

## Bildung VdK Nord-Ost: Weiterbildung fürs Ehrenamt 2024

Die Schulungen und Weiterbildungen von Bildung VdK Nord-Ost richten sich an VdK-Mitglieder, die ehrenamtlich aktiv sind oder es werden wollen. Interessierte Hauptamtliche sind ebenfalls willkommen an den Veranstaltungen teilzunehmen.

In 2024 erwarten Sie Seminare in den folgenden vier Themenfeldern:

**Themenfeld 1** Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren

**Themenfeld 2** Arbeiten am PC

**Themenfeld 3** Kommunikation & Co.

**Themenfeld 4** Engagement und Ehrenamt

Mit den Veranstaltungen wollen wir Sie in Ihrem Ehrenamt bestmöglich unterstützen und begleiten. Sie erhalten unter anderem fundiertes VdK-Wissen, die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Ehrenamtlichen auszutauschen.

Da es sich bei Bildung VdK Nord-Ost um ein überregionales Angebot für VdK-Mitglieder aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Nord, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen handelt, finden die Veranstaltungen online per Videokonferenz statt.

### Herzlich willkommen

Neu gewählt oder bereits VdK-Expertin oder -Experte – Sie sind eingeladen, an den Seminaren von Bildung VdK Nord-Ost teilzunehmen. Lassen Sie sich für Ihr Ehrenamt ausbilden und stärken!

### Anmeldung

Sie können sich online anmelden. Klicken Sie dazu in der Veranstaltungsübersicht (weiter unten in diesem Dokument) auf den Button „Zur Anmeldung (hier klicken)“. Sie werden automatisch auf eine Webseite weitergeleitet, um sich dort für die jeweilige Veranstaltung zu registrieren.

Weiterhin ist auch die Anmeldung über die Projekt-Webseite (unter Kursangebote für Ehrenamtliche/Anmeldung) möglich:

[https://wiki-bb.vdk.de/login.action?auth\\_fallback](https://wiki-bb.vdk.de/login.action?auth_fallback)

Benutzername: vdk-no.ehrenamt

Passwort: VDK-no!21

Ebenso können Sie sich per E-Mail an [ines.jana@vdk.de](mailto:ines.jana@vdk.de) oder telefonisch 030 86 49 10 611 anmelden.

## Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Ich freue mich von Ihnen zu hören.

Ines Jana

Bildungsreferentin VdK Nord-Ost

E-Mail: [ines.jana@vdk.de](mailto:ines.jana@vdk.de)

Telefon: 030 864910611

Mobil: 0152 02544818

## Übersicht Veranstaltungen 2024: sortiert nach Themen

### Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren

- VdK-Basiswissen: Wofür wir stehen
- Barrierefreiheit im öffentlichen Raum
- Standardarbeit: Der VdK erklärt in 3 Minuten
- Sozialpolitische Netzwerkarbeit
- Mitwirkung in politischen Gremien

### Arbeiten am PC

- VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte
- VdK-Webseite administrieren: offene Fragestunde für Internetbeauftragte
- Sodalys Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen
- Sodalys Light: offene Fragestunde
- Videokonferenzen mit Zoom
- Dokumente erstellen und bearbeiten mit MS Word
- Tabellen erstellen und bearbeiten mit MS Excel
- Präsentationen erstellen mit MS PowerPoint
- E-Mail-Verwaltung und Kalender: MS Outlook einfach erklärt
- VdK-Wissen online

## Kommunikation & Co.

- Rhetorik – Souverän auftreten und überzeugen
- Rhetorik – Vor Gruppen sprechen: überzeugend, glaubwürdig und authentisch
- Gesprächsführung: gelungene Kommunikation im Ehrenamt
- Gutes Miteinander: Konflikte erkennen, lösen und vorbeugen
- Kommunikation als Erfolgsfaktor: Feedback geben
- Die eigenen Grenzen erkennen, Überforderung vermeiden

## Engagement und Ehrenamt

- Aktivitäten im VdK Orts- und Kreisverband planen und durchführen
- Mit *Storytelling* fürs Ehrenamt begeistern
- Neue Engagierte finden und binden
- Neue Zielgruppen erreichen
- Aufgabenprofile: Tätigkeiten im VdK-Ehrenamt
- Wissen weitergeben: Generationswechsel im Vorstand

## Themenübergreifend

- Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte
- Datenschutz im Ehrenamt – was muss ich beachten?

## Veranstaltungskalender Bildung VdK Nord-Ost: Online-Seminare fürs Ehrenamt 2024

Alle Veranstaltungen finden online statt und werden über das Videokonferenzprogramm Zoom organisiert. Zoom ist ein kostenfreies Programm und kann unter <https://zoom.us/download> heruntergeladen werden.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer, Laptop oder Tablet, eine stabile Internetverbindung, eine Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon. Bei technischen Fragen oder Problemen können Sie sich gerne an Ines Jana (Kontakt siehe unten) wenden.

Die Seminare sind interaktiv gestaltet, d. h. es besteht die Möglichkeit zum direkten Austausch, sowohl in Kleingruppen als auch in der großen Runde.

Soweit nicht anders angegeben, werden die Seminare von Ines Jana, Referentin im Projekt Bildung VdK Nord-Ost durchgeführt.

## Dokumente erstellen und bearbeiten mit MS Word

Mi, 17.01.2024, 16:00 – 17:30

Einladungsschreiben, Protokoll, Aushänge – wofür benutzen Sie MS Word? Mit dem Programm lassen sich Texte aller Art verfassen und gestalten.

In dieser Schulung lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen, wie bspw. Texte formatieren (Schriftart, Hervorhebungen, etc.), Absätze und Einzüge, Einfügen von Bildern, Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeile.

Sie haben außerdem Fragen oder Probleme, die bei der Textverarbeitung immer wieder auftauchen? Wir werden diese klären und Tipps und Tricks in der Anwendung von MS Word austauschen.

## Aktivitäten im VdK Orts- und Kreisverband planen und durchführen

Do, 18.01.2024, 15:00 – 16:30

Welche Aktivitäten und Veranstaltungen haben Sie für 2024 in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband geplant? In diesem Seminar wollen wir Ideen für mögliche Aktivitäten sammeln und darüber sprechen, was es bei der Planung und Durchführung zu beachten gilt, damit Veranstaltungen bestmöglich gelingen.

Durch den Austausch mit anderen Ehrenamtlichen können Sie Ihre Angebote verbessern und neue Ideen entwickeln. Wir wollen auch überlegen, wie wir neue Interessent:innen erreichen und aktivieren können.

## VdK-Basiswissen: Wofür wir stehen

Mi, 24.01.2024, 16:00 – 17:30

„Unser Bild von Mensch und Gesellschaft: Die Folgen des Zweiten Weltkriegs waren der Grund für die Entstehung des Sozialverbands VdK. Neben weltweit mehr als 50 Millionen Toten erlitten auch Millionen von deutschen Soldaten schwere physische und psychische Schäden, unzählige Witwen und Waisen standen vor dem Nichts. Nationalismus, Rassismus und Antisemitismus bildeten die zentralen Ursachen dieser historischen Katastrophe. Das Profil des VdK war somit klar: Wir helfen Kriegsoffern, Kriegswitwen und Waisen sowie den damaligen Flüchtlingen. Wir unterstützen diese Menschen und sind mit ihnen solidarisch. – Wir stehen für eine menschliche Gesellschaft“

Der VdK ist Interessensvertreter behinderter, chronisch kranker, älterer sowie sozial benachteiligter Menschen und bundesweit aktiv und macht sich stark für soziale Gerechtigkeit.

In diesem Seminar wollen wir uns mit der Geschichte, den Grundsätzen und Forderungen des VdK beschäftigen.

Quelle:

[https://www.vdk.de/assets/bundesverband/dokumente/organisation\\_vdk/Wof%C3%BCr\\_wir\\_stehen\\_Unser\\_Bild\\_von\\_Mensch\\_und\\_Gesellschaft\\_2019.pdf](https://www.vdk.de/assets/bundesverband/dokumente/organisation_vdk/Wof%C3%BCr_wir_stehen_Unser_Bild_von_Mensch_und_Gesellschaft_2019.pdf)

## Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte

Mi, 07.02.2024, 17:00 – 18:30

Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.

## E-Mail-Verwaltung und Kalender: MS Outlook einfach erklärt

Di, 13.02.2024, 16:00 – 17:30

E-Mails senden und empfangen? MS Outlook kann mehr als das! Mit MS Outlook können Sie E-Mails, Kalender, Kontakte und Aufgaben organisieren und verwalten. Wie das funktioniert, wollen wir uns in diesem Seminar gemeinsam anschauen.

Und wie war das doch gleich: Anhang hinzufügen oder speichern, Signatur einrichten, E-Mail mit verborgenen Empfängern senden oder zu einem Termin einladen? – In diesem Seminar bekommen Sie die Antwort.

## Gesprächsführung: gelungene Kommunikation im Ehrenamt

Mi, 21.02.2024, 16:00 – 18:00

Obwohl wir vermeintlich die gleiche Sprache sprechen, kommt es immer wieder zu Missverständnissen – auch im Ehrenamt.

Dieses Seminar will dabei unterstützen das eigene Gesprächsverhalten zu beleuchten und bei Bedarf zu verbessern. Wie können eingefahrene Muster aufgedeckt und durch eine offene, respektvolle und zugleich zielgerichtete Kommunikation ersetzt werden? Da für gelungene Kommunikation auch das Zuhören eine wichtige Voraussetzung ist, wollen wir uns verschiedene Techniken des Zuhörens und gezielte Fragetechniken anschauen.

## Sodalis Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen

Mi, 28.02.2024, 15:00 – 16:30

Sie arbeiten bereits mit SodalisLight oder werden es zukünftig tun? In diesem Seminar werden Sie mit dem Programm SodalisLight vertraut gemacht und lernen sich in den Registern zu orientieren. Grundfunktionen wie die Suche von Mitgliedern, Erstellen von Listen, Erstellen eines Serienbriefs und Versand von E-Mail-Nachrichten über SodalisLight werden vorgestellt und mit einer praktischen Übung verknüpft. Ein SodalisLight-Account sollte vorhanden sein.

*Dozentin: Anja Betten, VdK EDV-Service*

## Mit Storytelling fürs Ehrenamt begeistern

Do, 07.03.2024, 15:00 – 16:30

Storytelling heißt übersetzt „Geschichten erzählen“. Erzählen Sie von Ihrem Engagement beim VdK, um so Menschen zu erreichen und für ehrenamtliches Engagement zu gewinnen.

Doch worauf ist zu achten, damit eine Geschichte gut gelingt? In diesem Seminar lernen Sie Werkzeuge kennen, wie z. B. die Heldenreise, wie Sie Inhalte klug strukturieren und dramaturgisch zuspitzen. Hier können Sie üben Ihre Geschichte zu erzählen, um darüber mehr Aufmerksamkeit für VdK-Themen zu bekommen und andere Menschen für ein Ehrenamt zu begeistern.

## VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte

Di, 12.03.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.

Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## Barrierefreiheit im öffentlichen Raum

Mi, 20.03.2024 16:00 – 17:30

Barrierefreiheit ist die Grundlage dafür, dass alle Menschen gleichberechtigt am Leben teilhaben können. Der VdK fordert darum, dass Gebäude und öffentliche Plätze, Arbeitsstätten, Verkehrsmittel, Gebrauchsgegenstände, Dienstleistungen und Freizeitangebote so gestaltet werden, dass sie für alle ohne fremde Hilfe zugänglich sind.

Aufzug, Rampe, Formulare in leichter Sprache, Gebärdensprachdolmetscher:in bei Veranstaltungen, Bildbeschreibungen im Internet. In diesem Seminar wollen wir anhand von praktischen Beispielen über Barrierefreiheit sprechen und wie Sie diese in Ihrer VdK-Arbeit umsetzen können.

Dozentin: Henrike Weber, Sozialrechtsreferentin VdK Berlin-Brandenburg

## VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte

Di, 26.03.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.

Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte

Di, 09.04.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.

Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## Rhetorik – souverän auftreten und überzeugen

Mi, 17.04.2024, 16:00 – 18:00

Mitgliedertreffen, Feierlichkeiten, Jubiläen, Grußworte oder Infoveranstaltung. Die Gelegenheiten, bei denen Sie den VdK repräsentieren und eine Stimme geben, sind viele.

In diesem Seminar wollen wir uns Tipps und Tricks anschauen, die Ihnen helfen vor Menschen zu sprechen und souverän aufzutreten. Denn nicht nur das Gesagte zählt, um das Publikum für sich zu gewinnen und zu überzeugen. Auch Körpersprache, Stimme, Aussehen und Blickkontakt entscheiden darüber wie Gespräche, Präsentationen oder Diskussionen verlaufen. Sie lernen, was es heißt souverän aufzutreten und was Sie beachten müssen, damit es Ihnen gelingt zu überzeugen.

## VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte

Di, 23.04.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.

Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## Neue Zielgruppen erreichen

Do, 02.05.2024, 15:00 – 16:30

Zu den Veranstaltungen kommen immer die Gleichen? Der Nachwuchs lässt auf sich warten? Wie können wir mehr Mitglieder erreichen, für unser Engagement begeistern und zum Mitmachen bewegen?

Die richtige Ansprache zu finden ist nicht immer einfach, aber ein Blick über den Tellerrand lohnt sich in jedem Fall. Wir wollen uns anschauen, wie das gelingen kann.

## Tabellen erstellen und bearbeiten mit MS Excel

Di, 07.05.2024, 16:00 – 17:30

Übersichtliche Tabellen gestalten, filtern, sortieren, kalkulieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von MS Excel kennen.

Tabellen helfen uns den Überblick zu behalten – nicht nur über die Zahlen. Wie das einfach funktionieren kann, wollen wir uns in diesem Seminar gemeinsam anschauen und üben.

## Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte

Mi, 08.05.2024, 17:00 – 18:30

Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.

## Standarbeit: Der VdK – erklärt in 3 Minuten

Mi, 15.05.2024, 17:00 – 18:30

Ein VdK-Stand auf dem Marktplatz oder bei einer Veranstaltung: zeigen Passant:innen oder Besucher:innen Interesse ist es hilfreich gut vorbereitet zu sein und den VdK in wenigen Worten beschreiben zu können und auf Fragen die passende Antwort zu haben: Was bedeutet die Abkürzung „VdK“? Was macht der VdK? Wie kann ich Mitglied werden?

Ziel dieses Seminares ist es, dass Sie am Ende in der Lage sind den VdK in drei Minuten zu präsentieren. Sie können kurz etwas über die Geschichte des VdK sagen und wofür wir stehen.

## VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte

Mi, 29.05.2024, 17:00 – 18:30

Sie haben am Seminar „VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte“ teilgenommen und arbeiten bereits mit dem Redaktionssystem?

Dieses Seminar bietet Raum für Ihre Fragen, die beim Arbeiten mit dem System aufgetreten sind. Wir wollen uns über Tipps und Tricks zur Nutzung des Systems austauschen und was bei der Pflege der Internetseite zu beachten ist.

## Datenschutz im Ehrenamt – was muss ich beachten?

Mi, 05.06.2024, 16:00 – 17:30

Wie gehen wir mit sensiblen, personenbezogenen Daten um? Welche rechtlichen Pflichten gelten im Zusammenhang mit der Betreuung von VdK-Mitgliedern? Welche Informationen müssen wie und für wen bereitgestellt werden?

In diesem Seminar erfahren Sie die Grundlagen des Datenschutzes, die Sie in Bezug auf Ihre ehrenamtliche Tätigkeit im VdK Orts- oder Kreisverband zu berücksichtigen haben.

Dozent:in: NN



## Präsentationen erstellen mit MS PowerPoint

Di, 11.06.2024, 16:00 – 17:30

Für eine gelungene PowerPoint Präsentation gibt es ein paar, einfache, Regeln zu beachten. Wir wollen uns anschauen, welche das sind.

Außerdem wird in die grundlegenden Funktionen von PowerPoint eingeführt: von den Werkzeugen zur Erstellung bis hin zum Präsentationsmodus.

## Gutes Miteinander: Konflikte erkennen, lösen und vorbeugen

Mi, 19.06.2024, 16:00 – 18:00

Konflikte sind wahrscheinlich und sollten erwartet werden – auch im Ehrenamt. Unterschiedliche Arbeitsweisen und Vorstellungen prallen aufeinander und sorgen für Reibereien und Gesprächsbedarf.

Wer Konflikte erwartet, wird sie früher erkennen und sie früher bearbeiten können. So können Konflikte genutzt werden, um das Team voranzubringen, anstatt demotivierend oder lähmend zu wirken.

Wir wollen uns Methoden anschauen, die helfen Konflikte leichter anzusprechen, lösungsorientiert anzugehen, um so das Vertrauen im Team zu stärken.

## Sodalis Light: digitale Mitgliederverwaltung – offene Fragestunde

Mi, 26.06.2024, 15:00 – 16:30

Sie haben am Seminar „Sodalis Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen“ teilgenommen oder arbeiten schon lange mit dem Programm.

Dieses Seminar bietet Raum für Ihre Fragen, die beim Arbeiten mit SodalisLight aufgetreten sind. Wir wollen uns über Tipps und Tricks zur Nutzung des Programms austauschen.

Dozentin: Anja Betten, VdK EDV-Service

## Neue Engagierte finden und binden

Do, 04.07.2024, 15:00 – 16:30

Wie können wir Mitglieder zur Mitgestaltung motivieren und einen guten und wertschätzenden Einstieg ins Ehrenamt ermöglichen? Die richtige Kommunikation und die eigene Haltung spielen hierbei eine wichtige Rolle, aber auch wie wir uns nach Außen präsentieren und wie wir die Einarbeitung neuer Ehrenamtlicher gestalten.

Wir wollen Methoden und Praxisbeispiele diskutieren, wie Menschen erfolgreich in die Verbandsarbeit und die VdK-Gemeinschaft eingebunden werden können.

## Sozialpolitische Netzwerkarbeit

Mi, 21.08.2024, 16:00 – 17:30

Der VdK macht sich stark für soziale Gerechtigkeit und gestaltet die Sozialpolitik in Deutschland aktiv mit. Auch Sie können vor Ort selbst aktiv werden und konkrete Forderungen stellen. Am besten geht das gemeinsam mit anderen Organisationen, die ähnliche Ziele verfolgen. Regelmäßiger Austausch und gemeinsames Auftreten erhöhen das Gewicht von Forderungen und Aktionen.

In diesem Seminar wollen wir erste Ideen dazu sammeln, wie Sie die Netzwerkarbeit vor Ort starten und wo Sie ansetzen können, um mögliche Netzwerkpartner zu finden.

Dozent:in: NN

## Kommunikation als Erfolgsfaktor: Feedback geben

Mi, 28.08.2024, 16:00 – 18:00

Haben wir neue Mitglieder in der Gruppe ist uns meist bewusst, dass Kommunikation notwendig ist: wir kommunizieren Regeln, wie was gemacht wird, welche Erwartungen wir haben. Doch manchmal vergessen wir, dass es wichtig ist mit allen Mitglieder der Gruppe ständig im Austausch zu sein, d. h. wertschätzende und transparente Kommunikation auf Augenhöhe zu praktizieren. Dies kann unter anderem in Form von Feedback-Gesprächen erfolgen, die uns eine wertvolle Außenperspektive zu unserem Verhalten bieten.

Wir wollen uns anschauen, wie ein konstruktives Feedbackgespräch gut gelingen kann.

## Videokonferenzen mit Zoom

Di, 03.09.2024, 16:00 – 17:30

Videokonferenzen ermöglichen es uns ortsunabhängig miteinander zu kommunizieren. Das kennen und schätzen inzwischen die meisten von uns.

Um die Vorteile der digitalen Kommunikation nutzen zu können und möglichst störungsfrei miteinander zu kommunizieren, werden in dieser Schulung die wichtigsten Funktionen von Zoom wiederholt und Neuerungen vorgestellt.

## Aufgabenprofile: Tätigkeiten im VdK-Ehrenamt

Do, 05.09.2024, 15:00 – 16:30

In diesem Seminar werden mögliche Tätigkeiten und Aufgaben im VdK-Ehrenamt kurz vorgestellt. Dazu gehören die Funktionsämter, also die Vorstandsposten des Orts- oder Kreisverbands sowie verschiedene ergänzende Ehrenämter.

Das Seminar hat zum Ziel, Interessierten sowie neuen Ehrenamtlichen einen Überblick zu geben, welche verschiedenen Möglichkeiten des sozialen Engagements der VdK anbietet. Gleichzeitig soll der Überblick den Teilnehmenden helfen, gegenüber Mitgliedern, Ehrenamtsanwärtern oder auch Nicht-Mitgliedern auskunftsfähig zu sein.

Da sich die Tätigkeitsfelder im ergänzenden Ehrenamt in den Landesverbänden teilweise unterscheiden, werden im Seminar nur einige Bereiche beispielhaft vorgestellt.

## Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte

Mi, 11.09.2024, 17:00 – 18:30

Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.

## VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte

Di, 17.09.2024, 16:00 – 17:30

Sie haben am Seminar „VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte“ teilgenommen und arbeiten bereits mit dem Redaktionssystem?

Dieses Seminar bietet Raum für Ihre Fragen, die beim Arbeiten mit dem System aufgetreten sind. Wir wollen uns über Tipps und Tricks zur Nutzung des Systems austauschen und was bei der Pflege der Internetseite zu beachten ist.

## VdK-Basiswissen: Wofür wir stehen

Mi, 25.09.2024, 16:00 – 17:30

„Unser Bild von Mensch und Gesellschaft – Die Folgen des Zweiten Weltkriegs waren der Grund für die Entstehung des Sozialverbands VdK. Neben weltweit mehr als 50 Millionen Toten erlitten auch Millionen von deutschen Soldaten schwere physische und psychische Schäden, unzählige Witwen und Waisen standen vor dem Nichts. Nationalismus, Rassismus und Antisemitismus bildeten die zentralen Ursachen dieser historischen Katastrophe. Das Profil des VdK war somit klar: Wir helfen Kriegsoptionen, Kriegswitwen und Waisen sowie den damaligen Flüchtlingen. Wir unterstützen diese Menschen und sind mit ihnen solidarisch. – Wir stehen für eine menschliche Gesellschaft“. Der VdK ist Interessensvertreter behinderter, chronisch kranker, älterer sowie sozial benachteiligter Menschen und bundesweit aktiv und macht sich stark für soziale Gerechtigkeit.

In diesem Seminar wollen wir uns mit der Geschichte, den Grundsätzen und Forderungen des VdK beschäftigen.

Quelle:

[https://www.vdk.de/assets/bundesverband/dokumente/organisation\\_vdk/Wof%C3%BCr\\_wir\\_stehen\\_Unser\\_Bild\\_von\\_Mensch\\_und\\_Gesellschaft\\_2019.pdf](https://www.vdk.de/assets/bundesverband/dokumente/organisation_vdk/Wof%C3%BCr_wir_stehen_Unser_Bild_von_Mensch_und_Gesellschaft_2019.pdf)

## SodalisLight: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen

Di, 08.10.2024, 15:00 – 16:30

Sie arbeiten bereits mit SodalisLight oder werden es zukünftig tun? In diesem Seminar werden Sie mit dem Programm Sodalis Light vertraut gemacht und lernen sich in den Registern zu orientieren. Grundfunktionen wie die Suche von Mitgliedern, Erstellen von Listen, Erstellen eines Serienbriefs und Versand von E-Mail-Nachrichten über SodalisLight werden vorgestellt. Ein SodalisLight-Account sollte vorhanden sein.

Dozentin: Anja Betten, VdK EDV-Service

## Rhetorik: vor Gruppen sprechen – überzeugend, glaubwürdig und authentisch

Mi, 16.10.2024, 16:00 – 18:00

Herzklopfen und zitternde Knie? In diesem Seminar lernen Sie vor Gruppen und in Versammlungen frei zu reden und sicher aufzutreten.

Wir wollen darüber sprechen, was es zu beachten gilt, um vorbereitete Inhalte und Themen bestmöglich zu vermitteln und wie wir die Zuhörer:innen am besten erreichen und überzeugen können.

## Präsentationen erstellen mit MS Power Point

Mi, 23.10.2024, 16:00 – 17:30

Für eine gelungene PowerPoint Präsentation gibt es ein paar, einfache, Regeln zu beachten. Wir wollen uns anschauen, welche das sind.

Außerdem wird in die grundlegenden Funktionen von PowerPoint eingeführt: von den Werkzeugen zur Erstellung bis hin zum Präsentationsmodus.

## VdK-Wissen online

Mi, 30.10.2024, 16:00 – 17:30

Wo suchen Sie nach Informationen über den VdK? Wir wollen uns verschiedene Kanäle anschauen, auf denen Verbandswissen online zu finden ist: Wer ist der VdK? Was macht der VdK? Die aktuelle Kampagne? Satzung und Struktur des Landesverbands? Serienbrief erstellen mit SodalisLight? – Im Internet finden wir die Antworten, wenn wir wissen, wo wir danach suchen müssen.

## Wissen weitergeben: Generationswechsel im Vorstand

Do, 07.11.2024, 15:00 – 16:30

Langjährigen Mitgliedern fällt es oft schwer zu erahnen, welche Informationen neue Mitglieder brauchen, da vieles selbstverständlich scheint. Und bei der Einarbeitung vergessen wir manchmal, dass Wissen persönlich ist und nicht nur aufgeschriebenes Wissen zählt. Die Gefahr ist, dass zu viel vorausgesetzt wird und wir durch internen Sprachgebrauch neue Mitglieder unbewusst ausschließen. In diesem Seminar wollen wir uns anschauen, welche Methoden und Prozesse neuen Ehrenamtlichen helfen, um die Aufgaben eines Vorstands effizient aufzunehmen und der Wechsel reibungslos gelingt.

## VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte

Di, 12.11.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des

Systems wird deutlich erleichtert. Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## Dokumente erstellen und bearbeiten mit MS Word

Di, 19.11.2024, 16:00 – 17:30

Einladungsschreiben, Protokoll, Aushänge – wofür benutzen Sie MS Word? Mit dem Programm lassen sich Texte aller Art verfassen und gestalten.

In dieser Schulung lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen, wie z. B. Texte formatieren (Schriftart, Hervorhebungen, etc.), Absätze und Einzüge, Einfügen von Bildern, Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeile.

Sie haben außerdem Fragen oder Probleme, die bei der Textverarbeitung immer wieder auftauchen? Wir werden diese klären und Tipps und Tricks in der Anwendung von MS Word austauschen.

## Mitwirkung in politischen Gremien

Mi, 27.11.2024 16:00 – 17:30

Sozialpolitische Gespräche, Netzwerkarbeit und Aktionen – der VdK setzt sich für die Interessen seiner Mitglieder ein, will soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit verwirklichen und dem Gemeinwohl dienen. Der VdK gestaltet die deutsche Sozialpolitik aktiv mit – unter anderem durch Einfluss auf Gesetzgebungsprozesse, Gespräche mit Politiker:innen, eine breite Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie medienwirksame Aktionen und Kampagnen. Dabei ist der VdK parteipolitisch und konfessionell neutral, setzt sich für diejenigen ein, die sonst wenig wahrgenommen werden. Wie können Sie die Sozialpolitik vor Ort aktiv mitgestalten? In diesem Seminar wollen wir über Möglichkeiten der Mitwirkung in politischen Gremien, z. B. dem Senioren- oder Behindertenbeirat sprechen. Welche Einflussmöglichkeiten bieten sich? Was sind die Chancen, aber auch Grenzen?

Dozent:in: NN

## VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte

Di, 03.12.2024, 16:00 – 17:30

Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.

Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

## Die eigenen Grenzen erkennen, Überforderung vermeiden

Mi, 04.12.2024, 16:00 – 18:00

Die meisten Menschen engagieren sich, weil sie es als sinnstiftend erleben, anderen zu helfen. Sie wollen etwas Positives bewirken und die Gesellschaft mitgestalten. Aber auch im Ehrenamt gilt: Sorge gut für dich selbst und dann erst für andere.

In diesem Seminar lernen Sie Warnsignale für Überlastung kennen und erhalten Tipps für den Alltag, um Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und Überforderung zu vermeiden.

## Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte

Mi, 11.12.2024, 17:00 – 18:30

Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.

### **Bildung VdK Nord-Ost**

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: [ines.jana@vdk.de](mailto:ines.jana@vdk.de)

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818