

MITMACHEN MITREDEN STABIL BLEIBEN

Wie gelingt es, sich im Engagement für ältere Menschen einzubringen und dabei gut für sich selbst zu sorgen? Ob ehrenamtlich aktiv oder hauptamtlich dabei – unser Fachtag lädt Sie ein zu:

- einem Impulsvortrag
- drei praxisnahen Workshops
- Austausch und Vernetzung

Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!



ANMELDUNG

Mail: anmeldung@lv-hamburg.drk.de
Telefon: 040 / 55 42 02 47
Anmeldeschluss: 15. Oktober 2025

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen Workshop Sie besuchen möchten (Erst- und Zweitwunsch).

VERANSTALTUNGSORT

BARMBEK°BASCH
Wohldorfer Straße 30
22081 Hamburg

Anfahrt mit dem HVV

Mit der U3 bis Station Dehnhaide
(5 Minuten Fußweg)

Der Fachtag wird veranstaltet vom
AKTIVOLI-Fachkreis Besuchs- und
Begleitdienste

In Kooperation mit



Seniorenbüro Hamburg e.V.



Gefördert von



Hamburg | Sozialbehörde



**AKTIVOLI-FACHTAG Besuchen & Begleiten
für Haupt- und Ehrenamt**



MITMACHEN MITREDEN STABIL BLEIBEN

12. November 2025
14:30 – 18:30 Uhr

PROGRAMM

14:30 Uhr: Warming up

Franziska Niemann, Tanzleiterin von „Musik bewegt“

14:45 Uhr: Impuls-Vortrag

Dörte Naumann, HAW Hamburg

15:30 Uhr: Workshops inkl. Snack-Pause

18:00 Uhr: Cooling down

Franziska Niemann

18:30 Uhr: Ende der Veranstaltung



WORKSHOPS

Workshop 1

Flexibel reagieren, wirksam kommunizieren – mit Improtheater

Stärken Sie Ihre Kommunikation! Improvisationstheater fördert wichtige Elemente gelingender Kommunikation wie Haltung, Veränderungsbereitschaft, Zuhören und Schlagfertigkeit. Haupt- und Ehrenamtliche begegnen in der Praxis ihres Engagements oft Herausforderungen und unerwarteten Situationen. Im Workshop erleben Sie spielerisch, wie Sie sich spontan darauf einstellen und diesen kommunikativ begegnen können.

Referierende: Kerstin Hoffmann und Andreas Volland, Afterwork Impro

Workshop 2

Stabil bleiben – Stark werden durch Resilienz

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft! Resilienz hilft, Herausforderungen zu meistern und auch in unsicheren Zeiten stabil zu bleiben. Im Workshop entdecken und trainieren Sie Ihre innere Stärke, tauschen sich mit anderen aus und lernen alltagstaugliche Strategien kennen – für mehr Gelassenheit und Zuversicht im Engagement.

Referentin: Sandra Brauer

Workshop 3

Die Design-Thinking-Methode: Zusammen kreative Ideen entwickeln

Lernen Sie die Design-Thinking-Methode kennen! Sie ermöglicht es, auf ungewöhnliche und lebhaftere Art kreative Lösungen im Team zu entwickeln. Im Workshop können Sie ganz praktisch austesten, wie mit Hilfe der Design-Thinking-Methode die Ideen nur so sprudeln. Für alle Teilnehmenden gibt es ein Handout zum Mitnehmen, um das Gelernte in eigenen Projekten anzuwenden.

Referent: Nils Kumar, Agentur Sundarat

IMPULS

Dörte Naumann

Soziologin/Gerontologin, Fakultät für Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik, HAW Hamburg