

## **Liebe Freunde von EFI Bayern, liebe *seniorTrainerinnen*,**

wie in jedem Jahr laden wir euch ganz herzlich zu unserem Workshop in Pappenheim ein, der diesmal schon am **14. Und 15. Oktober 2019** stattfinden wird.

Das Thema ist: „**Richtig alt werden**“

„**Ehrenamt zwischen Burnout und Boreout**“ oder

„**Ehrenamt zwischen Überforderung und Langeweile**“

Viele *seniorTrainerinnen* und andere Ehrenamtliche vergessen bei ihrem sozialen Engagement an sich und ihre Familien zu denken, vernachlässigen Freunde und manchmal sogar ihre Gesundheit. Das ist auf Dauer nicht gut und hält manchmal andere davon ab, sich auch zu einer sozialen Aufgabe zu verpflichten.

Bei unserem Workshop wollen wir daran erinnern, dass man durch einen gesunden Lebensstil mit mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung viel für seine Gesundheit tun kann.

Um den Wandel im Ehrenamt soll es am zweiten Tag gehen. Wie „ticken“ Ehrenamtliche heute? Wie können wir sie als Unterstützer für unsere Arbeit gewinnen, ohne sie zu einem dauerhaften Einsatz zu verpflichten? Was können wir anbieten, um der zunehmenden Einsamkeit im Alter vorzubeugen?

Durch Vorträge und Gruppenarbeiten soll jeder Gelegenheit erhalten, Anregungen für seine sozialen Aufgaben zu bekommen, Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Da für einige die Anfahrt am Montag ziemlich stressig ist, gibt es die Möglichkeit schon am Sonntag nachmittags oder abends anzureisen. Anmeldungen und auch die Bezahlung für diese zusätzliche Übernachtung (ca.45,-€) bitte direkt beim Ev. Bildungs- & Tagungszentrum Pappenheim (s. Anmeldeformular) tätigen.

Zusätzlich zum beigefügten Programm bieten wir eine Stadtführung am Montag, den 14.10.2019 um 9.30 Uhr an, damit treue „Pappenheim-Besucher“ endlich einmal mehr von der Stadt und der Burg erfahren. Natürlich kann auch jeder andere daran teilnehmen.

Alle weiteren Informationen bitte dem Programm und dem beigefügten Anmeldeformular entnehmen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Oktober.

Mit freundlichem Gruß,

**Antoinette Steinmann**, Planung und Leitung des Workshops

**Peter Steinmann**, 3.Vorstand Landesarbeitsgemeinschaft EFI Bayern e.V.