



Hauptverwaltung Kreisvolkshochschule Norden gGmbH Uffenstraße 1, 26506 Norden

Einführungsseminar

Mit eurem Freiwilligendienst beginnt ein neues, spannendes Kapitel in eurem Leben! Damit ihr gut darauf vorbereitet seid, findet zu Beginn ein Einführungsseminar statt.

Zentrale Themen dieser Bildungswoche sind u.a.

- Kennenlernen von anderen Freiwilligendienstleistenden und deren Einsatzstellen
- · Rechte und Pflichten im Freiwilligendienst,
- die gesetzlichen Regelungen
- Tipps & Tricks für euren Freiwilligendienst

Im Austausch über eure Erwartungen, Motive und Ziele lernt ihr eure Mitstreiter*innen in den verschiedenen Einsatzstellen kennen.

Es ist immer gut zu wissen, nicht ganz alleine zu sein!

Im Seminar werden Workshops zum Thema Kommunikation, Erste Hilfe und gruppenpädagogische Methoden angeboten.

Die Verpflegung für den Tag ist für euch kostenlos – ein Mittagessen (vegetarisch oder mit Fleisch) und Getränke stehen für euch bereit.

Nach dieser Seminarwoche seid ihr fit und habt genug Informationen wie ihr typische Startprobleme lösen könnt.

Dieses Kursangebot ist ein PFLICHTSEMINAR für alle Freiwilligen und wird zugeteilt.

Basiswissen für die Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrungen

Ihr interessiert euch für die Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrungen und möchtet gern mehr über deren Lebenswelt wissen? Dann ist dieses Seminar das richtige für euch.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Entwicklung von interkultureller Kompetenz
- Was sollten wir über die Herkunftsländer wissen?
- Welche kulturellen Unterschiede gibt es und wie k\u00f6nnen wir damit umgehen?
- Wie k\u00f6nnen ihr Menschen mit Migrationserfahrungen beim Deutschlernen unterst\u00fctzen?
- und vieles mehr zur interkulturellen Bildung

16.10.23 – 20.10.23 (Norden) – Kursnummer 23B122113

Jugendgruppenleiter-Ausbildung

Die Jugendgruppenleitercard ist eine zertifizierte Ausbildung für alle Jugendlichen ab 16 Jahren. In diesem Seminar wird das Basiswissen vermittelt, was wichtig ist, um Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendarbeit zu betreuen.

Inhalte sind u.a.:

Ziele, Methoden und Aufgaben der Jugendarbeit





- Psychologische und p\u00e4dagogische Grundlagen
- Planung und Organisation von Aktivitäten
- Gruppenspiele und Spielanregungen
- Rechte und Pflichten von Jugendgruppenleitern
- Fragen des Kinder- und Jugendschutzes

Nach erfolgreichem Abschluss können die Freiwilligen die JuLeiCa beantragen. Hierzu wird auch ein Erste-Hilfe-Schein (i.d.R. beim Einführungsseminar gemacht) benötigt.

23.10.23 – 27.10.23 (Norden) – Kursnummer 23B122115 13.11.23 – 17.11.23 (Aurich) – Kursnummer 23B122117 27.11.23 – 01.12.23 (Norden) – Kursnummer 23B122119

Freiwilligendienst - Was danach?

Wie geht es nach dem Freiwilligendienst weiter? Habt ihr schön Pläne oder seid ihr noch am suchen?

Im Kontext des Seminares stehen die Themen Berufsorientierung und Berufswegeplanung. Hier geht es um die Reflexion eigener Interessen, Fähigkeiten und Qualifikationen, aber auch um Information der Ausbildungs- und Arbeitsmarktsituation sowie um die Koordination der weiteren persönlichen Vorgehensweise. Die Klärung deiner persönlichen Stärken ist ebenfalls Bestandteil des Seminares und wird in weiteren Themen aufgegriffen. Klassische Bewerbungsunterlagen sind noch immer ein essentieller Bestandteil im Bewerbungsprozess. Egal ob per E- Mail oder Post – der erste Eindruck macht sich auch über die Bewerbung deutlich. Ihr habt die Möglichkeit eure Unterlagen im Rahmen des Seminares auf den aktuellen Stand zu bringen. Dafür stehen PC-Arbeitsplätze zur Verfügung. Zudem werden weitere Themen rund um den Bewerbungsprozess aufgegriffen. Dazu gehören u.a. die verschiedenen Arten von Bewerbungen aber auch das Bewerbungsgespräch. Ein kleiner Exkurs wird auch zum Thema Körpersprache gemacht. Für einige Bewerbungen werdet ihr mit einem Assessment-Verfahren konfrontiert. Im Seminar werden die Aufgaben eines Assessments angesprochen und ausgewählte Übungen ausprobiert. Ein Besuch der nahegelegenen Fachhochschule Emden/Leer soll dazu dienen, einen Überblick des Studienangebots zu bekommen, aber auch den studentischen Alltag kennenzulernen.

06.11.23 – 10.11.23 (Norden) – Kursnummer 23B122121

Europäischer ComputerPass Xpert

IT- Kompetenz und insbesondere der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind fester Bestandteil von Stellenanforderungen in Ausbildung und im Beruf. Diese Kompetenzen werden heute vorausgesetzt.

Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem "Xpert Europäischer ComputerPass" bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben und mit einem europaweit gültigem Zertifikat abzuschließen.

Das Xpert-Lehrgangssystem besteht aus einem Basislehrgang und weiteren Modulen (Textverarbeitung, Präsentation, Tabellenkalkulation, Kommunikation/Organisation). Der Basislehrgang ist Grundvoraussetzung für das Belegen der anderen Module. Mit den europaweit anerkannten Prüfungen zum "XpertECP" erhalten Teilnehmende einen nachweisbaren Lernerfolg.





Es besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat nach bestandener Prüfung zu erwerben. Neben dem Zeugnis des BFD/FSJ Jahres ein weiterer wichtiger Bestandteil eurer Bewerbungsmappe.

04.12.23 – 08.12.23 (Norden) – Kursnummer 23B122123 08.01.24 – 12.01.24 (Norden) – Kursnummer 23B122125 22.01.24 – 26.01.24 (Norden) – Kursnummer 23B122127

BE YOURSELF BE DIFFERENT - was bedeutet Vielfalt im Alltag?

Im Bundesfreiwilligendienst engagieren sich Menschen unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Alters, mit und ohne Behinderungen und unterschiedlicher sexueller Orientierung. Wir möchten diese Chance nutzen, die vielfältigen Perspektiven der Teilnehmenden kennenzulernen und mit Hilfe der vorhandenen Kompetenzen und Talente gemeinsam Strategien zu entwickeln und Wege aufzuzeigen, um alle Teilnehmenden zu ermutigen, sich für Vielfalt stark zu machen und zu einem vorurteilsfreien Miteinander beizutragen.

Die zentrale Leitfrage lautet: Wie können wir Vielfalt in unserem Arbeitsumfeld vorantreiben und mit Leben füllen? Gemeinsam werden kreative und innovative Ideen gesucht, die auf diese Frage eine Antwort geben –und (Welt-)Offenheit und Wertschätzung fördern.

- An folgenden Themen möchten wir arbeiten:
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung,
- Vielfalt von Familienformen
- Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Wahrnehmung und Kulturverständnis
- Umgehen mit Diversität
- Theoretische Grundlagen der Inklusion
- Partizipation

11.12.24 – 15.12.24 (Aurich) – Kursnummer 23B122129

Einfach gesund ernähren – Tipps in Theorie und Praxis

Unser Lebensmittelangebot ist groß, dennoch scheint es komplizierter geworden zu sein, eine gesunde Auswahl zu treffen. Immer neue Ernährungstrends entwickeln sich und dabei fällt es schwer, die Übersicht zu behalten und zu reflektieren, was einem selbst gut tut und das, ohne den eigenen Geldbeutel zu stark zu belasten. Da ist derjenige im Vorteil, der weiß, wie man aus Grundnahrungsmitteln schmackhafte Gerichte zubereiten kann und auch beim Lebensmitteleinkauf den Durchblick hat.

In diesem Seminar verschaffen sich die TN*innen einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen und – trends. Sie hinterfragen eigene Ernährungsgewohnheiten und werden dazu motiviert, im Alltag auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dazu entwickeln und erweitern die TN*innen ihre praktische Kompetenz bei der Nahrungsmittelzubereitung in der Seminarküche. Sie werden durch die praktischen Einheiten zudem sensibilisiert mit Lebensmitteln achtsam umzugehen, sie richtig zuzubereiten sowie vollständig zu verwerten. Sie verstehen, dass sich Alternativen zu Fertiggerichten leicht umsetzen lassen und können Kriterien für einen gesunden Einkauf anwenden.

• Ernährungsformen – was versteht man unter Misch-, Vollwertkost, Vegetarismus, Veganismus, Paleo, Flexitarismus, Clean Eating





- Ernährungstrends unter der Lupe eigene Erfahrungen darstellen; aktuelle Ernährungstrends
- Ernährungsprobleme darstellen und lösen unter Beachtung der Faktoren, die die Nahrungsmittelwahl (Zeit, Verfügbarkeit, Kosten, Ernährungsgewohnheiten, Diäten, Präferenzen…) beeinflussen
- Einführung in das Arbeiten in der Seminarküche; dazu praktische Einführung: "Mit allen Sinnen genießen Übungen zur sensorischen Wahrnehmung"
- 3 weitere praktische Einheiten in der Seminarküche:
- Alternativen zu Junk Food, Energy Drinks und Co: "Ein Abend mit Freunden gestalte ein leckeres und gesundes Buffet"
- Ehrenamt trifft Ehrenamt: Kochen mit dem Landfrauenverein zum Thema "Zu gut für die Tonne";
- Koch-Challenge: ein Gericht unter den Aspekten Kosten, Lebensmittelauswahl, Geschmack, etc. zubereiten; TN*innen legen Kriterien fest
- Kriterien für einen gesunden Einkauf praktische Umsetzung beim selbstständigen Kauf der Lebensmittel für die Einheit "Koch-Challenge"
- Besuch eines Unverpackt-Ladens, des Norder Wochenmarktes, eines Hofladens o. ä.
- Sammlung und Zusammenstellung von Rezepten und Quellen für Zubereitungsvorschläge

15.01.24 - 19.01.24 (Norden) - Kursnummer 23B122131

"Wer bin ich und warum".... Meine Rolle auf der Bühne und im Leben

Wer bin ich und warum? Eine Frage, die viele von uns immer wieder beschäftigt, wenn es um unsere Identität geht, vielleicht sogar die Kernfrage unserer Existenz. Das Abenteuer Leben bietet enormes Potential für Kreativität. Lasst uns mit Spielfreude und Forschergeist entdecken, welche Möglichkeiten sich in der Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen erschließen lassen und wohin sie führen. Mit Mitteln der Theaterpädagogik wollen wir unsere Position in der Gesellschaft reflektieren, Werkzeug für mehr Selbstbewusstsein erhalten und mit souveränem Sprechen lernen, sich gewinnbringend auszutauschen und andere zu überzeugen. Fürs Leben. Und vielleicht auch für die Bühne?

29.01.24 - 02.02.24 (Aurich) - Kursnummer 23B122135

Start your event!

Ob Straßenfest, Tag der Offenen Tür, Ausflug oder Konzertveranstaltung - für die Planung und Umsetzung von Projekten gibt es Regeln und zahlreiche Tipps und Kniffe, die die Idee in eine gelungene Veranstaltung verwandeln!

In diesem Seminar lernt ihr Schritt für Schritt alle Bausteine kennen, die für die erfolgreiche Umsetzung eines Projektes erforderlich sind. Von der Projektidee über die Vorbereitung, Planung, Ausführung bis zur Auswertung werden alle Schritte behandelt und auch spezielle Themen wie z. B. Kreativitätstechniken, Sponsorensuche und Öffentlichkeitsarbeit angesprochen.

Aber alle Theorie ist grau. Daher werden wir ein Projekt bis zur Umsetzungsreife vorbereiten, das dann so oder ähnlich in den einzelnen Einrichtungen durchgeführt werden kann.

22.01.24 – 16.01.24 (Aurich) – Kursnummer 23B122133 04.03.24 – 08.03.24 (Norden) – Kursnummer 24A122105





Mit Rechten reden - oder soll man es lassen?

Radikalisierung und der Umgang damit

Die Flüchtlingspolitik wird noch auf Jahre eines der bestimmenden Themen unserer Zeit bleiben. Nicht jeder, der gegen offene Grenzen argumentiert, ist ein Nazi, aber Rechtsradikale sind auch an der gesellschaftlichen Diskussion beteiligt. Wir untersuchen, wie Rechtsextremisten ticken und wie sie versuchen, Einfluss zu gewinnen.

Außerdem geht es um Integrationsprobleme und Fremdenfeindlichkeit. Vermittelt werden Strategien zum Umgang mit Alltagsrassismus im Netz und auf der Straße. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es werden allerdings kritisches Interesse an Psychologie, Soziologie und aktueller Politik sowie die Bereitschaft zur offenen Diskussion vorausgesetzt.

05.02.24 - 09.02.24 (Aurich) - Kursnummer 24A122101

Express Yourself!

Das Bild als Ausdruck einer Wirklichkeit. Was will ich zeigen? Wie will ich gesehen werden? Und was will ich sehen? Die eigene Wirklichkeit gestalten - nicht nur digital.

In dieser Seminarwoche geht es darum Ausdrucksmöglichkeiten zu erkunden und auszuprobieren, eure Sichtweisen auf die eigenen Lebenswelt mit Hilfe künstlerischer Techniken und Nutzung elektronischer Medien zu formulieren. Es geht um Perspektiven, Wahrnehmung, deren Umsetzung und Darstellung.

Es werden Methoden zur Ideen- und Themenfindung vorgestellt, künstlerische Techniken ausprobiert, einzeln und in Gruppen gearbeitet. Ihr lernt etwas über Aufnahmen, Kameraeinstellungen, Beleuchtung und Postproduktion. Möglichkeiten verschiedener Filmformate, wie Stopmotion, Legetrick, Animation, Imagefilm, Musikvideo, Feature- und Fotofilm werden vermittelt und können danach z.T. auch angewandt werden. Zwischendurch gibt es Einblicke in Bildkomposition, Bildelemente und einige künstlerischpraktische Übungen.

Am Ende der Woche hat jeder ein filmisches/fotografisches Ergebnis, dass in einem online Format über die Freiwilligenagentur öffentlich präsentiert werden kann.

12.02.24 - 16.02.24 (Norden) - Kursnummer 24A122103

Wie Wirklichkeit wirkt

Von Platon bis Neil Postman wurde die Frage nach der Wirklichkeit der Wirklichkeit immer komplizierter. Ein großer Teil dessen, was wir heute über die Welt zu wissen glauben, ist durch Medien vermittelt. Was heißt das für unser Weltbild? Durch welche medialen Mechanismen wird es geprägt und von wem kann es manipuliert werden? Wenn das Medium die Botschaft ist, wie Marshal McLuhan meinte, was besagt dann diese Botschaft?

In spielerischen Übungen setzen wir uns mit Medientheorien von der Antike bis in die Postmoderne auseinander, in der Unwahrheiten als "alternative Fakten" gelten und Verschwörungstheorien scheinbar beliebter denn je zuvor sind.

11.03.24 – 15.03.24 (Norden) – Kursnummer 24A122107





Der Kreislauf des Lebens: Tod, Trauer, Lebensfreude

Der Tod beschäftigt den Menschen, seit es ihn gibt. Wir schauen was Religionen, Philosophie und antike Mythen zu dem Grundthema des sterblichen Menschen zu sagen haben. Jeder stirbt einen eigenen Tod und muss ein eigenes Verhältnis dazu finden – dabei soll diese Auseinandersetzung helfen. Aber es wird auch ganz konkret: Fachleute erklären uns, was beim Sterben und danach passiert. Welche Bestattungs- und Trauerrituale gibt es und was heißt es juristisch, tot zu sein? Schließlich ist man nie zu jung, um sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten und dem todernsten Thema doch auch etwas freudige Verwunderung über den seltsamen Zufall abzugewinnen, am Leben zu sein. Inhalte:

- Vergänglichkeit und Tod aus unterschiedlichen Sichten
- Umgang mit der Endlichkeit
- Gesellschaftliche Herausforderungen
- · Krise: Notfallseelsorge und Versorgung
- Patientenvorsorge
- Am Ende des Lebens Aufgaben eines Bestatters

08.04.24 - 12.04.24 - Kursnummer 24A122109

Kreativität - Der innere Vulkan

Methoden der Kreativität und die künstlerische Auseinandersetzung damit

Kreativität hat nicht nur mit Kunst zu tun: Sie ist auch das schöpferische Vermögen, neue Lösungswege zu suchen und Antworten auf Probleme zu finden und hilft sich schnell auf ungewohnte Situationen einzustellen.

Die künstlerische Arbeit dient uns als Einstieg und Inspiration, um durch Kreativität unsere eigenen Ressourcen zu nutzen. Dabei seht ihr schnell, wie kreative Methoden in allen Lebens-und Arbeitsbereichen eingesetzt werden können.

Ihr entscheidet selbst, womit ihr euch in der Seminarwoche ausführlich beschäftigt. Als Ansatz dienen uns künstlerische Techniken wie Malerei und Grafik, Film und Foto, aber dabei bleibt es nicht: Auch Musik, Sport, Büro werden als kreative Räume entdeckt. Nach dieser Seminarwoche könnt ihr die kreativen Fertigkeiten, die schon immer in euch schlummerten, im Alltag privat wie beruflich nutzen.

15.04.24 - 19.04.24 (Norden) - Kursnummer 24A122111

Umweltschutz vor der Haustür

Die Ostfriesen haben es gut, denn mit dem Wattenmeer liegt ein UNESCO-Weltnaturerbe direkt vor ihrer Haustür. Allerdings ist dieses sensible Ökosystem auch besonders bedroht. Wir beschäftigen uns an fünf Tagen mit Ökologie und Ökonomie: Was kann ich als Einzelne etwas für mehr Artenvielfalt, Gesundheit, Umwelt- und Klimaschutz tun? Wir wollen in diesem Seminar auch der Frage nachgehen, wie Konsum und Klima, wirtschaftliche und soziale Interessen weltweit zusammenhängen. Dazu besuchen wir Orte und Menschen in Ostfriesland, die vormachen, wie man globales Denken und lokales Handeln zusammenbringen kann.

22.04.24 – 26.04.24 (Aurich) – Kursnummer 24A122113 10.06.24 – 14.06.24 (Aurich) – Kursnummer 24A122115





Wo "Die da oben" regieren - Berlinfahrt

Der Blick hinter die Kulissen des Parlaments in Berlin ist zentraler Bestandteil in diesem Seminar. In Kooperation mit dem Bundestagsabgeordneten der Region wird in diesem Seminar der Bundestag besucht und der aktive Austausch mit den Akteuren vor Ort gefördert.

Besuch des Abgeordneten des Wahlkreises

Das Parlament als Arbeitsplatz – Führung vom Büro des Bundestagsabgeordneten durch den Bundestag

Besuch der Gedenkstätte Deutscher Widerstand in Berlin Das geteilte Berlin - Besuch der Gedenkstätte Berliner Mauer Besuch im Stasigefängnis Hohenschönhausen

Termin Fahrt: 13.-17.05.2024, Berlin

Termin Vorbereitungstag: 30.04.24, 09.00 - 16.00 Uhr, Norden

Bei dieser Fahrt wird ein Eigenanteil von 50 € am Vorbereitungstag eingesammelt.

13.05.24 - 17.05.24 - Kursummer 24A122119

Weimar - Rassenwahn und Massenmord

In keiner anderen deutschen Stadt liegen Stätten der Hochkultur und Stätten der Barbarei so nahe beieinander wie in Weimar. Mit Schiller, Goethe, dem Nationaltheater, in dem die erste deutsche Republik tagte, und mit dem Konzentrationslager Buchenwald ist Weimar das Symbol für deutsche Kultur und Geschichte schlechthin. Im Rahmen einer Studienfahrt erkunden wir vor Ort, was es damit auf sich hat. Untergebracht in der Europäischen Jugendbegegnungsstätte Weimar beschäftigen wir uns mit dem KZ- und Zwangsarbeitsystem und seinen Profiteuren.

Wir besichtigen sowohl die KZ-Gedenkstätte und das Museum Buchenwald als auch den Erinnerungsort "Topf und Söhne" in Erfurt, wo es um Technologien der Vernichtung und die Frage der Verantwortung innerhalb eines mörderischen Systems geht. Welche Lehren sind daraus für den Umgang mit Rassismus, Nationalismus und Autoritätshörigkeit heute zu ziehen?

Termin Fahrt: 27.-31.05.2024, Weimar

Termin Vorbereitungstag: 15.05.24, 09.00 - 16.00 Uhr, Norden

Bei dieser Fahrt wird ein Eigenanteil von 50 € am Vorbereitungstag eingesammelt.

27.05.24 - 31.05.24 - Kursummer 24A122121

Hamburg - Metropole der Medien und des Marketings

Hamburg ist eine große Medienstadt Deutschlands: Hier befinden sich das Tagesschau-Studio und die großen Verlagssitze sowie viele weitere Medien- und Kulturbetriebe.

Im Rahmen dieser Studienfahrt beschäftigen wir uns mit den Medien, ihrer gesellschaftlichen und politischen Bedeutung als "vierte Gewalt" und mit ihren Akteuren: Wir unterhalten uns mit Journalisten über ihre Arbeitsweise, aber auch über Medienkritik bis hin zu rechtspopulistischen "Lügenpresse"-Vorwürfen.





Ein Besuch beim NDR oder N-Joy, zeigt die direkte Arbeit als Radio- oder Fernsehjournalist. Innovatives Marketing, wie z.B. von Viva Con Agua oder Rocketbeans TV sind weitere Anlaufstellen, die wir in Hamburg besuchen werden.

Termin Fahrt: 03.-07.06.2024, Hamburg

Termin Vorbereitungstag: 22.05.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, Norden

Bei dieser Fahrt wird ein Eigenanteil von 50 € am Vorbereitungstag eingesammelt.

03.06.24 - 07.06.24 - Kursnummer 24A122123

Politische Bildung im Bildungszentrum Ritterhude

In Ritterhude bei Bremen wird im Bildungszentrum die politische Bildung für die BFDler*innen durchgeführt. Innerhalb dieser Woche sind alle in der Bildungseinrichtung untergebracht. Themen in der Einrichtung sind u.a. Drogen, Gender, aktuelle politische Themen. Zusammen werdet ihr euch mit dem Dozenteam intensiv mit politischen Themen auseinandersetzen.

Für alle BFDler*innen ist die Teilnahme an einem dieser politischen Bildungsseminare in Ritterhude Pflicht.

04.12.23 – 08.12.23 – Kursnummer 23B122139 26.02.24 – 01.03.24 – Kursnummer 24A122133 11.03.24 – 15.03.24 – Kursnummer 24A122134

<u>Abschlussseminar</u>

Zum Ende eures Freiwilligendienstes wollen wir in einer gemütlichen Abschlusswoche zurückschauen auf das Jahr und einen Ausblick in die Zukunft wagen.

- Wie lief das vergangene Jahr?
- · Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?
- Wurden eure Erwartungen erfüllt?
- Was war gut und was weniger gut?
- Wie soll es weitergehen?

Über diese Fragen wollen wir uns austauschen, aber den Spaß nicht zu kurz kommen lassen, wenn ihr ein letztes Mal in der Gruppe zusammenkommt und euren Freiwilligendienst gemeinsam verabschiedet.

17.06.24 – 21.06.24 (Norden) – Kursnummer 24A122127 24.06.24 – 28.06.24 (Aurich) – Kursnummer 24A122129 01.07.24 – 05.07.24 (Aurich) – Kursnummer 24A122131