



# Übersicht über die Wahltage im Freiwilligendienst 27plus

Juni 2019 – Juli 2020





## Jahresübersicht

Datum	Thema	Ort	Nr.
-------	-------	-----	-----

### Juni

Dienstag, 11.06.2019	Floßbau	Kenzingen	18
Montag, 17.06. – Mittwoch, 19.06.2019	Interkulturelle Begegnung- Kochen und mehr	Triberg	20

### Juli

Freitag, 05.07.2019	Klettern	regional	19
---------------------	----------	----------	----

### September

Dienstag, 17.09.2019	spirituelle Wanderung	Freiburg/Umgebung	01-19
----------------------	-----------------------	-------------------	-------

### November

Montag, 04.11.2019	Bewerbungsworkshop	Freiburg	04- 19
Dienstag, 12.11. – Freitag, 15.11.2019	Den eigenen Spuren auf den Grund gehen	St.Ulrich, Bollschweil	05- 19
Freitag, 29.11.2019	Tanz mit Maike	Freiburg	06- 19

### Dezember

Dienstag, 10.12.2019	Yoga und Entspannung	Freiburg Singen	07-19; 08 -19
----------------------	----------------------	--------------------	------------------

### Februar

Dienstag, 04.02.2020	Konflikte	Freiburg	11-19
----------------------	-----------	----------	-------

### März

Montag, 09.03.2020	Trauer und Abschied	Waldshut	14- 19
Freitag, 27.03.2020	Berufsorientierung	Freiburg	15- 19



## April

Mittwoch, 22.04. – Freitag, 24.04.2020	Mediengestaltung	Baden-Baden	16-19
Mittwoch, 29.04.2020	Europa-Park - Hinter den Kulissen	Europa-Park Rust	17-19

## Juni

Dienstag, 16.06.2020	Floßbau	Kenzingen	20 – 19
----------------------	---------	-----------	------------

## Juli

Freitag, 10.07.2020	Klettern	Regional	21-19
Dienstag, 14.07. – Donnerstag, 16.07.2020	Interkulturelle Begegnung- Kochen und mehr	Gengenbach	22-19

## **Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah**

**Wahltagnummer: WT 18 - 18**

**Termin: Donnerstag, 11.06.2019**

**Ort: Outdoor**

**Team: Dominique Buchmann und Jochen Franke**



**Achtung: Um dich für diesen Tag anzumelden, musst du schwimmen können!!**

Dieser Tag bietet eine spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Herz und Verstand, Denken und Erleben – und das alles im Miteinander. Nach einer kurzen Bauphase, bei der Ihr gemeinsam und mit Kopf und Kreativität Euer Floß baut, geht es aufs Wasser. Bei einer ausgiebigen Probefahrt testen wir das Floß auf Herz und Nieren und genießen die wunderschöne Natur samt beginnendem Sommer. Natürlich bleibt nebenher auch genug Raum für Austausch zu Eurer Arbeit in den Einsatzstellen und allem, was Euch sonst gerade noch so beschäftigt.

Ein kleiner Hinweis am Rand: Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Erfahrungsgemäß kommt aber auch hier der Spaß nicht zu kurz! 😊

## **3-tägige Bildungsveranstaltung**

**Interkulturelle Begegnung/ Kochen und mehr**

**Wahltagnummer: WT 20 -18**

**Termin: Montag 17.06. – Mittwoch 19.06.2019**

**Ort: Gruppenhaus Pflug, Triberg**

**Team: Dominique Buchmann, Aicha Wolfs**



Woher kommst Du? Was verbindest Du mit Deiner Heimat? Wir möchten Euch zu einem kulturellen Austausch einladen. Gleichzeitig möchten wir das damit verbinden, mit- und füreinander zu kochen. D.h. jede(r) bringt etwas Typisches aus ihrem/seinem Herkunftsland mit, z.B. ein Lied, ein Kleidungsstück, Fotos und natürlich Kochrezepte... Wir werden uns auf eine kleine Weltreise begeben, gemeinsam kochen, Euren Erzählungen lauschen und uns über Erfahrungen mit verschiedenen Kulturen austauschen. Wir übernachten in Mehrbettzimmern.



## **Klettern und der Umgang mit den eigenen Grenzen**

**Wahltagsnummer: WT 19 - 18**

**Termin: Freitag, 05.07.2019**

**Ort: Kenzingen oder Triberg**

**Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs**

Wir gehen gemeinsam in den Kletterpark. Hier begegnen uns verschiedene Herausforderungen und Schwierigkeiten:

- Was traue ich mir locker zu?
- Was traue ich mir eher nicht so zu – versuche ich es trotzdem?
- Was traue ich mir auf keinen Fall zu – wo ist meine Grenze?

Unser Thema ist neben dem Erlebnis des Kletterns damit auch das der Grenzen. Wir werden euch zu diesem Thema Informationen geben, mit euch in Selbsterfahrung und in Austausch gehen. Dabei hast Du Gelegenheit, Deine eigenen Grenzen womöglich etwas besser kennen zu lernen.

Wer seine Grenzen nicht kennt, der kann nicht „Nein“ sagen – weder zu anderen Menschen, noch zu sich selbst. Lerne Deine Grenzen kennen!

## **Eine Wanderung mit spirituellen Impulsen**

**Wahltagsnummer: WT 01 - 19**

**Termin: Dienstag, 17.09.2019**

**Ort: Regional**

**Team: Isabel Neu, Meggi Maier**



Gemeinsam werden wir eine Wanderung durch die Natur machen und verschiedene Phasen von Stille, Nachdenken und Austausch über Lebensfragen erfahren.

- Was macht Sinn in meinem Leben?
- Was bedeutet Glück für mich?
- Was hilft mir in schweren Zeiten?
- Wie und wo kann ich am besten Kraft tanken?

Wir werden die Schönheit der Natur genießen, mal jede\*r für sich und dann wieder im Austausch mit anderen. Auf dem Weg werden wir spirituellen Bildern und Worten begegnen. Ein Tag zum Eintauchen in die Natur, zum Nachspüren und Nachdenken über wesentliche Fragen des Lebens.



## **Bewerbungsworkshop**

**Wahltagnummer: WT 04 - 19**

**Termin: Montag, 04.11.2019**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Dominique Buchmann, Isabel Neu**

Eine Bewerbung schreiben – wie geht das eigentlich?

Für die meisten Ausbildungs- oder Arbeitsplätze muss man sich schriftlich mit einem Anschreiben und einem tabellarischen Lebenslauf bewerben. In unserem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie man ein Anschreiben passend zur Stelle formuliert und was man bei einem Lebenslauf beachten sollte. Im Computerraum des Weihbischof-Gnädinger-Hauses kann jede\*r seine/ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen zusammenstellen. Außerdem werden wir uns damit beschäftigen, wie ein ansprechendes Bewerbungsfoto aussehen sollte und ggf. gute Fotos von euch für eure Bewerbungen machen.

## **4-tägige Bildungsveranstaltung – Den eigenen Spuren auf den Grund gehen**

**Wahltagnummer: WT 05 -19**

**Termin: Dienstag, 12.11. – Freitag, 15.11.2019**

**Ort: Karlsruhe, Thomashof**

**Team: Klemens Ellmann und N.N.**

Wir beschäftigen uns mit unserem eigenen Lebensweg, der eigenen Biografie. Wir schauen zurück und wagen einen Blick nach vorne auf unsere Zukunft.

Mal macht das jede\*r für sich, mal geschieht es im Austausch mit den anderen. Daneben ist viel Zeit mit den Freiwilligen aus der Nord-Region im Kontakt zu sein und die Zeit zusammen zu genießen.





## Tanz mit Maike

**Wahltagnummer: WT 06 - 19**

**Termin: Freitag, 29.11.2019**

**Ort: Weihbischof-Gnädinger-Haus Freiburg**

**Team: Maike Hagenguth, Isabel Neu**

*dance  
is a  
conversation  
between  
body & soul*

Einen Tag lang möchten wir uns mit Bewegung und Tanz beschäftigen.

Mit unserem Körper haben wir viele verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam ausprobieren.



## Yoga und Entspannung

**Wahltagnummer: WT 07-19 (FR); WT 08-19 (SI)**

**Termin: Dienstag, 10.12.2019**

**Ort: Yogazentrum in Freiburg und Singen**

**Team: Lukas Häringer (FR); Aicha Wolfs (SI)**

An diesem Tag werden wir es uns gut gehen lassen. Wir vermitteln Euch verschiedene Techniken zum Entspannen und zeigen Euch, wie Ihr im Alltag zwischendurch Kraft tanken und in stressigen Momenten entspannen könnt. Wir beziehen die Ebenen von Körper, Geist und Seele mit ein. Ein Schwerpunkt wird bei Yoga-Übungen liegen, die wir gemeinsam ausprobieren. Ein Tag zum tief durchatmen und entspannen.

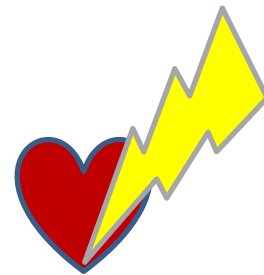
## Konflikte

**Wahltagnummer: WT 11 - 19**

**Termin: Dienstag, 04.02.2020**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Isaabl neu, Dominique Buchmann**



Konflikte und Streitereien mit anderen Menschen werden oft als sehr belastend erlebt und können Stress verursachen. Besser also Konflikten aus dem Weg gehen? Ist Harmonie die Lösung?

Wir meinen: Konflikte und auch – gut geführte – Streitereien gehören zum Leben dazu und sind sogar eine Voraussetzung für gute und gelingende Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben.

- Möchtest Du wissen, wie Konflikte entstehen?





- Möchtest Du erfahren, welche Anteile Du daran haben kannst, dass ein Konflikt nicht lösbar erscheint oder Dir Stress verursacht?
- Möchtest Du lernen, mit Konflikten gelassener und bewusster umzugehen und Deinen Beitrag dazu leisten, Konflikte als prima Chance der Klärung und der Lösung zu betrachten?

Dann bist Du hier genau richtig!

Wir vermitteln euch Hintergründe zum Thema, gehen mit euch in Austausch und Selbsterfahrung. Zudem geben wir euch konkrete Hilfestellung dabei, auf das Thema „Konflikte“ einen anderen, neuen Blick zu werfen und bieten euch alternative Möglichkeiten an, mit Konflikten in Zukunft umzugehen.

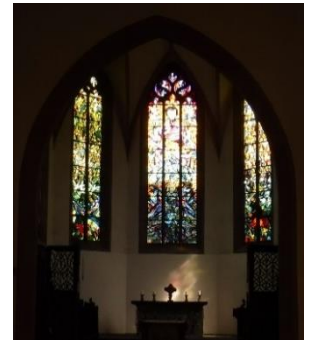
## Umgang mit Trauer und Abschied

**Wahltagnummer: WT 14-19**

**Termin: Montag, 09.03.2020**

**Ort: Waldshut, Caritasverband Hochrhein**

**Team: Maike Hagenguth, Meggi Maier**



In manchen Einsatzstellen gehört es dazu, dass Menschen sich verabschieden und sterben. Wir möchten mit Euch schauen, wie Ihr mit solch einer Situation als Freiwillige umgehen könnt.

- Wie kann ich mich von Sterbenden verabschieden?
- Was hilft mir im Umgang mit dem Thema Tod?
- Wie begegne ich trauernden Angehörigen?

Als Trauerbegleiterin bringt Maike Hagenguth viele Erfahrungen mit, die an diesem Tag sehr hilfreich und informativ sein werden.

## Berufliche Orientierung - wie geht's weiter?

**Wahltagnummer: WT 15-19**

**Termin: Freitag, 27.03.2020**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Dominique Buchmann, Isabel Neu**



Ein Bestandteil des Lebens ist die Arbeit, der Beruf.

Dabei ist eine wichtige Frage, wie es nach dem Freiwilligendienst beruflich weiter geht – wir werfen also einen Blick in die Zukunft.

Damit Dir dieser Blick in Deine berufliche Zukunft gut gelingt, schauen wir zunächst zurück:

- Vergangenheit: Was habe ich bisher gemacht? Was kann ich gut?





- Was machte mir besonders Spaß und wo sind meine Stärken?
- Gegenwart: Was mache ich jetzt? Was mache ich besonders gut? Was hiervon kann ich nutzen?
  - Vision & Zukunft: Wo möchte ich beruflich hin? Was genau ist mein Ziel?

Im zweiten Teil werden uns mit dem Bewerbungsgespräch beschäftigen. Wie läuft so ein Gespräch ab? Welche Themen werden angesprochen? Worauf kommt es an? Wie präsentiere ich mich am besten?

Wir werden uns mit diesem Thema ganz praktisch beschäftigen und anschauliche Übungen dazu machen. Du kannst Dich selbst ausprobieren und auch von anderen Teilnehmer\*innen lernen.



### **3-tägige Bildungsveranstaltung – Medien und Mediengestaltung Wahltagnummer: WT 16-19**

**Termin: Mittwoch, 22.04. - Freitag, 24.04.2020**

**Ort: Kloster Lichtenthal, Baden-Baden**

**Team: Heike Bassmann, Lukas Häringer**

Wir sind für 3 Tage gemeinsam mit den Freiwilligen aus dem Norden in einem Tagungshaus, beschäftigen uns intensiv mit dem Thema Medien und Mediengestaltung und genießen das Zusammensein in der Gruppe. Wir besuchen die Studios des SWR in Baden-Baden. Anschließend arbeiten wir in Workshops zum Thema.

### **Europapark – Hinter den Kulissen**

**Wahltagnummer: WT 17 - 19**

**Termin: Mittwoch, 29.04.2020**

**Ort: Rust, Europapark**

**Team: Aicha Wolfs**



Wir möchten den Dankeschön-Tag für Freiwillige des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungstag verbinden. Wir entdecken Dinge im Park, die ihr bei einem normalen Besuch normalerweise nicht erfahrt. Wir werden den Tag gemeinsam mit allen Freiwilligen 27plus aus dem Norden und Süden verbringen.



Der Eintritt zum Europapark ist für euch kostenfrei.

## Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah

Wahltagnummer: WT 20 - 19

Termin: Dienstag, 16.06.2020

Ort: Outdoor, Kenzingen

Team: Dominique Buchmann, Jochen Franke



Dieser Tag bietet eine spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Herz und Verstand, Denken und Erleben – und das alles im Miteinander. Nach einer kurzen Bauphase, bei der Ihr gemeinsam und mit Kopf und Kreativität Euer Floß baut, geht es aufs Wasser. Bei einer ausgiebigen Probefahrt testen wir das Floß auf Herz und Nieren und genießen die wunderschöne Natur samt beginnendem Sommer. Natürlich bleibt nebenher auch genug Raum für Austausch zu Eurer Arbeit in den Einsatzstellen und allem, was Euch sonst gerade noch so beschäftigt.

Ein kleiner Hinweis am Rand: Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Erfahrungsgemäß kommt aber auch hier der Spaß nicht zu kurz! 😊

**Achtung: Um dich für diesen Tag anzumelden, musst du schwimmen können!!**



## Klettern und der Umgang mit den eigenen Grenzen

Wahltagnummer: WT 21-19

Termin: Montag, 30.07.2018

Ort: Outdoor

Team: Dominique Buchmann, Aicha Wolfs

Wir gehen gemeinsam in den Kletterpark. Hier begegnen uns verschiedene Herausforderungen und Schwierigkeiten:

- Was traue ich mir locker zu?
- Was traue ich mir eher nicht so zu – versuche ich es trotzdem?
- Was traue ich mir auf keinen Fall zu – wo ist meine Grenze?

Unser Thema ist neben dem Erlebnis des Kletterns damit auch das der Grenzen. Wir werden euch zu diesem Thema Informationen geben, mit euch in Selbsterfahrung und in Austausch gehen. Dabei hast Du Gelegenheit, Deine eigenen Grenzen womöglich etwas besser kennen zu lernen.

Wer seine Grenzen nicht kennt, der kann nicht „Nein“ sagen – weder zu anderen Menschen, noch zu sich selbst. Lerne Deine Grenzen kennen!

**3-tägige Bildungsveranstaltung  
Interkulturelle Begegnung/ Kochen und mehr  
Wahltagnummer: WT 22 -19  
Termin: Dienstag, 14.07.  
– Donnerstag, 16.07.2020  
Ort: Gengenbach, Baden-Powell-Haus  
Team: Heike Bassmann, Meggi Maier**



Woher kommst Du? Was verbindest Du mit Deiner Heimat? Wir möchten Euch zu einem kulturellen Austausch einladen. Gleichzeitig möchten wir das damit verbinden, mit- und füreinander zu kochen. D.h. jede\*r bringt etwas Typisches aus ihrem/seinem Herkunftsland mit, z.B. ein Lied, ein Kleidungsstück, Fotos und natürlich Kochrezepte... Wir werden uns auf eine kleine Weltreise begeben, gemeinsam kochen, Euren Erzählungen lauschen und uns über Erfahrungen mit verschiedenen Kulturen austauschen. Wir übernachten in Mehrbettzimmern.



### Generell gilt:

- Fahrtkosten von und zu den Veranstaltungen werden vom Diözesancaritasverband Freiburg per Bank-Überweisung nachträglich erstattet. Bitte entsprechende Belege, Fahrkarten etc. aufbewahren.
- Für Verpflegung und Getränke ist vor Ort gesorgt (kostenfrei).
- Die Bildungstage gelten als Arbeitszeit und Sie werden hierfür von Ihrer Einsatzstelle freigestellt.
- Halten Sie sich die gewählten Tage frei und planen Sie Ihren Urlaub so, dass er außerhalb der Bildungstage liegt.

Bei Fragen wenden Sie sich an die zuständigen Bildungsreferentinnen in ihrer Region:

### Region Singen:



Aicha Wolfs  
Tel.: 07731/ 9053-33  
wolfs@caritas-dicv-fr.de

### Region Freiburg:



Lukas Häringer  
Tel.: 0761/8974-172  
haeringer@caritas-dicv-fr.de

### Region Bad Säckingen:



Meggi Maier  
Tel.: 07761/ 9982 -215  
mechthildemaier@caritas-dicv-fr.de