

Die Seminare werden von Christine Sendes, Supervisorin, Moderationstrainerin, Mastercoach DGfC, 37 Jahre ZWAR Arbeit in NRW, im Auftrag der Friedrich-Ebert-Stiftung geleitet.

Für die Digitalisierungsseminare konnten wir den Referenten Bernd Große-Ruyken gewinnen. Der frühere Mitarbeiter des ZWAR e.V. betreut seit 20 Jahren die Herdecker Schulen bei der Stadtverwaltung Herdecke.

Die Seminare richten sich vorrangig an selbstorganisierte Seniorennetzwerke 60+. Die Inhalte sind an den Interessen der Teilnehmenden ausgerichtet und an deren Praxis orientiert. Ziel der Seminare ist die Weiterentwicklung der Seniorennetzwerke, der Stärkung des Knowhows im Umgang mit Gruppen und Teams, der Förderung der (digitalen) Teilhabe sowie der Beteiligung, Mitwirkung und Mitgestaltung des Sozialraumes und des Wohnumfeldes hin zu einem lebenswerten Umfeld bis zum Lebensende. Dabei ist das Engagement für sich selbst, mit anderen und möglicherweise auch für andere sowie wenn hilfreich engagieren sich andere wiederum für mich.

Die Seminare sind geprägt durch Werte, die in einer humanistischen Haltung zum Ausdruck kommen.  
Die Themen der angekündigten Seminare wurden im Jahr 2022 bei den Teilnehmenden erfragt.  
Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

**Kosten pro Seminar:** 50 Euro pro Person für das komplette Seminar inklusive Unterkunft im Einzelzimmer sowie Verpflegung. Getränke zu den Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen) sind selbst zu zahlen.

**Anmeldungsverfahren:** Für die Anmeldung zum Seminar ist der Name, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort, Mailadresse sowie Handynummer sowie das persönliche Geburtsdatum anzugeben (Vorgaben der Friedrich-Ebert-Stiftung als Träger der Seminare).

Diese Angaben bitte als Mail senden an: Christine Sendes, [Info@christine-sendes.de](mailto:Info@christine-sendes.de). Telefonischer Kontakt: 0174 6874638.

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung des Eingangs der Anmeldung. Diese garantiert noch keine Teilnahme. 6 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie Informationen zum Seminar. Die Teilnehmergebühr ist im Seminar bar zu entrichten.

Herdecke, den 24. November 2022

**Übersicht der Seminare der Friedrich-Ebert-Stiftung 2023 für selbstorganisierte Seniorenetzwerke in NRW –  
Seminarverantwortliche: Christine Sendes, KommunaleBeratungNRW**

	<b>Termin</b>	<b>Titel</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Ort</b>	<b>TN- Zahl</b>	<b>Seminarleitung</b>
1	WE 27.-29.01.2023	Moderation von beteiligungsorientierten Prozessen in Gruppen und Teams – ein Trainingsseminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderation von lebendigen Basisgruppentreffen</li> <li>• Förderung von Prozessen in Gruppen</li> <li>• Gemeinsame Ergebnisse erzielen</li> </ul>	Hotel Rheinpark Rees Vor dem Rheintor 15 46459 Rees	Bis 20 TN	Christine Sendes
2	WE 17.-19.02.2023	Teilhabe Älterer fördern-Digitalisierung ganz einfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsteigerseminar!</li> <li>• Einführung in digitale Medien: mein Smartphone, mein Tablet</li> </ul>	Hotel Henedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 15 TN	Christine Sendes Bernd Große-Ruyken als Referent
3	WE 17.-19.03.2023	Aufbau und Verstetigung von selbstorganisierten Gruppen 60+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung der selbstorganisierten Seniorengruppe nach dem ZWAR Konzept (ZWAR Herten)</li> </ul>	Hotel Henedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 25 TN	Christine Sendes
4	WE 14.-16.04.2023	Teilhabe Älterer fördern-Digitalisierung ganz einfach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsteigerseminar!</li> <li>• Einführung in digitale Medien: mein Smartphone, mein Tablet</li> </ul>	Hotel Henedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 15 TN	Christine Sendes Bernd Große-Ruyken als Referent
5	Mo-Mi 24.-26.04.2023	Gewaltfreie Kommunikation-Umgang mit Konflikten in Gruppen und Teams, Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg</li> <li>• Verstehen des persönlichen Umgangs in Konfliktsituationen</li> </ul>	Parkhotel Kevelaer, Neustr.3, Kevelaer	Bis 20 TN	Christine Sendes

**Übersicht der Seminare der Friedrich-Ebert-Stiftung 2023 für selbstorganisierte Seniorennetzwerke in NRW –  
Seminarverantwortliche: Christine Sendes, KommunaleBeratungNRW**

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstreflektion und Umsetzung in der Gruppe, im Team</li> </ul>			
6	Mo-Mi 08. – 10.05.2023	Orte für Begegnung der Generationen im Quartier schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung der selbstorganisierten Seniorengruppe nach dem ZWAR Konzept (ZWAR Schwerte)</li> </ul>	Hotel Rheinpark Rees Vor dem Rheintor 15 46459 Rees	Bis 25 TN	Christine Sendes
7	WE 12.-14.05.2023	Zwischen Arbeit und Ruhestand- ein Konzept zu mehr Selbstwirksamkeit und Mitwirkung im Gemeinwesen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das ZWAR Konzept</li> <li>• Werte und Haltung</li> <li>• Formen des Engagements</li> <li>• Wirkung für das eigene Älterwerden in Gemeinschaft (ZWAR St. Augustin, Hangelar)</li> </ul>	Hotel Rheinpark Rees Vor dem Rheintor 15 46459 Rees	Bis 25 TN	Christine Sendes
8	WE 30.06.- 02.07.2023	Sicher durch die digitale Welt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz vor Viren und Trojanern</li> <li>• Sicherheitskonzept für Smartphone, Tablet und PC</li> </ul>	Hotel Henedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 15 TN	Christine Sendes Bernd Große-Ruyken als Referent
9	Mo – Mi 03.-05.07.2023	Resilienz: Umgang mit Krisen und sozialer Ungerechtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen von Resilienz</li> <li>• Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz</li> <li>• Resilienz-Training konkret</li> </ul>	Hotel Clemens-August, Burgstr.54, 59387 Ascheberg-Davensberg	Bis 20 TN	Christine Sendes
10	WE 07.-09.07.2023	Öffentlichkeitsarbeit digital-Handwerkzeug für Gruppen und Initiativen	Einführung in den Aufbau einer Homepage und soziale Medien als	Hotel Henedamm, Am Stadtpark	Bis 15 TN	Christine Sendes

**Übersicht der Seminare der Friedrich-Ebert-Stiftung 2023 für selbstorganisierte Seniorennetzwerke in NRW –  
Seminarverantwortliche: Christine Sendes, KommunaleBeratungNRW**

			Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit	6, 59872 Meschede		Bernd Große-Ruyken als Referent
11	WE 08.-10.09.2023	Mitwirkung und Mitgestaltung Älterer- neue Formen der Partizipation, der Teilhabe	Weiterentwicklung der selbstorganisierten Seniorengruppe nach dem ZWAR Konzept	Hotel Clemens-August, Burgstr.54, 59387 Ascheberg-Davensberg	Bis 25 TN	Christine Sendes
12	Mo – Mi 18.-20.09.2023	Projektmanagement in Bürgerbeteiligungsprozessen gelingend gestalten	Weiterentwicklung der selbstorganisierten Seniorengruppe nach dem ZWAR Konzept	Hotel Clemens-August, Burgstr.54, 59387 Ascheberg-Davensberg	Bis 16 TN	Christine Sendes
13	WE 22.-24.09.2023	Teilhabe Älterer fördern- Digitalisierung ganz einfach mit Referenten	Fortgeschrittenenseminar: Sicherer Umgang mit Daten- Daten verwalten und wiederfinden: Ordnung, Struktur, Cloud (Fotos, Dokumente)	Hotel Henedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 15 TN	Christine Sendes Bernd Große-Ruyken als Referent
14	WE 20.-22.10.2023	Vernetzung selbstorganisierter Netzwerkgruppen 60+ aus NRW	Vernetzung der ZWAR Netzwerke: Austausch Wissenstransfer Konkrete Anlässe zur Vernetzung schaffen Pro Netzwerk bis zu 3 Personen	Hotel Rheinpark Rees Vor dem Rheintor 15 46459 Rees	Bis 25 TN	Christine Sendes
15	So-Di 05.-07.11.2023	Gewaltfreie Kommunikation- Umgang mit Konflikten in Gruppen und Teams, Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärender Umgang mit Konflikten in Gruppen und Teams</li> </ul>	Hotel Clemens-August, Burgstr.54, 59387	Bis 25 TN	Christine Sendes

**Übersicht der Seminare der Friedrich-Ebert-Stiftung 2023 für selbstorganisierte Seniorennetzwerke in NRW –  
Seminarverantwortliche: Christine Sendes, KommunaleBeratungNRW**

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Umgang mit „Störungen und Störern“</li> </ul>	Ascheberg-Davensberg		
16	WE 10.-12.11.2023	Teilhabe Älterer fördern- Digitalisierung ganz einfach	Fortgeschrittenenseminar: Sicherer Umgang mit Daten- Daten verwalten und wiederfinden: Ordnung, Struktur, Cloud (Fotos, Dokumente)	Hotel Hennedamm, Am Stadtpark 6, 59872 Meschede	Bis 15 TN	Christine Sendes Bernd Große- Ruyken als Referent