Bildungsprogramm FDAG
1. Halbjahr 2024

Sie sind herzlich zu allen Bildungstagen eingeladen...!

Diese können Sie aus der Übersicht frei auswählen.
Abrechenbar **als Arbeitszeit** sind **12 Bildungstage** im Jahr.

Eine Woche vor jedem Bildungstag erhalten Sie eine Einladung mit allen wichtigen Informationen

Um besser planen zu können, möchten wir Sie bitten, zur Anmeldung das beigelegte **Anmeldeformular** zu nutzen.
Für die auf dem Anmeldezettel von ihnen angekreuzten Tage sind Sie dann **verbindlich** angemeldet – **wir rechnen mit Ihnen und freuen uns auf Sie!**

Entstehende Fahrtkosten werden nach den Regelungen des Sächsischen Reisekostengesetzes erstattet.

Januar

Kinder- und Jugendschutz

Wann: **Mittwoch, 10.01.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung 03.01.24)

Wo: Parität

Wer: Heike Mann

Was: Manchmal sind wir in der Begegnung mit Kindern und Jugendlichen mit Situationen konfrontiert, die uns sehr verunsichern können: Ein Kind erzählt davon, dass es geschlagen wird oder sexualisierte Gewalt erlebt. Ein Kind kommt immer in schmutzigen Kleidern und ohne ausreichendes Essen in die Einrichtung. Wir finden Antworten auf Fragen, wie wir mit herausfordernden Situationen umgehen und wie wir Frustration, Enttäuschungen und Ärger entgegentreten können. Der Bildungstag vermittelt den Teilnehmenden mehr Handlungssicherheit im Umgang mit Kindern, deren Wohl gefährdet ist oder sein könnte.

Mit wenig Geld in Dresden

Wann: **Mittwoch, 31.01.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung 17.01.24)

Wo: Dresden

Wer: Manuela Kurzke, Lea Seibt

Was: Bei vielen Menschen, egal ob jung oder alt, ist das Geld knapp. Nicht erst seit der Inflation müssen viele Menschen zählen und rechnen, um über die Runden zu kommen. Gemeinsam wollen wir uns darüber austauschen, welche Ideen jede und jeder Einzelne von uns hat und welche Tricks wir kennen. Mit kleinem Budget Essen, Lebensmittel, Kleidung und Möbel erwerben und auch kulturelle Angebote, sowie Angebote in Sport, Gesundheit und Freizeit wahrnehmen? Wie und vor allem wo kann das in Dresden gehen? Bei einer „Stadtbesichtigung“ der anderen Art gehen wir gemeinsam auf Antwortsuche. Neue Ideen und Orte garantiert.

Februar

Biographiearbeit

Wann: **Dienstag, 06.02.2024**
9:30 -15:30 Uhr
(Anmeldung bis 23.01.24)

Wo: Parität

Wer: Dorothea Mendt

Was: Biografie bezogene Erinnerungsarbeit
Würdigung des gelebten Lebens und Lebensbilanz
Methodische Anregungen und Themenvorschläge

Internationale Küche - Austauschcafé und Kochen

Wann: **Donnerstag, 29.02.2024**
9:30 -15:30 Uhr
(Anmeldung bis 15.02.24)

Wo: Garnisonskirche St. Martin

Wer: Manuela Kurzke, Lea Seibt

Was: Gemeinsam kochen und gemeinsam essen, macht Freude, bringt Spaß und erweitert unseren kulinarischen Horizont. Kochen und essen verbindet auch Kulturen und Traditionen „über den Tellerrand“ hinaus. An unserm Bildungstag Internationale Küche wollen wir zusammen kochen, was in Ihren Heimatländern täglich oder typischerweise auf den Tisch kommt. Sie bringen die Rezepte, wir kaufen ein und gekocht wird gemeinsam. Und am Ende des Tages gehen wir alle mit neuen Rezepten, viel Inspiration zu traditionellem Essen und verschiedenen Kochkulturen und mit Sicherheit „pappesatt“ nach Hause. Gemeinschaft, Spaß und Austausch garantiert.

März

Stress und Umgang mit Stress

Wann: **Dienstag, 19.03.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 05.03.24)

Wo: Parität

Wer: Ina Bogisch

Was: Unter Stress wird im Allgemeinen die Reaktion des Körpers auf unspezifische Reize und Herausforderungen verstanden. Das können z.B. Lärm, Verletzungen, Krankheit, Versagensängste, Über- oder Unterforderung, der Verlust von vertrauten Menschen oder Mobbing etc. sein. Kurzfristiger Stress kann, zeitlich befristet, leistungsfördernd wirken. Es gibt aber auch Arten von Stress, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Stressbewältigung sowie Prävention ist deshalb umso wichtiger. Es gibt zahlreiche Strategien, die man anwenden kann, um die eigene Widerstandfähigkeit zu stärken und negative Stressfolgen nachhaltig zu vermeiden. An diesem Bildungstag geht es darum, wie man mit Stressbelastung umgehen und Stressfolgen vermeiden kann und wie die Widerstandsfähigkeit gegen Stress gestärkt werden kann.

Schmerzen und Entspannungstechniken

Wann: **Mittwoch, 27.03.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 13.03.24)

Wo: Parität

Wer: Frau Schulze

Was: Schmerzen ganzheitlich und pro aktiv behandeln. Der Schmerz ist stets ein Warnsignal, das uns hilft, Gefahren zu erkennen, um uns zu schützen. Wir lernen im Bildungstag zwischen den akuten und chronischen Schmerz zu unterscheiden, welche weiteren Schmerzformen es gibt, erfahren Wissenswertes über Ursache und Auslöser des Schmerzes und warum es sinnvoll sein kann ein Schmerz-Tagebuch zu führen. Im praktischen Teil lernen wir Lockerungs- und Dehnungsübungen, sowie Entspannungsmethoden kennen, welche zur Muskelentspannung in den Alltag integriert werden können.

April

Kinderbücher

Wann: **Donnerstag, 18.04.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 04.04.24)

Wo: Parität, Hauptbibliothek Dresden

Wer: Manuela Kurzke, Lea Seibt, Evelyn Richter

Was: Kinderbücher sind wertvoll und wichtig für die Entwicklung von Kindern. Der frühe Zugang zu Büchern fördert die Lesekompetenz und hilft Kindern ihre Sprachkenntnisse und ihren Wortschatz auszubauen und Fähigkeiten zur Verständigung zu entwickeln. Geschichte und Inhalte von Büchern prägen uns in unseren Wertverständnis bis ins hohe Alter und nicht selten sind es Kinderbücher, die uns auch als Erwachsene noch sehr am Herzen liegen.
An diesem Bildungstag wollen wir uns austauschen, sehen und hören, welche Kinderbücher Ihnen und uns besonders wertvoll sind. Im zweiten Teil des Tages besuchen wir die Hauptbibliothek in Dresden. Wir bekommen anschauliche Einblicke in die praktische Arbeit mit Kinderbüchern und erfahren, wie die pädagogische Arbeit in Kindergärten, Schulen und Horten aussieht, die durch die Stadtbibliothek Dresden angeboten werden. Eine Führung durch die Kinder- und Jugendbibliothek runden den Tag ab.

Fahrt mit dem Lößnitzdackel und Wandern in Moritzburg

Wann: **Mittwoch, 24.04.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 10.04.24)

Wo: Moritzburg

Wer: Manuela Kurzke, Lea Seibt

Was: Wir fahren mit dem Lößnitzdackel Richtung Moritzburg und bewandern die wundervolle Moritzburger Teiche, eine Teichgebiet um Moritzburg. Ein Tag zum Kennenlernen, Austauschen, Freude an der Bewegung erfahren der Erinnerung, dass schönes oft so nah ist und keine langen und teuren Reisen bedarf. Die Strecke ist auch für Menschen geeignet, die keine langen und anstrengenden Wanderungen gewöhnt sind.

Mai

Parität 4 You

Wann: **Montag+Dienstag, 06.-07.05.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(ACHTUNG! zweitägiger Bildungstag)
(Anmeldung bis 22.04.24)

Wo: Parität
Wer: Maria Hille

Was: Wir schauen hinter die Kulissen des Paritätischen in Sachsen. Wozu braucht es Wohlfahrtsverbände? Wie gestalten sie Soziale Arbeit in Sachsen? Wofür steht der Paritätische im Besonderen? Was hat er mit mir und meiner Arbeit zu tun? Besonders für Menschen, die sich beruflich im Bereich Soziale Arbeit orientieren wollen, enthält der Workshop hilfreiche Ein- und Überblicke.

Trennungsfamilien - Beziehungen respektvoll leben

Wann: **Mittwoch, 15.05.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 30.04.24)

Wo: Parität
Wer: Jens Geithner

Was: Trennungen und Scheidungen werden immer häufiger schnell vollzogen, ohne dass die Folgen für alle Beteiligten ausführlich bedacht, besprochen und ausgehandelt werden. Oft sind Kinder und Jugendliche die am meisten Betroffenen, ohne dass ihre Situation und ihre Prozesse ausreichend gewürdigt werden. Auch die Würde der Erwachsenen wird oft verletzt und in weiteres Leben mitgetragen. Wie kann ich meine Beziehungen respektvoll gestalten**,** so dass die Würde aller Beteiligten geachtet wird? Wie kann eine gelingende Kommunikation dazu beitragen? Bei Interesse können auch Abschieds- und Trennungsrituale vorgestellt werden.

Juni

Mobbing unter Kindern

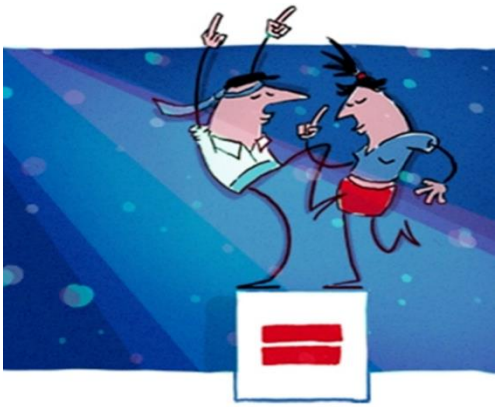
Wann: **Dienstag, 04.06.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 22.05.24)

Wo: Parität

Wer: Eric Maes

Was: Was ist Mobbing überhaupt? Kann ärgern und stänkern gesund sein? Was ist normal in der Altersgruppe und ab wann wird eine Grenze überschritten? Wie weit kann Enttäuschung, Frust/ Ärger und Wut gehen? Wann ist es psychische Gewalt? Der Tag soll ein Input und Austausch über Formen von Mobbing, Prävention, mögliche Interventionen und Stopp-Zeichen, Kritik und Aufarbeitung von geschehenem Mobbing bieten. Zudem haben wir Zeit uns über Ihre Erfahrungen und Erlebnisse sowie über gelingende Beispiele auszutauschen. Bringen Sie gerne Mobbingkonzepte oder Beispiele für BestPracice bzw. Fallkonstellationen aus Ihren Einrichtungen mit.

Partisax - die Freiwilligenparty



Wann: **Freitagabend, 07.06.24**
ab **18:00 Uhr** (ohne Anmeldung)

Wo: Club Puschkin Leipziger Str. 12, Dresden

Wer: Freiwillige aller Formate, Anleiter*innen und Referent*innen

Was: Ein Sommerfest für aktuelle und ehemalige sowie für interessierte Freiwillige aller Jugend- und Erwachsenen-Freiwilligendienste bei der Parität sowie für Anleitende in den Einsatzstellen. In entspannter Atmosphäre wollen wir feiern, alte und neue Freiwillige und Anleitende treffen. Bringen Sie gerne noch jemanden mit, wenn Sie mögen.

Prävention für pflegende Angehörige

Wann: **Donnerstag, 20.06.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 06.06.24)

Wo: Parität

Wer: Ilka Nollau

Was: Angehörige begleiten ihre Betroffenen oft in voller Aufopferung.
Sie vergessen dabei nicht selten sich selbst. Ein Gefühl von fehlender Zeit begleiten den Alltag und irgendwann wird es selbstverständlich, dass ich mich selbst vergesse. In meiner Berufspraxis habe ich oft erlebt, wie Angehörige ihre Betroffenen in voller Erschöpfung in Einrichtungen gaben und sich schuldig fühlten, weil sie es nicht schaffen konnten.
Dieser Bildungstag setzt genau hier an, es soll Ihnen als Begleiter helfen, die Rolle der Angehörigen zu verstehen und ihnen Werkzeug an die Hand geben, wie man mit kleinen Dingen bei sich selbst bleiben kann, um Momente des Loslassens zu erleben.

Juli

Wählen gehen!? Landtagswahlen Sachsen 2024

Wann: **Mittwoch, 16.07.2024**
9:00 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 02.07.24) – es gibt nur 5 Plätze!

Wo: Parität

Wer: Teamende des Arbeit und Leben Sachsen e.V.

Was: Wie sieht Demokratie in der Bundesrepublik des 21. Jahrhunderts aus? Wie kann ich mich an der Gestaltung unserer Gesellschaft beteiligen? Welche Positionen vertreten die Parteien zur anstehenden Bundestagswahl? Anhand dieser Fragen kommen wir über Ihr Empfinden in einer Demokratie zu leben miteinander ins Gespräch. Auf diese Weise besprechen wir die vielfältigen Wege, wie sich alltägliche Konflikte demokratisch und gleichberechtigt lösen lassen. Dabei wird deutlich, dass demokratische Entscheidungsprozesse praktischer Übung bedürfen.
Abschließend veranschaulicht die gemeinsame Durchführung einer fiktiven Wahl die zuvor vermittelten Inhalte und gibt Hinweise darauf, welche Informationen für die eigene Wahlentscheidung von Bedeutung sein können.
Dieser Tag entstand in einer Kooperation mit dem Bundesfreiwilligendienst. Wenn Sie Interesse an diesem Tag haben, melden Sie sich schnell an, es gibt nur wenige Plätze!

Austauschcafé - Basteln, Upcycling, Doityourself

Wann: **Dienstag, 30.07.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 16.07.24)

Wo: Parität

Wer: Manuela Kurzke, Marta Glauer-Muche

Was: Do it yourself heißt etwas herstellen, aber auch reparieren, verbessern, wiederverwenden oder upcyceln. Und genau das wollen wir in diesem Bildungstag gemeinsam ausprobieren: Trinkgläser aus Weinflaschen, Schalen aus Schalplatten, Pflegeprodukte, Gebrauchsgegenstände, Schmuck, Arbeit mit Holz - das sind nur einige Ideen, die wir umsetzen können. Bringen Sie gerne auch eigene Ideen oder Projekte mit, an denen Sie gerade basteln und werkeln. Viel zu oft wird Basteln als „Frauensache“ abgetan. Dabei sprechen wir umgangssprachlich oft vom „Bastler und Tüftler“. Das Basteln und kreatives Gestalten so gar nix mit den Schubladen Mann und Frau oder jung und alt zu tun hat, werden wir beweisen. Auch wer bisher dachte, keine kreative Ader zu haben, wird staunen und ist herzlich eingeladen!

August

Sommerexkursion nach Großsedlitz

Wann: **Dienstag, 13.08.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 30.07.24)

Wo: Großsedlitz

Wer: Manuela Kurzke, Lea Seibt

Was: Die Sommerexkursion ist ein Dankeschön an unsere aktuellen und ehemaligen Freiwilligen des letzten Jahres. In diesem Jahr wandeln wir durch den Barockgarten von Großsedlitz. Ein gemeinsames Mitbringbuffet soll uns auf einer großen Decke vereinen und Raum für Austausch, unbekannte Köstlichkeiten und einen rundum schönen Sommertag bescheren. Eingeladen sind alle Freiwilligen, die aktuell im FDAG sind oder im vergangenen Jahr im FDAG waren.

Selbstbestimmt leben im Alter

Wann: **Mittwoch, 28.08.2024**
9:30 -15:00 Uhr
(Anmeldung bis 14.08.24)

Wo: Parität

Wer: Dorothea Mendt

Was: Was ist meine Bestimmung? Vom Sinn meines Lebens -
Selbstbestimmung als Lebensaufgabe – Was kann ich alles bestimmen?
Selbstbestimmung im Alter – Was kann schwierig werden?
Recht auf Selbstbestimmung – Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht –
Betreuungsverfügung – persönliche Verfügung

Wir freuen uns, Sie zu den Bildungstagen zu sehen! ☺

Paritätische FWD Sachsen gGmbH

FDAG
Manuela Kurzke und Lea Seibt

Am Brauhaus 8
01099 Dresden
Fax: 0351 828 713 00 fdag@ parisax-freiwilligendienste.de
Manuela Kurzke kurzke@parisax-freiwilligendienste.de 0351 828 713 70
Lea Seibt seibt@parisax-freiwilligendienste.de 0351 828 713 71