



Übersicht über die Wahltage im Freiwilligendienst 27plus

November 2018 – August 2019





Jahresübersicht

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

Dezember

Mittwoch, 12.12.2018	Yoga, Entspannung	Yogazentrum Freiburg	07
----------------------	-------------------	-------------------------	----

Februar

Dienstag, 05.02.2019	Konflikte	Freiburg	09
----------------------	-----------	----------	----

März

Montag, 11.03.2019	Trauer und Abschied	Waldshut	12
Freitag, 29.03.2019	Berufsorientierung	Freiburg	13

April

09.-12.04.2019	4-tägig. BT Berlin	Berlin	14
----------------	---------------------------	--------	----

Mai

Freitag, 03.05.2019	Europa-Park - Hinter den Kulissen	Europa-Park Rust	15
Donnerstag, 23.05. – Montag, 27.05.2019	72h-Stunden-Aktion – gemeinsam ein soziales Projekt durchführen	Bruchsal	M64

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
---------------------	----------	----------	----

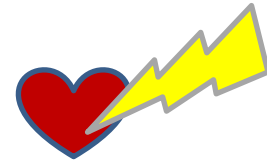


Yoga und Entspannung
Wahltagnummer: WT 07 - 18
Termin: Mittwoch, 12.12.2018
Ort: Freiburg, Yoga-Zentrum
Team: Jürgen Rieß und Carola Zimmermann
Belegt - Nur noch Warteliste möglich!

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 09 - 19
Termin: Dienstag, 05.02.2019
Ort: Freiburg, Margarethe-Ruckmich-Haus
Team: Isabel Neu und Dominique Buchmann



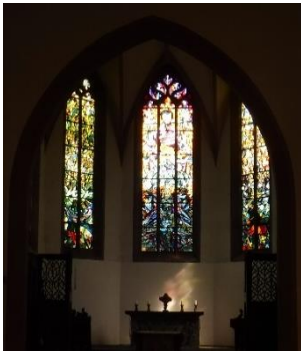
Konflikte und Streitereien mit anderen Menschen werden oft als sehr belastend erlebt und können Stress verursachen. Besser also Konflikten aus dem Weg gehen? Ist Harmonie die Lösung?

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 12 - 19

Termin: Montag, 11.03.2019

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?

Gemeinsam beschäftigen wir uns auch mit allen anderen Fragen, die Ihr außerdem zu diesem Thema habt.

Berufsorientierung

Wahltagnummer: WT 13 - 19

Termin: Freitag, 29.03.2019

Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus

Team: Dominique Buchmann und Isabel Neu



Ein Bestandteil des Lebens ist die Arbeit, der Beruf.

Dabei ist eine wichtige Frage, wie es nach dem Freiwilligendienst beruflich bei jedem von euch weiter geht. Wir schauen also in die Zukunft.

Um eine passende Stelle zu finden, müsst Ihr euch dafür bewerben. Wir erklären euch, wie eine Bewerbung aufgebaut ist. Wir beschäftigen uns auch mit dem Bewerbungsgespräch. 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, so dass Du Dich selbst ausprobieren kannst und auch von den anderen Teilnehmern lernen kannst.



4-tägige Bildungsfahrt nach Berlin

Wahltagnummer: WT 14 - 19

**Termin: Dienstag, 09.04.- Freitag,
12.04.2019**

Ort: Berlin

**Team: Gabriel Gessner, Meggi Maier,
Aicha Wolfs**

Belegt - Nur noch Warteliste möglich!



Wir machen uns gemeinsam auf nach Berlin.

Dort besuchen wir den Bundestag, besichtigen Sehenswerthes aus der Geschichte Berlins, machen eine Stadtführung, stürzen uns ins kulturelle Angebot und haben Gelegenheit, einfach mal die Hauptstadt zu entdecken.

Europapark – Hinter den Kulissen

Wahltagnummer: WT 15 - 19

Termin: Freitag, 03.05.2019

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.



5-tägige Bildungsveranstaltung 72h Aktion

**Termin: Donnerstag, 23.05. - Montag,
27.05.2019**

Ort: Bruchsal

**Team: Gabriel Gessner, Steffi Sack, Katharina
Seelmann**



Ihr trefft auf anderen Freiwillige und bekommt einen Umschlag übereicht, in dem eine Aufgabe steht. Die Aufgabe kennt ihr vorher noch nicht. Nun habt ihr 72 Stunden Zeit, diese Aufgabe (ein soziales Projekt) gemeinsam zu erledigen – das bedeutet planen, vielleicht bauen, Ideen spinnen, organisieren,... Mit viel Spaß und Lachen und Kennenlernen von anderen Freiwilligen. Und am Ende eine große Freude: „...das haben wir zusammen geschafft!“

Die Bildungstage enden am Montag, damit die Aktion gemeinsam in der Gruppe ausgewertet werden kann.

Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah

Wahltagnummer: WT 18 - 19

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 -19
Termin: Montag 17.06. – Mittwoch 19.06.2019
Ort: Gruppenhaus Pflug, Triberg
Team: Dominique Buchmann
und Carola Zimmermann**



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
Wahltagnummer: WT 19 - 19
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!



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
E-Mail: wolfs@caritas-dicv-fr.de

Region Freiburg:



Carola Zimmermann
Tel.: 0761 8974 173
zimmermann@caritas-dicv-fr.de

Region Bad Säckingen:



Meggi Maier
Tel.: 07761 99 82 215
MechthildeMaier@caritas-dicv-fr.de