

Lernen – Ausgleich – Vernetzung für freiwillige MitarbeiterInnen

März bis Mai 2021



Foto: Bernhard Falkinger

Das Veranstaltungsprogramm ist ein Angebot für **die freiwilligen MitarbeiterInnen der Caritas in Oberösterreich**. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, sowohl von hauptamtlichen, wie auch freiwilligen sowie pfarrlichen MitarbeiterInnen, Freischaffenden und ExpertInnen zu profitieren und sich innerhalb der Caritas-Community und kirchlichen Organisationen gut zu vernetzen.

Covid-19/Corona-Hygienemaßnahmen

Wir sorgen dafür, dass aktuell geltende Hygienebestimmungen eingehalten werden. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen kurzfristig abzusagen, falls dies aus rechtlichen oder gesundheitlichen Gründen geboten ist. Selbstverständlich werden wir Sie gegebenenfalls, sobald wie möglich, informieren.

Hinweis zur Eigenverantwortung

Bitte nehmen Sie an unseren Veranstaltungen nur dann teil, wenn Sie sich gesund fühlen und die Teilnahme gut für sich und andere verantworten können. Verhalten Sie sich so, dass sich die TeilnehmerInnen mit Ihnen während der Veranstaltung wohl fühlen. Im Zweifelsfall bitten wir Sie, nachzufragen und eventuell geäußerte, persönliche Wünsche zu respektieren.

Ihr Feedback ist gefragt!

Da wir uns in der Planung vor allem an Ihren Anliegen orientieren möchten, freuen wir uns besonders, wenn Sie uns gelegentlich Rückmeldung darüber geben, welche Angebote für Sie wertvoll waren oder was Ihrer Meinung nach verbesserungswürdig ist. Gerne nehmen wir auch Anregungen für künftige Angebote oder Veranstaltungen entgegen!

Auf unserer **Homepage** unter „Freiwilliges Engagement“ finden Sie weitere aktuelle Veranstaltungen, Erfahrungsberichte und andere für Sie nützliche Informationen.
www.caritas-linz.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/

Impressum und Kontakt

Fachstelle Freiwilligenarbeit

Kapuzinerstraße 84

T 0732/7610-2993

M freiwillig@caritas-linz.at

H www.caritas-linz.at

Vorwort

Liebe freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

„Viele Angebote in den Bereichen Freizeitgestaltung, Kultur und Sport werden derzeit über Zoom angeboten. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, diese zu nützen, um an Vorträgen, Kursen, Fitnessprogrammen, etc. teilnehmen zu können. Oder Sie möchten dadurch einfach wieder einmal die Möglichkeit haben, Freunde und liebe Menschen zu sehen und mit ihnen zu plaudern.“

Wir möchten Ihnen mit ZOOM ein Tool für Videokonferenzen vorstellen, in dem wir eine Schulung und Unterlagen dazu anbieten.

Dies ist unser kleiner Beitrag für alle Freiwilligen, die sich mit Videokonferenzen noch nicht so fit fühlen, damit auch für diese das „Social Distancing“ ein wenig seinen Schrecken verliert. So hoffen wir, dass wir durch dieses Angebot eine zusätzliche Möglichkeit haben, mit Ihnen in Verbindung zu bleiben!

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Frau Karin Arzt, die in vielen Vorbereitungsstunden die Unterlagen und Planung für die Schulung unentgeltlich erarbeitet hat!

Von der Bereitstellung der Unterlagen kann jede/r auch ohne Schulung profitieren:
<https://www.caritas-linz.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/lernen-ausgleich-vernetzung/>

Wir bieten außerdem interessante Einblicke in die Welt des Buddhismus bei einem Spaziergang durch Linz, Anregendes zum Thema Einsamkeit und laden zum Erfahrungsaustausch sowie zur Stärkung der inneren Balance ein.

Ihr Engagement in der Caritas und in den Pfarren und die persönlichen Begegnungen sind für viele Menschen ein unverzichtbarer Beitrag! Wir freuen uns, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen interessante Lernerfahrungen, Gespräche und schöne Erlebnisse.

Viel Spaß beim Schmökern und Mitmachen!

Fachstelle Freiwilligenarbeit der Caritas in Oberösterreich



Barbara Lauss-Ditachmair

Einfache & anschauliche Erklärungen Entspannt & sicher ausprobieren!

Viele Angebote in den Bereichen Freizeitgestaltung, Kultur und Sport werden derzeit über Zoom angeboten. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, diese zu nützen, um an Vorträgen, Kursen, Fitnessprogrammen, etc. teilnehmen zu können. Oder Sie möchten dadurch einfach wieder einmal die Möglichkeit haben, Freunde und liebe Menschen zu sehen und mit ihnen zu plaudern.

Modul 1 an einer Zoom Videokonferenz teilnehmen

- Die Einladung inkl. Anmeldeinfos wird nach Anmeldung zugesendet!
- Download Software – App inkl. Einstellungen & Bestätigungen
- Erste Erfahrung in einer Videokonferenz sammeln
- Funktionen im Meeting Raum kennenlernen & ausprobieren
- Kostenlose Registrierung (Voraussetzung für Modul 2)

Modul 2 Videokonferenzen selber organisieren

- Einstellungen & Funktionen des Kontos kennenlernen
- Kontakte erfassen
- Einfach & schnell mit Freunden bei einer Videokonferenz plaudern
- Meeting organisieren und Teilnehmer einladen

Modul 3 Erfahrungsaustausch

- Klärung allgemeiner Fragen

Technische Voraussetzungen

- Hardware: Computer (Apple / Microsoft) inkl. Kamera, Lautsprecher od. Headset/Kopfhörer, Mikro oder Handy – Smartphones, Tablett
- Software: Internet (via W-LAN), Virenschutz (allgem. Standard für Computernutzung), Browser (z.B. Firefox od. Chrom : Kompatibilität & Schutz)

Zielgruppe Menschen ohne Vorkenntnisse, maximal 8 TeilnehmerInnen

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos

Referentinnen

Karin Arzt ist Angestellte eines international tätigen IT Unternehmens in Linz, Sozialpädagogin, Trainerin und Coach; sowie freiwillige Mitarbeiterin der Caritas
Barbara Lauss-Ditachmair, Fachstelle Freiwilligenarbeit, Caritas in OÖ

Termine	Veranstaltungsort	Anmeldung
Modul 1: 08.04.2021 16:30 - 19:00 Uhr	Online via	T 0732/7610-2993 M.freiwillig@caritas-linz.at
Modul 2: 21.04.2021 16:30 - 19:00 Uhr	Zoom-Videokonferenz	Anmeldeinfos werden nach Anmeldung zugesendet!
Modul 3: 12.05.2021 16:30 - 18:00 Uhr		Anmeldeschluss: 26. März 2021

Meine Kraftquellen stärken – frische Lebensenergie tanken

Ein kleiner unsichtbarer Virus mit dramatischen Auswirkungen zeigt uns, wie verwundbar unser Zusammenleben und wir selbst sind.

Wir laden zu einer Gesprächsrunde ein, um sich mit anderen über Erfahrungen auszutauschen, den Blick darauf zu lenken, was trotzdem gut war oder ist, um die Selbstfürsorge für den Alltag zu stärken.

Zielgruppe

Menschen, die sich Zeit nehmen wollen

Mitzubringen

Ein kleines Symbol (Naturmaterialien oder anderes), das mich an diese Zeit erinnert

Methode

Gesprächsrunde bevorzugt in Präsenz

Wenn das nicht möglich ist, werden wir auf Videokonferenz ZOOM umsteigen

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

Dauer

3,5 Stunden - Videokonferenz 2,5 Stunden

Referentinnen

Mag.^a Franziska Mair, geistliche Assistentin und Pastoralassistentin

Barbara Lauss-Ditachmair, Fachstelle Freiwilligenarbeit, Caritas in Oberösterreich

Termin	Veranstaltungsort	Anmeldung
Fr, 16. April 2021 13:30 - 17:00 Uhr	Treffpunkt Diözesanhaus Im Foyer Kapuzinerstraße 84 4020 Linz oder Online/Videokonferenz	T 0732/7610-2993 M freiwillig@caritas-linz.at Anmeldeschluss 8. April 2020

Buddhismus kennenlernen

In unserem Land, in unserem Ort, in unserer Nachbarschaft leben immer öfter Menschen aus verschiedenen Ländern und mit verschiedenen Religionen zusammen. Angst wird dort abgebaut, wo wir einander mit Interesse und Wertschätzung begegnen.

In dieser Reihe laden wir Interessierte ein, mit uns auf Wanderung zu gehen. Wir besuchten bereits Versammlungsorte der einzelnen Religionen in Linz: eine Moschee und eine Synagoge.

Nun werden wir im Gespräch mit Gläubigen des Buddhismus mehr über die Grundpfeiler ihres Glaubens und wie dies ihren Alltag prägt erfahren, in dem wir bei einer Gehmeditation zur Stupa, einen Meditationsort am Linzer Froschberg kennenlernen und mit der Leitung vom buddhistischen Zentrum eine Mediation machen.

Zielgruppe

Hauptamtliche und freiwillige MitarbeiterInnen der Caritas

Methode

Gespräche mit Gläubigen, Meditation

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

Dauer

4 Stunden

ReferentInnen

Mag.^a Franziska Mair, geistliche Assistentin und Pastoralassistentin

Mag.^a (FH) Mag.^a Brigitte Egartner

Leiterin Personalentwicklung und Diversity-Beauftragte, Caritas in OÖ

Termin	Veranstaltungsort	Anmeldung
Fr, 7. Mai 2021 13:30 - 17:30 Uhr	Treffpunkt Diözesanhaus Im Foyer Kapuzinerstraße 84 4020 Linz	T 0732/7610-2993 M freiwillig@caritas-linz.at Anmeldeschluss 2. April 2020



GEMEINSAM IST MAN WENIGER ALLEIN

**ONLINE-Veranstaltung zum Thema
Caring Community – Wie können wir füreinander da sein?**

Vortrag von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Margit Schäfer
Expertin für Pflege und Lebensqualität, u.a. Lektorin an Fachhochschulen und
Pflegeausbildungen

Marktplatz der guten Ideen
Lassen Sie sich von Projekten und Initiativen aus dem Bezirk Linz-Land inspirieren

FR. 23.04.2021
18:00 Uhr ONLINE
KOSTENLOS

ANMELDUNG UNTER
reki-linzland@volkshilfe-ooe.at
LINK ZUR VERANSTALTUNG WIRD
VORHER PER MAIL ÜBERMITTELT

Impressum: F.d.I.v. Mag.^a (FH) Maria Otruba; Caritas der Diözese Linz;
RegionalCaritas Linz-Land/Steyr; Grünmarkt 1, 4400 Steyr; 0676/8776 2011;
maria.otruba@caritas-linz.at; Grafik: ReKI Linz-Land; Bild: Pixabay

Caritas
für Menschen
in
Not

volkshilfe.
FLUCHTUNGS- UND MIGRANTENBETREUUNG GMSH

Integrations  **LAND**
OBERÖSTERREICH

Einladung zur Online-Veranstaltung

„Im Haus der Demenz“

Mittwoch, 24. März 2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Das Webinar erfolgt über Zoom, der Zugangslink wird nach der Anmeldung zugeschickt.

Anmeldung bis 21.3.2021 unter pflegerische.angehoerige@caritas-linz.at

Eintritt frei; Spenden werden erbeten an das Caritas-Spendenkonto:
IBAN: AT20 3400 0000 0124 5000 BIC: RZOOAT2L, Verwendungszweck: 23005
Pflegerische Angehörige.

Referentin: Hildegard Nachum, Validationsmasterin



„Im Haus der Demenz“

Online-Vortrag zum Thema Demenz



Demenz ist mehr als ein Gedächtnisverlust oder eine Denkstörung. Demenz **verändert das Gefühlsleben** der Betroffenen tiefgreifend und nachhaltig. Um Menschen mit Demenz würdig begegnen zu können, ist es deshalb ganz besonders wichtig, ihr Gefühlsleben zu kennen und zu verstehen.

Der Mensch, der sich in einer Veränderung befindet, schämt sich oft für seine Vergesslichkeit und versucht diese zu leugnen.

Persönlichkeitsveränderungen, wie übertriebenes Misstrauen und Beschuldigungen unterschiedlicher Art, können ebenfalls mögliche Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung sein. Je weiter eine Demenz fortgeschritten ist, desto wichtiger ist es, **Gespräche auf Gefühle aufzubauen** und kognitive Fragen in den Hintergrund zu stellen.

Validation ist eine von Naomi Feil entwickelte **Methode**, um das Verhalten alter, desorientierter

Menschen zu verstehen, den Umgang mit ihnen konfliktfreier zu gestalten und zeigt Möglichkeiten des einfühlsamen Gesprächs auf. Dadurch wird sowohl bei der betroffenen Person, als auch bei Pflegenden der Stress reduziert.

Validation ist eine empathische Grundeinstellung im Kontakt mit desorientierten, alten Menschen. Bei diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten dieser Kommunikationsmethode kennen, die helfen können, eine andere Perspektive in der Begleitung zu erlangen.

Anmeldung bis 21.3.2021 unter
pflegerische.angehoerige@caritas-linz.at

Information:

Caritas für Betreuung und Pflege
Servicestelle Pflegerische Angehörige
Bethlehemstraße 56-58
Tel.: 0676 / 87 76 24 40
pflegerische.angehoerige@caritas-linz.at
www.pflegerische-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegerischeangehoerige

Worüber wir Sie informieren möchten...

Supervision

In besonders herausfordernden Situationen kann es sinnvoll sein, sich mit einer Person, die nicht im Organisationssystem tätig ist, über das eigene freiwillige Engagement zu beraten. Bitte klären Sie mit Ihrer Ansprechperson in der Caritas (in der Einrichtung/Projekt) ab, ob es die Möglichkeit einer **Kostenübernahme für (Einzel/Gruppen-)Supervision** gibt.

Moderierte Gesprächsrunden im Großraum Linz/Wels/Steyr:

Eine Möglichkeit das eigene Handeln zu reflektieren, sind moderierte Gesprächsrunden. Diese können dabei helfen, wieder Klarheit in schwierigen Situationen zu finden, indem wir in einem sicheren Rahmen und mit Gleichgesinnten unser Handeln überprüfen.

Unsere RegionalKoordinatorInnen in den Bezirken haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen!



Wir versuchen unsere Bildungsangebote nicht von der „Stange“ zu liefern, sondern diese individuell auf die lokalen Bedarfe abzustimmen. Daher zögern Sie bitte nicht, uns bei Interesse zu bestimmten Schwerpunktsetzungen, anzufragen.

Die jeweiligen Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage unter

www.caritas-linz.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/

oder kontaktieren Sie uns unter

T 0732/7610-2993

M freiwillig@caritas-linz.at

Anmeldung

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen, **sofern nicht anders angegeben** (wenn **nur Information** angegeben ist, ist keine Anmeldung erforderlich!), erfolgen über das Sekretariat der RegionalCaritas per Mail unter:

freiwillig@caritas-linz.at oder telefonisch unter **0732/7610-2993**

Datenschutz

Mit der Anmeldung zur Veranstaltung bzw. der Übermittlung personenbezogener Daten stimmt der/die TeilnehmerIn einer automatischen Verarbeitung der Daten für Zwecke der Veranstaltungsorganisation und -durchführung zu. Darüber hinaus gelten die Datenschutzbestimmungen laut unserer Homepage

<https://www.caritas-linz.at/datenschutz/>

Veranstaltungsabsage

Die Fachstelle für Freiwilligenarbeit der Caritas in Oberösterreich behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen bzw. zu verschieben, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht wird oder sonstige wichtige Gründe vorliegen. Zudem behält sich die Fachstelle Freiwilligenarbeit in Oberösterreich das Recht vor, im Einzelfall eine/n andere/n ReferentIn als angekündigt einzusetzen.

Bei Ausfall der Veranstaltungen werden bereits bezahlte Gebühren zur Gänze rückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Absage Ihrerseits

Bei Verhinderungen ersuchen wir Sie um Kontaktaufnahme unter den im Feld **Anmeldung** angegebenen Kontaktdaten.

Unsere Angebote stehen meist kostenlos zur Verfügung.

Es entstehen sonst unnötige Kosten für uns, außerdem führen wir Wartelisten. So können frei gewordene Plätze an interessierte Personen weitergegeben werden.

März			
Titel	Ort	Datum	Seite
Im Haus der Demenz	Online	24.03.	8
April			
Titel	Ort	Datum	Seite
Online-Schulung ZOOM-Videokonferenz Modul 1	Online	08.04.	4
Vom Guten des Schlechten in der Corona-Krise	Linz oder Online	16.04.	5
Online-Schulung ZOOM-Videokonferenz Modul 2	Online	21.04.	4
Gemeinsam ist man weniger allein	Online	23.04.	7
Mai			
Titel	Ort	Datum	Seite
Keine Angst vor anderen Religionen	Linz	07.05.	6
Online-Schulung ZOOM-Videokonferenz Modul 3	Online	12.05.	4