlinie 5,  Haltestelle Schuckertstraße</p>
<p>Eine Führung durch die Moschee und das orientalische Museum.</p> <p>Sie haben die Gelegenheit, die Räumlichkeiten der Begegnungstube Medina e.V., das orientalische Museum und die Moschee zu besichtigen. Bei türkischem Tee und anderen Köstlichkeiten besteht die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch über die muslimische Kultur und Religion.</p> <p><b>Referent:</b> Dipl.-Ing. Ali Koc, Vorstand des Medina e.V.</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  03.12.2018</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  25 Personen</p>

<p><b>14. Selbstbestimmt denken und produktiv mit Stress umgehen</b>  <i>Donnerstag, 17. Januar 2019, 10:00 – 12:30 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger,  Gostenhofer Hauptstr. 63,  90443 Nürnberg,  Rückgebäude rechts,  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>Ein Gefühl der Überforderung überfällt uns immer dann, wenn wir infolge der Informationsflut die Vielfalt der Informationen nicht mehr selektieren und einordnen können. Die sich daraus ergebenden Probleme sind in uns selbst begründet.</p> <p>Im Vortrag geht es um eigene Bewältigungsstrategien und Denkmuster. Wir hören, wie wir unsere typischen Reaktionsmuster verändern können. Im aktiven Teil füllen wir Selbsteinschätzungsbögen aus und ermitteln unseren Stress-Typ. Klarheit im Denken, innere Präsenz und Souveränität trotz Informationsterror wollen wir erreichen. Die innere Kommunikation mit uns selbst ist ein wesentlicher Schlüssel dazu, den wir genauer betrachten.</p> <p><b>Referent:</b> Friedrich Scholz, freiberuflicher Mentaltrainer seit 1998, langjährige Erwachsenenbildung bei Siemens</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  10.01.2019</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  20 Personen</p>

<p><b>15. Mit Lachyoga gesund und glücklich in das neue Jahr</b>  <i>Mittwoch, 23. Januar, 17:00 – 18:30 Uhr</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger,  Gostenhofer Hauptstr. 63,  90443 Nürnberg,  Rückgebäude rechts,  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>Lachen hält gesund. Das beweisen immer mehr Studien. So unterstützt Lachen z.B. Heilungsprozesse im Körper oder bremst die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison. Und: Beim Lachen wird verstärkt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Doch mit einem kurzen HaHaHa oder HiHiHi ist es nicht getan.</p> <p>In diesem Seminar möchten wir Sie mit dem Konzept des Lachyoga bekannt machen. Einer ganzheitlichen Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte in uns mobilisiert, uns öffnet und entspannt.</p> <p>Bitte bequeme Kleidung anziehen sowie Matte oder Decke mitbringen.</p> <p><b>Referentin:</b> Hana Komurka, Gesundheitsberaterin und Yogalehrerin</p> <p>Teambildende Maßnahme für Familienpatinnen und Paten. Frei für Alle, wenn Kontingent nicht ausgeschöpft. Verbindliche Anmeldungen bitte <b>ausschließlich</b> bei uns im FAMPA-Büro, Tel.0911-92971712/-13 oder per Mail an: familienpatenschaften@iska-nuernberg.de</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  11.01.2019</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  16 Personen</p>

## Monatliches Angebot

<p><b>1. Schreibwerkstatt</b>  <i>jeweils am 1. Montag im Monat, 1. Termin 3. September 2018</i></p>	<p><b>Ort:</b>  Zentrum Aktiver Bürger,  Gostenhofer Hauptstr. 63,  90443 Nürnberg,  Rückgebäude rechts,  Seminarraum 1. Stock  U-Bahnhof Plärrer</p>
<p>Wollten Sie schon immer schreiben? In der Schreibwerkstatt entstehen persönliche Texte und Geschichten. Durch das Angebot kreativer Schreibmethoden kann man die "Angst vor dem weißen Blatt" verlieren. Wir arbeiten ohne Leistungsdruck - die Freude am Schreiben soll im Mittelpunkt stehen.</p> <p>Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot findet monatlich statt.</p> <p><b>Referentin:</b> Evelyn Meyer, Schreibtrainerin für kreatives Schreiben</p> <p>Alle Termine: 3.9.2018, 1.10.2018, 5.11.2018, 3.12.2018, 7.01.2019, 4.2.2019</p>	<p><b>Anmeldeschluss:</b>  28.08.2018</p> <p>späterer Einstieg nach Rücksprache mit der Referentin ggf. möglich</p> <p>Max. Teilnehmerzahl:  12 Personen</p>

# Kalender Übersicht

Datum	Titel	Zielgruppe
21.09.18	<b>Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b> Workshop 1: Zusammenhänge erkennen! Vielfalt, Vorurteile, Rassismus	Alle
26.09.18	Was ist besser als Demokratie?	Alle
28.09.18	Entwicklungsstufen von Kindern vom Kindergarten bis ins Grundschulalter	Alle
10.10.18	Tai Chi (Taijiquan) mit Elementen aus dem Qi Gong	Alle
20.10.18	<b>Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b> Workshop 2: Haltung finden! Verschieden, aber gleichwertig.	Alle
23.10.18	Die vier Grundrechenarten spielend üben	Alle
07.11.18	Unausgesprochene Einwände erkennen	Alle
16.11.18/ 17.11.18	Basisschulung kompakt für Familienpatinnen und Paten	FamPa
21.11.18	Feinfühligkeit – Basis für eine gute Beziehung zum Kind	Alle
23.11.18	<b>Fortbildungsreihe: Engagement stärken. Haltung zeigen.*</b> Workshop 3: Haltung zeigen! Selbstbewusst und couragiert	Alle
29.11.18	Verhaltensweisen und Unterstützung von Kindern seelisch erkrankter Eltern	Alle
04.12.18	Buchtipps in der MIO-Kinderbibliothek	Alle
13.12.18	Ausflug in den Orient in Nürnbergs Südstadt	Alle
17.01.19	Selbstbestimmt denken und produktiv mit Stress umgehen	Aktiv
23.01.19	Mit Lachyoga gesund und glücklich in das neue Jahr	FamPa
monatlich	Schreibwerkstatt, immer 1. Montag im Monat, 3.09.18, 01.10.18, 05.11.18, 03.12.18, 07.01.19, 04.02.19	Alle

**\* Ein Angebot des LBE Bayern, gefördert durch das Bundesprogramm "Zusammenhalt durch Teilhabe". Die drei Workshops dieser Reihe können einzeln besucht werden.**

## Abkürzungen der Zielgruppen:

Alle: für alle ZAB- und FZF-Mitarbeiter/innen

FamPa: alle ZAB-Familienpatinnen und Paten

Wir wünschen Ihnen:  
Viel Freude beim Fortbilden  
und Austauschen!



**Referat für Jugend,  
Familie und Soziales**

**Gefördert durch:**