

Programm Helfertag für ehrenamtlich Tätige Montag, 22. Mai 2017 ab 9.30 Uhr im Kloster Ensdorf

Uhrzeit	Zeitdauer	Angebot I	Angebot II	Beschreibung	
9.30 - 9.45	15 Min.	Begrüßung durch Landrat Richard Reisinger			
9.45 - 11.15	90 Min.	Erste Hilfe / Gr. I Referent: NN_BRK	Kinaesthetics / Gr. II Referent: M. Hirsch	Erste Hilfe: Auffrischung der Kenntnisse über die unterschiedlichen Notfallsituationen im häuslichen Umfeld und die entsprechenden Hilfsmaßnahmen. Richtige Bedienung eines Defibrillators.	
11.15 - 11.30	15 Min.	Kaffeepause			
11.30 - 13.00	90 Min.	Erste Hilfe / Gr. II Referent: NN_BRK	Kinaesthetics / Gr. I Referent: M. Hirsch	Kinaesthetics: Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.	
13.00 - 14.00	60 Min.	Mittagspause			
14.00 - 14.30	30 Min.	Abschalten - Durchatmen - Lächeln / alle TN Referentin: R. Machander		Körperwahrnehmung: Den Körper erleben und spüren durch und mit Lachen!	
14.30 - 15.30	60 Min.	Schätze des Alters /Gr. I Referentin: R. Burchard	"Gut zu wissen, was mich trägt." / Gr. II Referentin: A. Mitterhofer	Gr. I: Schätze des Alters - Kompetenzen und Leidenschaften im Alter neu entdecken und nutzen.	Gr. II: "Gut zu wissen, was mich trägt ...": im Blick auf das, was Helfer/innen erleben, die eigene Kraftquellen erkennen und nutzen.
15.30 - 16.00	15 Min.	Kaffeepause			
16.00 - 16.45	45 Min	Meditation / Gr. I Referentin: S. Krusche	Qi-Gong / Gr. II Referentin: C. Wildenauer	Gr. I: Meditation: Mittels geführter Meditation zur Beruhigung der Gedankenbewegungen und Entspannung für den Geist finden.	Gr. II: Qi-Gong: Einfache Bewegungen verbunden mit Atemübungen, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und damit einen energiereichen und gesunden Zustand herbeizuführen.