

EFI Bayern e.V. Workshop Pappenheim 2019

14. und 15. Oktober 2019

„Richtig alt werden“

Ehrenamt zwischen Burnout und Boreout

Ehrenamt zwischen Überforderung und Langeweile

Programm

Montag, den 14.10. 19

- 12.00 - 13.00 Mittagessen (Vorbestellung notwendig)
- 13.00 - 14.00 Begrüßung, Organisation, Vorstellungsrunde,
Moderation **Paul Rathjen**, Familienservice München
- 14.00 - 15.30 Mehr Bewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit,
Schutz vor einem Burnout durch einen gesunden Lebensstil
(Karin Rupp, Dipl. Sportlehrerin)
- 15.30 – 16.00 Kaffeepause
- 16.00 – 16.20 Digital mobil, ein Projekt aus Landsberg (**Fritz Scherer**, seniorTrainer)
- 16.20 – 16.40 Offener Bewegungstreff (**Antoinette Steinmann**, seniorTrainerin)
- 16.50 – 17.50 Speed - Dating Ü 60 (**Hans-Peter Eisinger**, seniorTrainer)
Vorstellung des Projektes mit praktischen Übungen
Gruppendiskussion mit anschließender Präsentation der Ergebnisse
- 18.00 Abendessen, anschließend gemütlicher Abend

Dienstag, den 15.10.19

- 9.00 – 12.00 Veränderungen im Ehrenamt als Chance für neue Wege (**Heinz Janning**, Gründer
von Option BE, einer Beratungsgesellschaft für Bürgerengagement)
Wie können wir Ehrenamtliche als Unterstützer für unsere Arbeit gewinnen?
- 12.00 – 13.00 Mittagessen
- 13.00 – 14.30 Die Lebensqualität älterer Menschen durch ausgewogene, köstliche
Ernährung fördern (**Sylvie Lippold**, Diätassistentin)
- 14.30 – 15.00 Kaffeepause
- 15.00 - 16.00 Programme gegen die Einsamkeit im Alter, Vorstellung von Projekten
und Ideen aus dem Teilnehmerkreis (**Moderation Paul Rathjen**)
- 16.00 – 16.30 11 Jahre EFI Bayern
Neues aus dem Verein, Ausblick, Abschied (**Heinz Schreiner**, 1.Vorstand
EFI Bayern e.V.)
- 16.30 Ende der Veranstaltung