

Seminare für das Ehrenamt

Jahresprogramm 2026



Anmeldungen auch online möglich
www.vdk-bayern-seminare.de



SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Inhalt

Grußwort	3
Wir stellen uns vor	4
Unser Seminarkonzept	5
Ehrenamt im VdK Bayern	6
Unterstützung im Ehrenamt	10
Seminare für das Vorstandsehrenamt	12
Grundseminare	12
Aufbauseminare	15
Schulungen für Kassenverantwortliche	35
Seminare für das ergänzende Ehrenamt	39
Grundausbildung und Aufbauseminare	39
Online-Veranstaltungen	47
Online aktiv werden	47
Regelungen rund um Ihre Teilnahme	56
Hotel- und Seminarhausverzeichnis	58
Datenschutzerklärung	59
Anmeldung	61

Grußwort



Liebe Ehrenamtliche im VdK Bayern,

Begegnungen ermöglichen, Begegnungen leben: So lässt sich die Aufgabenbeschreibung von Ihnen als ehrenamtlich engagiertes VdK-Mitglied zusammenfassen. Denn Sie bringen in Ihrem VdK-Ehrenamt auf Kreis- oder Ortsebene Menschen zusammen. Dafür möchte ich mich bei Ihnen sehr herzlich bedanken!

Nur wer sich selbst stark fühlt, kann andere bestärken. Deshalb bietet Ihnen der VdK Bayern mit seinen Schulungen ein vielfältiges Angebot, um Ihr Talent für die Menschlichkeit noch weiter auszubauen. Damit machen Sie nicht nur unseren Sozialverband, sondern auch die gesamte Gesellschaft zu einer solidarischen Gemeinschaft.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alles, was Sie benötigen, um in Ihrem Ehrenamt erfolgreich und selbstsicher zu werden. Das ist eine Win-win-win-Situation: für Sie persönlich, für den VdK Bayern und für die VdK-Mitglieder vor Ort, um die Sie sich kümmern.

In den Seminaren, die das Team unseres Ressorts „Ehrenamt“ wieder fachkundig für das Jahr 2026 konzipiert und organisiert haben, erwerben Sie wertvolles Grundwissen über Ihre Aufgaben in Ihrem Kreis- oder Ortsverband. Sie lernen die Struktur unseres Sozialverbands, seine sozialpolitischen Ziele und die Verbandsphilosophie kennen. In den Aufbau Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen und erschließen sich neue Themen. Alle Seminare bieten Raum und Zeit für die Begegnung und den Austausch mit anderen VdK-Ehrenamtlichen.

Mein Tipp: Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote, um sich Ihr Wissen ganz bequem von zu Hause aus anzueignen. Wir bieten Ihnen Austauschformate, Vorträge, aber auch Selbstlernprogramme – da ist für jeden Lerntyp etwas dabei.

Mit unserem vielfältigen und kostenlosen Seminarangebot möchten wir Ihnen auch unsere Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken. Genießen Sie den Aufenthalt an schönen Seminarorten. Übrigens ganz unbeschwert, denn wir achten auf barrierefreie Unterkünfte. Die Förderung von Inklusion ist für uns auch beim Ehrenamt selbstverständlich. Bleiben Sie neugierig, wissbegierig und engagiert!

Ihre

Verena Bentele
Vorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern

Wir stellen uns vor

Unser Team im Ressort „Ehrenamt“ begleitet und unterstützt Sie in Ihrem VdK-Ehrenamt. Wir sind für Sie da mit unserem täglichen Angebot des Ehrenamtstelefons, dem Ehrenamtsportal und insbesondere mit unseren Seminaren, die wir Ihnen gerne in diesem Jahresprogramm vorstellen möchten.

Das Team des Ressorts „Ehrenamt“ besteht aus Stefanie Franz (Leitung), Eberhard Grünzinger, Katja Höllriegel, Lea Perraut und Inken Pollmann. Wir konzipieren, leiten und moderieren die Seminarangebote für Ehrenamtliche im VdK Bayern.

Die Sachbearbeiter/-innen Laura Rath, Eva Rieger, Michael Rodler und Susanne Zunhammer sorgen für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen. Sie sind Ihre Ansprechpartner/-innen in allen Fragen rund um die Anmeldungen zu den Seminaren und deren Organisation. Wir alle zusammen sind auch am Ehrenamtstelefon für Sie da.

Unser Team freut sich, Sie am Telefon, per E-Mail und bei unseren Veranstaltungen kennenzulernen. Ihr Team des Ressorts „Ehrenamt“



Das Team des Ressorts „Ehrenamt“ (von links): die Referentinnen Inken Pollmann, Lea Perraut, Katja Höllriegel, Ressortleiterin Stefanie Franz und Referent Eberhard Grünzinger.

Ressort „Ehrenamt“

Ehrenamtstelefon: 089 / 2117-111

eMail: ehrenamt.bayern@vdk.de

Ressort „Leben im Alter“

Beratungstelefon: 089 / 2117-112

eMail: lebenimalter.bayern@vdk.de

Ressort „Leben mit Behinderung“

Beratungstelefon: 089 / 2117-113

eMail: lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

Servicetelefon Finanzen und Gemeinnützigkeit

Telefon: 089 / 2117-444

eMail: revision.bayern@vdk.de

Alle Telefone sind erreichbar von

Mo. bis Fr. 09:00 bis 12:00 Uhr und

Do. 14:00 bis 16:00 Uhr

Unser Seminarkonzept

Ein fundiertes VdK-Wissen ist die beste Voraussetzung für eine gute und erfüllende ehrenamtliche Arbeit. Sie sollen sich in Ihrem Ehrenamt sicher und Ihrer Aufgabe gewachsen fühlen. Deshalb planen wir sorgsam, mit welchen Seminarinhalten wir Sie in Ihrem Ehrenamt bestmöglich unterstützen können. Bei der Entwicklung des Jahresprogramms reagieren wir auf die Wünsche und Anregungen unserer Ehrenamtlichen. Unsere Seminare bieten mit einer angemessenen Gruppengröße ein angenehmes Lernumfeld und Raum für Austausch. Ob neu gewählt oder langjährig dabei – Sie alle sind herzlich eingeladen, an unseren Seminaren teilzunehmen.

Vorstandsehrenamt

Grundseminar

Für alle neu gewählten Vorstandsmitglieder und auch länger Erfahrene, die bisher kein Grundseminar besuchen konnten. Wir bieten Ihnen ein- und zweitägige Grundseminare an – in Präsenz und online. Im Grundseminar vermitteln wir das Wissen, das für das VdK-Ehrenamt unerlässlich ist. Das Grundseminar wird laufend aktualisiert und an Neuerungen angepasst.

Aufbauseminar

Für alle, die schon ein Grundseminar absolviert haben oder die schon länger als sechs Jahre im Ehrenamt tätig sind. Ein Grundseminar wird jedoch empfohlen. Aufbauseminare vermitteln vertieftes Wissen zu speziellen Ehrenamtsthemen.

Ergänzendes Ehrenamt

Grundausbildung

Für alle, die mit einem ergänzenden Ehrenamt beginnen. Die Grundausbildung wird als mehrtägiges Seminar durchgeführt. Sie können Ihr ergänzendes Ehrenamt nach der jeweiligen Grundausbildung uneingeschränkt ausüben.

Aufbauseminar

Für alle, die schon eine Grundausbildung absolviert haben und ihr Wissen vertiefen oder auffrischen möchten. Die Aufbauseminare sind optional. Ihre fachliche und persönliche Weiterentwicklung wird durch die Aufbauseminare gefördert.

Online

Online-Veranstaltungen

Für alle Ehrenamtlichen im VdK. In Live-Online-Veranstaltungen erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in wichtige Ehrenamtsthemen – vom Überblick über das eigene Ehrenamt über Neuwahlen bis hin zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. Auch Austausch und Fragen haben Raum. Die Online-Veranstaltungen finden Sie ab Seite 47.

Ehrenamt im VdK Bayern

In unserem starken Verband engagieren Sie sich vor Ort für die Gemeinschaft und das Gemeinwohl. Den Weg hin zu mehr sozialer Gerechtigkeit und sozialer Sicherheit gestalten Sie als VdK-Ehrenamtliche ganz entscheidend mit.

Seminare für das
Vorstandsehrenamt
finden Sie ab Seite 12

Das VdK-Vorstandsehrenamt

In den VdK-Ortsvorstandschäften verbessern die Ehrenamtlichen mit ihrem Engagement das Leben für Senioren/-innen, Menschen mit Behinderung und für Bürger/-innen, die wegen Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Armut an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. Sie organisieren z. B. Info-Veranstaltungen zu VdK-Themen (z. B. Pflege) und inklusive Begegnungsveranstaltungen oder setzen sich mit lokalen Aktionen für eine bessere Sozialpolitik ein.

Zur Unterstützung Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit bieten wir ein vielfältiges Seminarprogramm. Dieses finden Sie auch im Internet unter vdk-bayern-seminare.de. Ein Grundseminar zu Beginn vermittelt fundiertes VdK-Wissen. Die Vorstandschaft arbeitet in einem Team, das sich aus folgenden Ehrenämtern zusammensetzt:



Vorsitzende/-r
Stellvertretende/-r
Vorsitzende/-r

Sie kommunizieren gerne, leiten Sitzungen und führen demokratisch das Vorstandsteam. Sie organisieren gemeinsam im Vorstandsteam die Mitgliederbetreuung vor Ort. Sie setzen sich mit Ihrem sozialpolitischen VdK-Engagement in Ihrer Kommune für eine soziale und inklusive Gemeinschaft ein. Gemeinsames Planen und Durchführen von Veranstaltungen sowie die Vernetzung nach außen ist genau das, was Ihnen Freude bereitet.



Schriftführer/-in

Sie halten Beschlüsse der Vorstandssitzungen und Versammlungen schriftlich fest. Sie kommunizieren mit den Mitgliedern und verfassen Artikel für die örtliche Presse, um die Arbeit und Erfolge Ihres Orts- oder Kreisverbands sichtbar zu machen.



Kassierer/-in

Als Kassierer/-in erfüllen Sie wichtige Aufgaben im Vorstand: Sie erstellen gemeinsam mit Ihrem Team den Finanzplan für Ihr Veranstaltungsprogramm, führen zuverlässig die Kasse Ihres Verbands und stellen die Dokumentation der Belege sicher. Wir sind gemeinnützig – auch dank Ihres Engagements.



In die Projekte und Sitzungen Ihres Vorstandsteams bringen Sie eine geschlechtersensible Perspektive ein, sind Ansprechpartnerin für die VdK-Frauen vor Ort und tragen die frauenpolitischen VdK-Forderungen nach außen.

**Vertreterin der Frauen
(VdF)**



Ihnen sind die Themen der jüngeren Mitglieder im VdK besonders wichtig. Sie engagieren sich z. B. für Menschen mit Behinderung und benachteiligte Familien, für Inklusion am Arbeitsplatz und Barrierefreiheit. Im VdK-Kreisverband werden Sie für dieses Amt gewählt.

**Vertreter/-in der
jüngeren Generation
(VjG)**



Innerhalb des Vorstandsteams übernehmen Sie besondere Aufgaben. So helfen Sie z. B. bei der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, besuchen Ältere und Menschen mit Erkrankung oder machen den VdK und seine Themen für jüngere Mitglieder attraktiv. Ihre Aufgabe entspricht Ihren Interessen, und Sie besprechen diese mit Ihrem Ortsvorstandsteam.

Beisitzer/-in



Armut und Not gibt es leider überall in Bayern. Um bedürftigen Menschen helfen zu können, gehen ehrenamtliche Sammler/-innen jedes Jahr bayernweit ab Mitte Oktober bis Mitte November von Haus zu Haus, stellen den VdK Bayern vor und bitten um Spenden. Immer wieder werden neue Sammler/-innen gesucht, die unsere Teams in den Ortsverbänden verstärken. Mit den gesammelten Spenden leisten die VdK-Verbandsstufen unter anderem unbürokratisch und diskret Einzelfallhilfe in Form von Beihilfen, wenn jemand vor Ort in Not geraten ist.

**Sammler/-in für
die VdK-Spenden-
sammlung „Helft
Wunden heilen“**



Das ergänzende VdK-Ehrenamt

Seminare für das
ergänzende Ehrenamt
finden Sie ab Seite 39



Berater/-in für Barrierefreiheit

Sie setzen sich aktiv für Barrierefreiheit und somit für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft ein. Nach einer Schulung gehen Sie, zusammen mit Vertretern/-innen aus der Stadt- und Ortsverwaltung, durch Ihre Gemeinde. Dabei können Barrieren vor Ort aufgespürt, entsprechende Messungen vorgenommen und ein Fotoprotokoll erstellt werden. So leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Barriereabbau. Mit dieser Aufgabe verwirklichen Sie unsere Verbandsziele „Barrierefreiheit“ und „Inklusion“, die eng miteinander verbunden sind.



Lotse/ Lotsin

Als Lotse und Lotsin sind Sie für Mitglieder und Nichtmitglieder da, die eine Ansprechperson in sozialen Fragen suchen. Sie vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten. Dieses Ehrenamt wird als „Sprechstunde“ in der Geschäftsstelle angeboten. Sie machen keine Rechtsberatung, arbeiten aber eng mit der Kreisgeschäftsstelle zusammen. Daher erfolgt dieses Ehrenamt in Absprache mit dem/der Kreisgeschäftsführer/-in.





Selbstverständliches Miteinander von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung steht im Mittelpunkt unserer VdK-Freizeiten. Freizeitbegleiter/-innen zwischen 18 und 30 Jahren unterstützen die Teilnehmenden im Alter von 8 bis 18 Jahren während des einwöchigen Aufenthalts in den Sommerferien. Sie planen und gestalten alle Freizeitaktivitäten zusammen und helfen auch bei der Pflege mit. Auf einem Wochenendseminar werden die Begleiter/-innen auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Freizeitbegleiter/-in



Pflegebegleiter/-innen besuchen unterstützungsbedürftige Personen, die nur noch eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Sie kommen regelmäßig zu Besuch und richten sich in dieser Zeit ganz nach den Wünschen und Möglichkeiten der besuchten Person. Oft findet die Begleitung zu Hause statt. Hier schaffen Gespräche, Brettspiele oder das Vorlesen aus der Tageszeitung eine willkommene Abwechslung. Manchmal sind Spaziergänge und auch gemeinsame Besorgungen möglich. Pflegebegleiter/-innen bieten damit ein kleines Plus an Lebensfreude für die Besuchten und ein kleines Stück Entlastung für die pflegenden Angehörigen. Während eines zweitägigen Seminars werden Sie gut auf diese bereichernde Tätigkeit vorbereitet.

Pflegebegleiter/-in



Unterstützung im Ehrenamt

Zusätzlich zu unserem Seminarangebot begleiten, unterstützen und fördern wir Sie in Ihrem Ehrenamt durch Angebote, auf die Sie auch nach den Seminaren jederzeit zugreifen können. Wir sind persönlich und täglich für Sie ansprechbar, beispielsweise am Ehrenamtstelefon. Sie können aber auch unsere Online-Angebote jederzeit nutzen und sich Arbeitshilfen und Informationen selbstständig abrufen. Diese Angebote stellen wir Ihnen kurz vor:

Ehrenamtstelefon

Telefon: 089 / 2117-111

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr,
Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

Themen:

- Informationen zum VdK-Ehrenamt für interessierte Mitglieder
- Schulung und Weiterbildungen
- Unterstützung der Ortsverbände:
 - Durchführung von Wahlen, Versammlungen und Sitzungen
 - Planung und Organisation von VdK-Veranstaltungen
 - Beratung zum Thema Beihilfen

Ehrenamtsportal

Hier gibt es viele wichtige Informationen, die Sie in Ihrem Ehrenamt unterstützen:
Das Ehrenamtsportal finden Sie unter: ehrenamtsportal.vdk-bayern.de

- Verwaltungshandbuch
- Arbeitshilfen Ehrenamt allgemein
- Arbeitshilfen Finanzen
- Kampagnenmaterial
- Videos und Bilder
- Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Sie können sich mit Ihrer VdK-Mitgliedsnummer und Ihrem Geburtsdatum (tt.mm.jjjj) anmelden. Voraussetzung für den Zugang ist, dass Ihre Kreisgeschäftsstelle Ihr Ehrenamt in Sodalis eingetragen hat. Wenn Ihr Zugang nicht funktioniert, fragen Sie deshalb bitte zuerst in Ihrer Kreisgeschäftsstelle nach.



E-Learning-Kurse im Ehrenamtsportal

Zeit- und ortsunabhängig weiterbilden: Das können Sie mit unseren E-Learning-Kursen im Ehrenamtsportal. Die 10- bis 20-minütigen Lerneinheiten sind für neu Gewählte ebenso interessant wie für erfahrene Ehrenamtliche. Die Kurse sind jederzeit im Ehrenamtsportal abrufbar.

Es gibt E-Learning-Kurse z. B. zu folgenden Themen:

- Teamarbeit im Vorstand
- Wie gewinnen wir neue ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen für unseren Ortsverband?
- Barrierefreiheit im öffentlichen Raum
- Protokollführung
- Grundzüge der Gemeinnützigkeit
- HWH-Sammlung
- u. v. m.



Seminare für das Vorstandsehrenamt

Grundseminare

Im Grundseminar (GS) vermitteln wir das Wissen, das für die Ausübung des VdK-Ehrenamts unerlässlich ist. Alle neuen, aber auch alle erfahrenen VdK-Ehrenamtlichen, die bisher kein Grundseminar besuchen konnten, sind herzlich willkommen. Wir befassen uns mit den großen Zielen des VdK und seiner Verbandsphilosophie. Wir schauen uns an, wie der VdK in der Sozialpolitik, der Sozialrechtsberatung und im Ehrenamt aktiv ist. Die Aufgaben und Möglichkeiten einer Ortsvorstandschaft werden genauer betrachtet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf praktischen Informationen zum VdK-Ehrenamt, die notwendig für eine gelingende ehrenamtliche Arbeit sind. Auch lernen Sie Unterstützungsangebote und die richtigen Ansprechpartner/-innen kennen. Natürlich haben in unseren Seminaren der Austausch und die Vernetzung der Ehrenamtlichen untereinander ebenfalls eine große Bedeutung.

Melden Sie sich an und verbringen Sie abwechslungsreiche Seminartage mit motivierten VdK-Kolleginnen und -Kollegen. Wir freuen uns auf Sie!

Die Themen der Grundseminare im Überblick:

- Verbandsphilosophie und Ziele des VdK
- Aufgaben und Angebote des VdK: Sozialpolitik, Ehrenamt und Gemeinschaft, Sozialrechtsberatung
- Verbandsstruktur
- Satzung und Geschäftsordnung
- Grundsätze der Gemeinnützigkeit
- Praktisches Wissen Ehrenamt



Voraussetzung für die Teilnahme an allen unseren Seminaren ist, dass Sie in ein VdK-Ehrenamt **gewählt und von der Kreisgeschäftsstelle in Sodalís eingetragen wurden**. Unsere Grundseminare sind die Voraussetzung für den Besuch weiterer Aufbau-seminare.

Wichtige Veranstaltungshinweise

Der VdK-Landesverband übernimmt die Seminarkosten aller Teilnehmenden (Unterkunft, Verpflegung, Seminarkosten, Materialien, Versicherung und Fahrtkosten). Bitte beachten Sie unsere Veranstaltungshinweise, insbesondere zu den Teilnahmevoraussetzungen, Anmeldeverfahren und Stornoregelungen. Sie finden diese ab Seite 56.

Grundseminare

Unsere ein- und zweitägigen Grundseminare werden für alle gewählten Ehrenamtlichen angeboten. Das Absolvieren eines Grundseminars ist die Voraussetzung für den Besuch unserer Aufbau-seminare. **Bitte wählen Sie ein Grundseminar in Ihrer Region.** Die Adressen der Seminarhäuser finden Sie auf Seite 58. **Bitte beachten Sie:** Bei **zweitägigen Seminaren** buchen wir mit unserer Zusage auch verbindlich eine **Übernachtung** für Sie. Bei **eintägigen Seminaren** wird **keine Übernachtung** gebucht.

Kurs	Bezirk	Datum, Uhrzeit	Ort, Referent/-in
GS 1	Oberpfalz und Niederbayern	12. Febr., 11:00 Uhr bis 13. Febr., 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 5. Januar 2026	Regensburg, Hotel Includio Inken Pollmann
GS 2	Oberbayern, Schwaben und Niederbayern	14. März, 11:00 Uhr bis 15. März, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. Februar 2026	Fischbachau, Hotel Aurachhof Inken Pollmann
GS 3	Ober-, Mittel-, Unterfranken und Oberpfalz	19. März, 11:00 Uhr bis 20. März, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. Februar 2026	Schwarzenbruck, Hotel Anders Katja Höllriegel
GS 4	Oberpfalz und Niederbayern	26. März, 11:00 Uhr bis 27. März, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 15. Februar 2026	Erbendorf, Hotel Aribio Eberhard Grünzinger
GS 5	Ober-, Mittel- und Unterfranken	13. April, 11:00 Uhr bis 14. April, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. März 2026	Würzburg, Exerzitienhaus Himmelspforten Stefanie Franz
GS 6	Ober-, Mittel-, Unterfranken und Oberpfalz	23. April, 11:00 Uhr bis 24. April, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. März 2026	Schwarzenbruck, Hotel Anders Eberhard Grünzinger
GS 7	Oberbayern und Schwaben	8. Mai, 11:00 Uhr bis 9. Mai, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. April 2026	Stadtbergen, Exerzitienhaus St. Paulus Lea Perraut
GS 8	Oberbayern, Schwaben und Niederbayern	18. Mai, 11:00 Uhr bis 19. Mai, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. April 2026	Aschau am Inn, Hotel Don Bosco Stefanie Franz
GS 9	Ober-, Mittel-, Unterfranken und Oberpfalz	11. Juni, 11:00 Uhr bis 12. Juni, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. Mai 2026	Schwarzenbruck, Hotel Anders Lea Perraut
GS 10	Oberpfalz und Niederbayern	19. Juni, 11:00 Uhr bis 20. Juni, 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 15. Mai 2026	Erbendorf, Hotel Aribio Katja Höllriegel

GS 11	Oberbayern, Schwaben und Niederbayern	18. Sept. , 11:00 Uhr bis 19. Sept. , 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. August 2026	Aschau am Inn, Hotel Don Bosco Katja Höllriegel
GS 12	Ober-, Mittel- und Unterfranken	10. Okt. , 11:00 Uhr bis 11. Okt. , 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. September 2026	Würzburg, Exerzitienhaus Katja Höllriegel
Eintägige Seminare			
GS 13	Oberbayern, Schwaben und Niederbayern	17. Oktober 2026 , 10:00 – 17:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. September 2026	VdK-Landesgeschäftsstelle München Lea Perraut
GS 14	Ober-, Mittel-, Unterfranken und Oberpfalz	28. November 2026 , 10:00 – 17:00 Uhr Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Nürnberg Lea Perraut

Online-Grundseminare



Die Online-Grundseminare sind eine gute Wahl für alle Menschen, die aus zeitlichen, gesundheitlichen oder familiären Gründen nur schwer oder gar nicht persönlich zu unseren Schulungen oder Vorträgen kommen können. Die Themen der Online-Angebote sind die gleichen wie bei unseren Präsenz-Veranstaltungen, siehe Seite 12. Hinweise zu den technischen Voraussetzungen für die Online-Schulungen finden Sie auf Seite 47. Für die Anmeldung und die Teilnahme benötigen Sie eine eigene E-Mail-Adresse. Nach Ihrer Anmeldung für eine Online-Veranstaltung erhalten Sie eine Anmeldungsbestätigung und einige Tage vor der Veranstaltung eine E-Mail mit der Einladung zum Vortrag/Seminar, mit einer „Schritt-für-Schritt-Anleitung“ und dem Zugangslink.

Kurs	Datum, Uhrzeit	Ort, Referent/-in
online GS 1	11. und 12. März 2026 , jeweils 18:00 – 21:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. März 2026	Online Katja Höllriegel
online GS 2	24. und 25. Juni 2026 , jeweils 18:00 – 21:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. Juni 2026	Online Inken Pollmann
online GS 3	22. und 23. Juli 2026 , jeweils 18:00 – 21:00 Uhr Anmeldeschluss: 1. Juli 2026	Online Lea Perraut
online GS 4	4. und 5. Nov. 2026 , jeweils 18:00 – 21:00 Uhr Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026	Online Eberhard Grünzinger

Aufbauseminare

Aufbauseminare vermitteln vertieftes Wissen zu speziellen Ehrenamtsthemen. Die Aufbauseminare sind überwiegend für alle Vorstandsmitglieder gedacht, bei einigen Aufbauseminaren wird eine bestimmte Gruppe Ehrenamtlicher angesprochen, die sich z. B. mit diesem konkreten Thema im Vorstandsteam befasst. Alle Seminare leben von der Offenheit der Teilnehmenden und ihrer Bereitschaft, sich im Seminar auszutauschen und neu Gelerntes auszuprobieren. Die Seminare werden von erfahrenen Referentinnen und Referenten geleitet.

Wichtig: Es können alle VdK-Ehrenamtlichen an einem Aufbauseminar teilnehmen, die schon ein Grundseminar absolviert haben oder schon länger als sechs Jahre im Ehrenamt tätig sind. Ein Grundseminar wird in jedem Fall empfohlen.

Wichtige Veranstaltungshinweise

Der VdK-Landesverband übernimmt die Seminarkosten aller Teilnehmenden (Unterkunft, Verpflegung, Seminarkosten, Materialien, Versicherung und Fahrtkosten). Bei **zweitägigen Seminaren** buchen wir mit unserer Zusage auch verbindlich eine **Übernachtung** für Sie. Bei **eintägigen Seminaren** wird **keine Übernachtung** gebucht.

Zu einigen Themen bieten wir Seminare an verschiedenen Standorten an. Bitte wählen Sie, um Fahrtkosten zu sparen, das für Sie am nächsten gelegene aus. Die Adressen der Seminarhäuser finden Sie auf Seite 58. Bitte beachten Sie für alle unsere Seminare die Veranstaltungshinweise ab Seite 56.





AS 1

Ideen-Workshop zur Teilhabe von Menschen, die von Armut betroffen sind

Von Armut betroffen zu sein heißt, an materiellem Mangel zu leiden und zudem nicht die Teilhabemöglichkeiten zu haben, die in einer Gesellschaft als „normal“ gelten. Eine wichtige Säule für ein Leben in Würde ist eine stützende und soziale Infrastruktur, die soziale Teilhabe ermöglichen kann. Gerade für alte Menschen gewinnt dabei der vertraute Nahraum an Bedeutung. Daraus entsteht auch ein Auftrag für unsere Arbeit im Ortsverband. Welche Ideen haben wir in den VdK-Ortsvorstandsteams, um mit unseren Veranstaltungsangeboten Teilhabe und soziale Integration von Menschen, die von Armut betroffen sind, zu ermöglichen?

Inhalte des Seminars

- Die Dimensionen von Armut
- Vernetzung vor Ort
- Ideensammlung: armutssensible Veranstaltungsplanung

Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 5. bis 6. März 2026, Beginn: Donnerstag 11:00 Uhr, Ende: Freitag 15:00 Uhr

Ort: Regensburg, Hotel Includio

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 15. Januar 2026



AS 2

Hilfe für Menschen in schwierigen Situationen

Wer ein Ehrenamt im VdK ausübt, trifft immer wieder auf belastete Menschen, die Hilfe erwarten. Der VdK ist ausdrücklich dafür da, Menschen in Notlagen zu helfen. Das geschieht vieltausendfach in unserer Sozialrechtsberatung. Aber auch unsere ehrenamtlich engagierten Mitglieder sind Ansprechpersonen für Menschen in Not. Da ist es gut, wenn wir uns mit dem Thema „Menschen in schwierigen Situationen“ vertraut machen. Es geht nicht darum, therapeutisch einzugreifen, sondern darum, belastete Menschen besser zu verstehen, ihre Notlagen richtig einzuschätzen, gute Gespräche mit ihnen zu führen und ihnen bestmöglich helfen zu können.

Inhalte des Seminars

- Umgang mit Menschen in schwierigen Situationen
- Konflikte im Ehrenamt, Fallbesprechungen
- Empfehlungen aus der Stressforschung
- Kraftquellen
- Grenzen des ehrenamtlichen Handelns

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 12. bis 13. März 2026, Beginn: Donnerstag 11:00 Uhr, Ende: Freitag 15:00 Uhr

Ort: Würzburg, Exerzitienhaus Himmelsporten

Referent: Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 1. Februar 2026



Online AS 3

Mehr werden: Motivierte Ehrenamtliche finden und begeistern

Ihr Kreis- oder Ortsvorstand braucht neue Ehrenamtliche – was können Sie tun? Neue Ideen, wie Sie motivierte ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen für Ihren Ortsvorstand finden und gewinnen können, werden Ihnen hier vermittelt. Grundvoraussetzung dafür ist, dass Ihr VdK-Ortsverband bekannt und sichtbar ist. Auch die Themen Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsbewerbung werden daher angesprochen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur aktiven Ansprache Interessierter und zur Vernetzung vor Ort.

Inhalte des Seminars

- Ideen für die Suche nach Interessierten
- Tipps zur aktiven Ansprache & Vernetzung
- Öffentlichkeitsarbeit & Veranstaltungsbewerbung
- Motivation für das Ehrenamt

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars. Für dieses Seminar benötigen Sie Kamera und Mikrofon.

Dieses Seminar findet online statt.

Veranstaltungshinweise

Termin: 25. und 26. März 2026, Mittwoch 17:30 – 20:30 Uhr & Donnerstag 17:30 – 20:30 Uhr

Ort: Online

Referentin: Inken Pollmann

Anmeldeschluss: 15. Februar 2026



AS 4

Ideen-Workshop zur Teilhabe von Menschen, die von Armut betroffen sind

Von Armut betroffen zu sein heißt, an materiellem Mangel zu leiden und zudem nicht die Teilhabemöglichkeiten zu haben, die in einer Gesellschaft als „normal“ gelten. Eine wichtige Säule für ein Leben in Würde ist eine stützende und soziale Infrastruktur, die soziale Teilhabe ermöglichen kann. Gerade für alte Menschen gewinnt dabei der vertraute Nahraum an Bedeutung. Daraus entsteht auch ein Auftrag für unsere Arbeit im Ortsverband. Welche Ideen haben wir in den VdK-Ortsvorstandsteams, um mit unseren Veranstaltungsangeboten Teilhabe und soziale Integration von Menschen, die von Armut betroffen sind, zu ermöglichen?

Inhalte des Seminars

- Die Dimensionen von Armut
- Vernetzung vor Ort
- Ideensammlung: armutssensible Veranstaltungsplanung

Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind und dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 16. bis 17. April 2026, Beginn: Donnerstag 11:00 Uhr, Ende: Freitag 15:00 Uhr

Ort: Erbdorf, Hotel Aribio

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 1. März 2026



AS 5

Geschlecht, Sexismus und Rollenerwartungen – gestärkt mit aktuellen Fragen umgehen



Veraltete Geschlechterrollen finden aktuell global und in Deutschland wieder mehr Zuspruch, andererseits versuchen sich viele von diesen Rollenbildern zu lösen. In diesem Seminar nehmen wir in den Blick, inwiefern uns eigene und äußere Erwartungen eingeschränkt oder vielleicht auch Freiheiten gegeben haben. Was bedeuten Geschlecht, Weiblichkeit und Männlichkeit für uns heute? Wo schlagen sich gesellschaftliche Rollenerwartungen im Ehrenamt, Privatleben, Beruf und in der Politik nieder? Und wie schaffen wir es letztlich, uns und andere zu stärken und freier von gesellschaftlichen Rollenerwartungen zu leben? In offener und vertrauensvoller Runde und mithilfe von Fachbeiträgen beschäftigen wir uns mit diesen Fragen.

Inhalte des Seminars

- Bedeutung von Geschlecht für uns persönlich und in unserer heutigen Zeit
- Welche Rolle spielen geschlechterbezogene Erwartungen im Ehrenamt, im Privat- und Berufsleben und in der Politik?
- Selbststärkung und Stärkung anderer



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, insbesondere Vertreterinnen der Frauen.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 24. bis 25. April 2026, Beginn: Freitag 11:00 Uhr, Ende: Samstag 15:00 Uhr

Ort: Aschau am Inn, Bildungshotel Don Bosco

Referentin: Inken Pollmann

Anmeldeschluss: 15. März 2026



AS 6

Rhetoriktraining kompakt – souverän präsentieren

Eine gute Rede bleibt im Ohr. Doch was macht eine gute Rede aus? Damit wollen wir uns in diesem Seminar beschäftigen. In einer Vorstandschaft ist gute Kommunikation unerlässlich. Als Ansprechpersonen vor Ort repräsentieren Sie den VdK und geben ihm eine Stimme. Meist sind es Feierlichkeiten, auf denen Reden von Ihnen gehalten werden, wie Jubiläen, Verabschiedungen, Grußworte etc. Ein selbstsicheres Auftreten und Sprechen vor Menschen gehört hier also dazu. Wir laden in diesem Seminar alle ein, die gerne mehr über souveränes Präsentieren lernen und sich in einer sicheren Umgebung einfach mal ausprobieren möchten.

Inhalte des Seminars

- Grundlagen zu gelungener Kommunikation
- Von der Idee zur Präsentation – Gestaltung und Vorbereitung einer Rede
- Einen guten Eindruck hinterlassen: Mimik, Gestik, Stimme, Blickkontakt
- Spannungsbogen gestalten – rhetorische Mittel



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars. Dieses Seminar lebt von der Offenheit der Teilnehmenden und von der Bereitschaft, sich persönlich einzubringen.

Veranstaltungshinweise

Termin: 30. April 2026, Donnerstag 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bezirksgeschäftsstelle Nürnberg

Referentin: Stefanie Franz

Anmeldeschluss: 15. März 2026



AS 7

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzend – mit (Selbst-)Achtung und Respekt – zu kommunizieren, heißt auch, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und diese auf eine Weise äußern zu können, die Verständnis hervorruft. Im Seminar wollen wir Anregungen (Methode/Haltung) aus der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg aufgreifen und diese in kleinen Praxiseinheiten anwenden. Schließlich kann bewusste und wertschätzende Kommunikation das Wir-Gefühl und damit auch die Zusammenarbeit im Ehrenamt stärken.

Inhalte des Seminars

- Wertschätzend kommunizieren – Anregungen aus dem Konzept der GFK
- Die Kunst des Zuhörens und der Selbstmitteilung
- Übungen, Reflexion

Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 9. bis 10. Mai 2026, Beginn: Samstag 11:00 Uhr, Ende: Sonntag 15:00 Uhr

Ort: Erbdorf, Hotel Aribio

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 31. März 2026

AS 8

Ressourcen-Wochenende



Ehrenamtlich engagierte VdK-Mitglieder sind eine tragende Säule für unseren Sozialverband. Umso wichtiger ist es, dass Ehrenamtliche an ihrer Tätigkeit Freude haben. Sichtbare Freude im Ehrenamt ist auch die beste Werbung fürs Ehrenamt. In diesem Seminar wollen wir uns unterhalten über Teamarbeit und unsere Freude am „Freude bereiten“. Dabei sind Ihre Interessen und Fähigkeiten wichtig und Ihre Motive, sich im VdK zu engagieren. Wir besinnen uns auf unsere Ziele und wie wir unsere Freude am Ehrenamt erhalten und fördern können.

Inhalte des Seminars

- Ziele und Aufgaben des VdK
- Persönliche Interessen und Kompetenzen
- Kraftquellen



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 22. bis 23. Mai 2026, Beginn: Freitag 11:00 Uhr, Ende: Samstag 15:00 Uhr

Ort: Schwarzenbruck, Hotel Anders

Referent: Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 1. April 2026



Online AS 9

Grundlagen der Moderation

Wenn Menschen zusammenkommen, um sich über ein oder mehrere Themen auszutauschen, unterstützt eine strukturierte Gesprächsführung dabei, den Austausch zielgerichtet zu steuern. Verschiedene Moderationstechniken helfen uns, Diskussionen nicht ausarten zu lassen und uns nicht in unwesentlichen Details zu verlieren. So haben im besten Fall alle Beteiligten am Ende des Gesprächs alle wichtigen Punkte betrachtet und können umsetzbare und kreative Lösungen finden und dokumentieren.

In diesem Online-Aufbauseminar wird die Vermittlung theoretischen Wissens zu den Grundlagen der Moderation durch praxisorientierte Einheiten ergänzt, in denen wir verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren.

Inhalte des Seminars

- Moderationstechniken und ihre Einsatzfelder
- Die Moderatoren/-innen-Rolle
- Hinweise zur Online-Moderation
- Moderation von VdK-Vorstandssitzungen und VdK-Veranstaltungen



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars. **Für dieses Seminar benötigen Sie Kamera und Mikrofon** und die Bereitschaft, sich an Übungen und am gegenseitigen Austausch zu beteiligen.

Dieses Seminar findet online statt.

Veranstaltungshinweise

Termin: 6. Juni 2026, Samstag 13:00 – 18:00 Uhr

Ort: Online

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 15. Mai 2026



AS 10

Einsamkeit begegnen – wie Ehrenamt unterstützen kann

Dieses Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, die sich mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen möchten. Einsamkeit hat viele Gesichter und ist nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und kann jede/-n treffen. Ziel dieses Seminars soll sein, dass wir ein besseres Verständnis für die verschiedenen Facetten der Einsamkeit entwickeln. Wir werden uns mit den Ursachen, den Folgen, aber auch mit Lösungsstrategien auseinandersetzen und diese gemeinsam erarbeiten. Denn wir haben in unserem Ehrenamt viele tolle Möglichkeiten, Einsamkeit zu begegnen, unter anderem auch im Rahmen der VdK-Hausammlung „Helft Wunden heilen“.

Inhalte des Seminars

- Begrifflichkeiten von Einsamkeit
- Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit
- Ideensammlung – VdK-Ehrenamt gegen Einsamkeit
- Beispiele aus der Praxis

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 23. bis 24. Juni 2026, Beginn: Dienstag 11:00 Uhr, Ende: Mittwoch 15:00 Uhr

Ort: Aschau am Inn, Bildungshotel Don Bosco

Referentinnen: Stefanie Franz, Lea Perraut

Anmeldeschluss: 15. Mai 2026



AS 11

Mehr werden: Motivierte Ehrenamtliche finden und begeistern

Ihr Ortsvorstand braucht neue Ehrenamtliche – was können Sie tun? Neue Ideen, wie Sie motivierte ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen für Ihren Ortsvorstand finden und gewinnen können, werden Ihnen hier vermittelt. Grundvoraussetzung dafür ist, dass Ihr VdK-Ortsverband bekannt und sichtbar ist. Auch die Themen Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsbewerbung werden daher angesprochen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zur aktiven Ansprache Interessierter und zur Vernetzung vor Ort.

Inhalte des Seminars

- Ideen zur Suche nach Interessierten & Motivation für das VdK-Ehrenamt
- Tipps zur aktiven Ansprache & Vernetzung
- Öffentlichkeitsarbeit & Veranstaltungsbewerbung

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 29. bis 30. Juni 2026, Beginn: Montag 11:00 Uhr, Ende: Dienstag 15:00 Uhr

Ort: Würzburg, Exerzitienhaus Himmelsporten

Referentin: Inken Pollmann

Anmeldeschluss: 15. Mai 2026



Online AS 12

VdK-Spendensammlung „Helft Wunden heilen“ – selbstgestärkt und souverän sammeln gehen

Bereits seit 1947 gehen jährlich tausende ehrenamtliche Sammlerinnen und Sammler für die VdK-Spendensammlung „Helft Wunden heilen“ in ganz Bayern von Haustür zu Haustür. Sie sammeln Spenden für bedürftige Menschen und die sozialen Projekte des VdK Bayern, stellen den Verband vor und kommen mit den Menschen in ihren Gemeinden in Kontakt. Doch das Sammeln an der Haustür wird nicht einfacher: In Zeiten zunehmender Anonymität und vermehrter Trickbetrügereien bleiben Türen verschlossen oder wir stoßen auf Ablehnung. Wie können wir selbstgestärkt und souverän auf Menschen zugehen? Gemeinsam sammeln wir Motivation, Gesprächsstrategien und bewährte Praktiken.

Inhalte des Seminars

- Informationen zur HWH-Sammlung
- Selbstsicher Gespräche an der Haustür führen
- Umgang mit Ablehnung
- Neue Sammler/-innen gewinnen

Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars. Für dieses Seminar benötigen Sie Kamera und Mikrofon.

Dieses Aufbauseminar findet online statt.

Veranstaltungshinweise

Termin: 17. Juli 2026, Freitag 13:00 – 18:00 Uhr

Ort: Online

Referentin: Lea Perraut

Anmeldeschluss: 15. Juni 2026



AS 13

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzend – mit (Selbst-)Achtung und Respekt – zu kommunizieren, heißt auch, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und diese auf eine Weise äußern zu können, die Verständnis hervorruft. In diesem Seminar wollen wir Anregungen (Methode/Haltung) aus der sogenannten Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg aufgreifen und diese in kleinen Praxiseinheiten anwenden. Schließlich kann bewusste und wertschätzende Kommunikation das Wir-Gefühl und damit auch die Zusammenarbeit im Ehrenamt stärken.

Inhalte des Seminars

- Wertschätzend kommunizieren – Anregungen aus dem Konzept der GFK
- Die Kunst des Zuhörens und der Selbstmitteilung
- Übungen, Reflexion



Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind und dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 23. bis 24. Juli 2026, Beginn: Donnerstag 11:00 Uhr, Ende: Freitag 15:00 Uhr

Ort: Schwarzenbruck, Hotel Anders

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 15. Juni 2026



AS 14

Individuelle Perspektiven und Stärken einbinden – für Vielfalt und Inklusion im Ehrenamt

Wir sind geprägt von unterschiedlichen Lebenserfahrungen und bringen in unser Ehrenamt individuelle Perspektiven und Stärken mit. Wenn sich alle wohlfühlen und ihren Mitmenschen wertschätzend begegnen, können wir von dieser Vielfalt stark profitieren. In diesem Seminar setzen wir uns u. a. mit folgender Frage auseinander: Welche Rahmenbedingungen können wir im Ehrenamt schaffen, damit sich z. B. Menschen mit Behinderung, Menschen unterschiedlicher Herkunft, jüngere und ältere Menschen angenommen und eingebunden fühlen? Wir besprechen außerdem inklusive Veranstaltungsideen, die oben genannte Gruppen erreichen und besser mit einbeziehen können.

Inhalte des Seminars

- Öffnung für mehr Vielfalt im Ehrenamt – welche Rahmenbedingungen müssen wir schaffen, damit sich alle wohlfühlen?
- Inklusive Veranstaltungsideen
- Praktische Tipps, z. B. zu inklusiver und gendergerechter Sprache



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die offen für die Themen Vielfalt, Inklusion und Interkulturalität sind, insbesondere auch Vertreterinnen der Frauen.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 25. Juli 2026, Samstag 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bezirksgeschäftsstelle Würzburg

Referentin: Inken Pollmann

Anmeldeschluss: 15. Juni 2026



AS 15

Grundlagen der Moderation

Wenn Menschen zusammenkommen, um sich über ein oder mehrere Themen auszutauschen, unterstützt eine strukturierte Gesprächsführung dabei, den Austausch zielgerichtet zu steuern.

Verschiedene Moderationstechniken helfen uns, Diskussionen nicht ausarten zu lassen und uns nicht in unwesentlichen Details zu verlieren. So haben im besten Fall alle Beteiligten am Ende des Gesprächs alle wichtigen Punkte betrachtet und können umsetzbare und kreative Lösungen finden und dokumentieren.

In diesem Aufbauseminar wird die Vermittlung theoretischen Wissens zu den Grundlagen der Moderation durch praxisorientierte Einheiten ergänzt, in denen wir verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren.

Inhalte des Seminars

- Moderationstechniken und ihre Einsatzfelder
- Die Moderatoren/-innen-Rolle
- Moderation von VdK-Vorstandssitzungen und VdK-Veranstaltungen

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die dieses Seminar noch nicht besucht haben.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 25. September 2026, Freitag 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bezirksgeschäftsstelle Würzburg

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 1. August 2026

AS 16

Rhetoriktraining – souverän präsentieren



Eine gute Rede bleibt im Ohr. Doch was macht eine gute Rede aus? Damit wollen wir uns in diesem Seminar beschäftigen. In einer Vorstandschaft ist gute Kommunikation unerlässlich. Als Ansprechpersonen vor Ort repräsentieren Sie den VdK und geben ihm eine Stimme. Meist sind es Feierlichkeiten, auf denen Reden von Ihnen gehalten werden, wie Jubiläen, Verabschiedungen, Grußworte etc. Ein selbstsicheres Auftreten und Sprechen vor Menschen gehört hier also dazu. Wir laden in diesem Seminar alle ein, die gerne mehr über souveränes Präsentieren lernen und sich in einer sicheren Umgebung einfach mal ausprobieren möchten.

Inhalte des Seminars

- Grundlagen zu gelungener Kommunikation
- Von der Idee zur Präsentation – Gestaltung und Vorbereitung einer Rede
- Einen guten Eindruck hinterlassen: Mimik, Gestik, Stimme, Blickkontakt
- Spannungsbogen gestalten – rhetorische Mittel



Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder, die dieses Seminar noch nicht besucht haben.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars. Dieses Seminar lebt von der Offenheit der Teilnehmenden und von der Bereitschaft, sich persönlich einzubringen.

Veranstaltungshinweise

Termin: 10. bis 11. Oktober 2026, Beginn: Samstag 11:00 Uhr, Ende: Sonntag 15:00 Uhr

Ort: Fischbachau, Hotel Aurachhof

Referentin: Stefanie Franz

Anmeldeschluss: 15. September 2026



AS 17

Begegnungen – Inklusion im Ehrenamt

Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung in allen Lebenslagen ist eines der wichtigsten Anliegen des VdK. Das nennt man Inklusion. Leider wachsen Menschen mit und ohne Behinderung oft getrennt voneinander auf. Das ist eine häufige Ursache von Unwissenheit und Vorurteilen. Dies wollen wir in diesem Seminar ändern und Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringen. Wir lernen dadurch neue Perspektiven kennen und machen unsere Angebote im VdK inklusiver, barrierefreier und damit attraktiver.

Inhalte des Seminars

- Inklusionsorientierte Kompetenzen
- Rahmenbedingungen für Inklusion bei VdK-Veranstaltungen
- Rollitraining für Helfende



Zielgruppe

Alle VdK-Ehrenamtlichen mit und ohne Behinderung, die offen für die Themen Vielfalt, Barrierefreiheit und Inklusion sind und innerhalb und außerhalb des VdK Inklusion verwirklichen wollen.

Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 23. bis 24. Oktober 2026, Beginn: Freitag 11:00 Uhr, Ende: Samstag 15:00 Uhr

Ort: Schwarzenbruck, Hotel Anders

Referent: Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 1. September 2026

Januar			Februar			März		
1 Do	Neujahr	01	1 So			1 So		
2 Fr			2 Mo	online Mitmachen 1,2	06	2 Mo		10
3 Sa			3 Di			3 Di	online 2	
4 So			4 Mi			4 Mi		
5 Mo		02	5 Do			5 Do	AS 1 Regensburg	
6 Di	Heilige Drei Könige		6 Fr			6 Fr		
7 Mi			7 Sa			7 Sa		
8 Do			8 So			8 So		
9 Fr			9 Mo		07	9 Mo		11
10 Sa			10 Di			10 Di	Kasse Unterfranken	
11 So			11 Mi			11 Mi	online GS 1	
12 Mo		03	12 Do	GS 1 Regensburg		12 Do	AS 2 Würzburg	
13 Di			13 Fr			13 Fr		
14 Mi			14 Sa	Valentinstag		14 Sa	GS 2 Fischbachau	
15 Do			15 So			15 So		
16 Fr			16 Mo	Rosenmontag	08	16 Mo		12
17 Sa			17 Di			17 Di	online 3	Kasse Oberbayern
18 So			18 Mi	Aschermittwoch		18 Mi		
19 Mo		04	19 Do			19 Do	GS 3 Schwarzenbruck	
20 Di			20 Fr			20 Fr		
21 Mi			21 Sa			21 Sa	Kasse Schwaben	
22 Do			22 So			22 So		
23 Fr			23 Mo		09	23 Mo		13
24 Sa			24 Di	VSF 1		24 Di	online 4	
25 So			25 Mi			25 Mi	online AS 3	
26 Mo		05	26 Do	online 1	E 1 Schwarzen- bruck	26 Do	GS 4 Erbendorf	Kasse Niederbayern
27 Di			27 Fr			27 Fr		
28 Mi	online Soda 1		28 Sa	Kasse online		28 Sa		
29 Do						29 So	Sommerzeit	
30 Fr						30 Mo		14
31 Sa						31 Di		

April		Mai		Juni	
1 Mi		1 Fr	Tag der Arbeit	1 Mo	online Mitmachen 3,4
2 Do		2 Sa		2 Di	
3 Fr	Karfreitag	3 So		3 Mi	
4 Sa		4 Mo	19	4 Do	Fronleichnam
5 So	Ostersonntag	5 Di	E 6 Neuburg	5 Fr	
6 Mo	Ostermontag	6 Mi	online Soda 2	6 Sa	online AS 9
7 Di		7 Do		7 So	
8 Mi		8 Fr	GS 7 Stadtbergen	8 Mo	24
9 Do		9 Sa	AS 7 Erbendorf	9 Di	VSF 2 Kasse Oberfranken
10 Fr		10 So	Muttertag	10 Mi	
11 Sa		11 Mo	20	11 Do	GS 9 Schwarzenbruck
12 So		12 Di	online 7	12 Fr	
13 Mo		13 Mi		13 Sa	
14 Di	Kasse Schwaben	14 Do	Christi Himmelfahrt	14 So	
15 Mi		15 Fr		15 Mo	25
16 Do	Kasse Oberbayern	16 Sa		16 Di	online 8
17 Fr	AS 4 Erbendorf	17 So		17 Mi	Kasse Mittelfranken
18 Sa	Kasse Oberpfalz	18 Mo	GS 8 Aschau am Inn	18 Do	Kasse Oberfranken
19 So		19 Di	Kasse Oberpfalz	19 Fr	GS 10 Erbendorf
20 Mo		20 Mi		20 Sa	
21 Di	online 5	21 Do		21 So	
22 Mi	Kasse Unterfranken	22 Fr	AS 8 Schwarzenbruck	22 Mo	26
23 Do	Kasse Mittelfranken	23 Sa		23 Di	AS 10 Aschau am Inn
24 Fr	GS 6 Schwarzen- bruck	24 So	Pfingstsonntag	24 Mi	online GS 2
25 Sa	AS 5 Aschau am Inn	25 Mo	Pfingstmontag	25 Do	
26 So		26 Di		26 Fr	
27 Mo		27 Mi		27 Sa	
28 Di	online 6	28 Do		28 So	
29 Mi		29 Fr		29 Mo	AS 11 Würzburg
30 Do	AS 6 Nürnberg	30 Sa		30 Di	
		31 So			

Juli			August			September		
1	Mi		1	Sa		1	Di	
2	Do		2	So		2	Mi	
3	Fr	E 2 Erbendorf	3	Mo		3	Do	
4	Sa	Kasse Niederbayern	4	Di		4	Fr	
5	So	E 4 Gauting	5	Mi	Kasse Mittelfranken	5	Sa	
6	Mo	28	6	Do		6	So	
7	Di	online 9	7	Fr		7	Mo	37
8	Mi		8	Sa		8	Di	
9	Do		9	So		9	Mi	
10	Fr		10	Mo	33	10	Do	
11	Sa		11	Di		11	Fr	
12	So		12	Mi		12	Sa	
13	Mo	29	13	Do		13	So	
14	Di	online 10	14	Fr		14	Mo	38
15	Mi		15	Sa	Mariä Himmelfahrt	15	Di	Kasse Oberbayern
16	Do		16	So		16	Mi	
17	Fr	online AS 12	17	Mo	34	17	Do	Kasse Schwaben
18	Sa		18	Di		18	Fr	GS 11 Aschau am Inn
19	So		19	Mi		19	Sa	
20	Mo	30	20	Do		20	So	
21	Di		21	Fr		21	Mo	39
22	Mi	online GS 3	22	Sa		22	Di	online 12
23	Do	AS 13 Schwarzenbruck	23	So		23	Mi	
24	Fr		24	Mo	35	24	Do	
25	Sa	AS 14 Würzburg	25	Di		25	Fr	AS 15 Würzburg
26	So		26	Mi		26	Sa	
27	Mo	31	27	Do		27	So	
28	Di	online 11	28	Fr		28	Mo	40
29	Mi		29	Sa		29	Di	
30	Do		30	So		30	Mi	
31	Fr		31	Mo	36			

Oktober			November			Dezember		
1 Do			1 So	Alleheiligen		1 Di	VSF 4	
2 Fr			2 Mo		45	2 Mi	online 16	
3 Sa	Tag d. Dt. Einheit		3 Di			3 Do		
4 So			4 Mi		online GS 4	4 Fr		
5 Mo		41	5 Do			5 Sa		
6 Di	VSF 3		6 Fr			6 So	2. Advent, Nikolaus	
7 Mi			7 Sa			7 Mo	online Mitmachen 5,6	50
8 Do			8 So			8 Di		
9 Fr			9 Mo		46	9 Mi		
10 Sa	AS 16 Fischbachau	GS 12 Würzburg	10 Di	AS 18 Aschau am Inn		10 Do		
11 So			11 Mi			11 Fr		
12 Mo		42	12 Do			12 Sa		
13 Di	Kasse Schwaben	Kasse Unterfranken	13 Fr	E 3 München	AS 19 Erbdorf	13 So	3. Advent	
14 Mi		Kasse Niederbayern	14 Sa			14 Mo		51
15 Do		Kasse Oberbayern	15 So	Ende HWH		15 Di		
16 Fr	Beginn HWH		16 Mo		47	16 Mi		
17 Sa	Kasse Oberfranken	GS 13 München	17 Di	online 15		17 Do		
18 So			18 Mi			18 Fr		
19 Mo		43	19 Do			19 Sa		
20 Di	online 13		20 Fr			20 So	4. Advent	
21 Mi	online Soda 3		21 Sa			21 Mo		52
22 Do			22 So			22 Di		
23 Fr	AS 17 Schwarzenbruck		23 Mo		48	23 Mi		
24 Sa	Kasse Oberpfalz	Kasse Oberfranken	24 Di			24 Do	Heiligabend	
25 So	Winterzeit	E 5 Pullach	25 Mi			25 Fr	1. Weihnachtstag	
26 Mo		44	26 Do			26 Sa	2. Weihnachtstag	
27 Di	online 14	Kasse Unterfranken	27 Fr			27 So		
28 Mi			28 Sa	GS 14 Nürnberg		28 Mo		53
29 Do			29 So	1. Advent		29 Di		
30 Fr			30 Mo		49	30 Mi		
31 Sa						31 Do	Silvester	



AS 18

Sozialpolitisches Engagement im Ehrenamt: Kommunalthemen setzen und verhandeln

Als Sozialverband setzen wir uns politisch für unsere Mitglieder ein. In diesem Seminar soll u. a. die Frage beantwortet werden, was aktuell in Bayern und Deutschland hinsichtlich unserer Forderungen passiert. Hier erfahren und erarbeiten Sie, wie Sie sich mit dem VdK für eine lebenswerte Kommune einsetzen können. Wer sich außerdem dafür interessiert, wie Gespräche und Verhandlungen mit der Politik geführt werden können, ist hier ganz richtig. Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene im politischen Engagement sind herzlich willkommen.

Inhalte des Seminars

- Aktuelle politische Entwicklungen zu VdK-Themen in Bayern und Deutschland
- Gestaltungsmöglichkeiten des Orts- und Kreisvorstands in der Kommune
- Politische Gesprächsführung

Zielgruppe

Alle gewählten VdK-Vorstandsmitglieder.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 10. bis 11. November 2026, Beginn: Dienstag 11:00 Uhr, Ende: Mittwoch 15:00 Uhr

Ort: Aschau am Inn, Bildungshotel Don Bosco

Referentin: Inken Pollmann

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2026



AS 19

„DIE Alten“ und „DIE Jungen“ – Wie geht das zusammen?

„Unverständlich sind uns die Jungen“ wird von den Alten beständig gesungen; Meinerseits möchte ich's damit halten: „Unverständlich sind mir die Alten“.

Fontanes Gedichtzeilen aus dem 19. Jahrhundert scheinen nichts an Aktualität verloren zu haben. Das beste Mittel gegen Spaltung jedoch ist Verständnis. Haben Sie Lust, dieses Verständnis in Ihrem Ortsverband zu fördern? Dann ist dieses Seminar wie für Sie gemacht!

In diesem Aufbauseminar wollen wir herausfinden, wie gegenseitige Einblicke gewonnen werden können, und wie wirkliche Begegnung von Jung und Alt auf Ortsverbandsebene ermöglicht werden kann.

Inhalte des Seminars

- Wissenswertes zu den „Lebenswelten“ von Alt und Jung
- Selbstreflexion
- Wie wir uns begegnen können
- Ideensammlung: generationsübergreifende Projekte im OV

Zielgruppe

Alle, die in einem VdK-Ehrenamt aktiv sind.



Voraussetzung

Vorheriger Besuch eines Grundseminars.

Veranstaltungshinweise

Termin: 13. bis 14. November 2026, Beginn: Freitag 11:00 Uhr, Ende: Samstag 15:00 Uhr

Ort: Erbdorf, Hotel Aribo

Referentin: Katja Höllriegel

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026

Schulungen für Kassenverantwortliche



Unser Hauptziel ist es, neu gewählte Kassierer/-innen und Vorsitzende zuverlässig über die wichtigsten steuerlichen und verbandsinternen Vorschriften zu informieren, die für die Gemeinnützigkeit des VdK Bayern von entscheidender Bedeutung sind. Dabei werden wir auch den Zusammenhang zwischen diesen Vorschriften, unserer Satzung und der Geschäftsordnung verdeutlichen.

Zentrale Online-Kassenschulung

Termin: Samstag, 28.02.2026

Zeit: 09:30-16:00 Uhr

Ort: Online

Anmeldeschluss 12.02.2026

Referent/-in: Alexander Gifthaler, Petra Tosto

Anmeldung: revision.bayern@vdk.de

Anmeldung zu den Präsenz-Kassenschulungen

Bitte melden Sie sich nur für Schulungen des Bezirks an, in dem Sie wohnen.

Senden Sie Ihre Anmeldung zu den folgenden Kassenschulungen mit dem Anmeldeformular am Ende dieses Jahresprogramms an die jeweilige Ansprechperson in Ihrem Bezirk.

Kassenschulungen im Bezirk Oberbayern

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Oberbayern:

Nancy Acksteiner: bg-oberbayern@vdk.de

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Oberbayern, Schellingstraße 31, 80799 München

Termine Oberbayern	Schulungsort	Für die Teilnehmenden der Region
Dienstag, 17.03.2026	Traunstein *	Oberbayern Süd-Ost
Donnerstag, 16.04.2026	Fürstenfeldbruck *	Oberbayern Süd-West
Dienstag, 15.09.2026	Ingolstadt *	Oberbayern Nord
Donnerstag, 15.10.2026	München *	Oberbayern Zentral

* Den genauen Ort in der jeweiligen Stadt erfahren Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung mit der Teilnahmebestätigung.

Kassenschulungen im Bezirk Oberpfalz

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in der Oberpfalz:

Cornelia Fischer: **bg-oberpfalz@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Oberpfalz, Hemauerstraße 12 a, 93047 Regensburg

Termine Oberpfalz	Schulungsort
Samstag, 18.04.2026	Turmrestaurant Obermeier, Schwandorf-Klardorf
Dienstag, 19.05.2026	Turmrestaurant Obermeier, Schwandorf-Klardorf
Samstag, 24.10.2026	Turmrestaurant Obermeier, Schwandorf-Klardorf

Kassenschulungen im Bezirk Oberfranken

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Oberfranken:

Gabriele Pastor: **bg-oberfranken@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Oberfranken, Richard-Wagner-Straße 36, 95444 Bayreuth

Termine Oberfranken	Schulungsort
Dienstag, 09.06.2026	Bistumshaus St. Otto, Bamberg
Donnerstag, 18.06.2026	Bürgerhaus Wirsberg, Wirsberg
Samstag, 17.10.2026	Bürgerhaus Wirsberg, Wirsberg
Samstag, 24.10.2026	Bistumshaus St. Otto, Bamberg

Kassenschulungen im Bezirk Mittelfranken

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Mittelfranken:

Tanja Pollmann: **bg-mittelfranken@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Rosenaustraße 4, 90429 Nürnberg

Termine Mittelfranken	Schulungsort
Mittwoch, 22.04.2026	VdK-Haus Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Nürnberg
Mittwoch, 17.06.2026	VdK-Haus Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Nürnberg
Mittwoch, 05.08.2026	VdK-Haus Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Nürnberg
Samstag, 10.10.2026	VdK-Haus Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Nürnberg

Kassenschulungen im Bezirk Unterfranken

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Unterfranken:

Andrea Büttner: **bg-unterfranken@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Gabelsbergerstraße 2a, 97080 Würzburg

Termine Unterfranken	Schulungsort
Dienstag, 10.03.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Würzburg
Dienstag, 21.04.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Würzburg
Dienstag, 13.10.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Würzburg
Dienstag, 27.10.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Würzburg

Kassenschulungen im Bezirk Schwaben

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Schwaben:

Manuela Huber: **bg-schwaben@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben, Afrawald 7, 86150 Augsburg

Termine Schwaben	Schulungsort
Samstag, 21.03.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben, Augsburg
Dienstag, 14.04.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben, Augsburg
Donnerstag, 17.09.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben, Augsburg
Dienstag, 13.10.2026	VdK-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben, Augsburg

Kassenschulungen im Bezirk Niederbayern

Ansprechpartnerin für Anmeldungen, Organisation der Kassenschulungen in Niederbayern:

Silke Aunkofer: **bg-niederbayern@vdk.de**

Post: VdK-Bezirksgeschäftsstelle Niederbayern, Schlachthofstraße 55, 84034 Landshut

Termine Niederbayern	Schulungsort
Donnerstag, 26.03.2026	Landgasthof Reisinger, Straubing
Samstag, 04.07.2026	Landgasthof Reisinger, Straubing
Mittwoch, 14.10.2026	Landgasthof Reisinger, Straubing

VdK-Beratungstelefone

unabhängig und bayernweit



Telefonzeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr

Donnerstag von 14 bis 16 Uhr

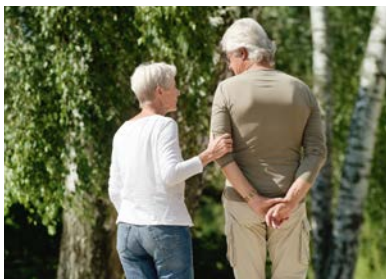


Ehrenamt

089 / 2117-111

ehrenamt.bayern@vdk.de

Unterstützung und Beratung für Ehrenamtliche im VdK Bayern und Interessierte. Informationen zum Seminarprogramm für Ehrenamtliche



Pflege und Wohnen

089 / 2117-112

lebenimalter.bayern@vdk.de

Informationen für Pflegebedürftige und deren pflegende Angehörige zur Organisation der Pflege, zum Umgang mit Demenz, Leistungen der Pflegeversicherung und der Wohnraumanpassung.



Leben mit Behinderung

089 / 2117-113

lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

Individuelle Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und alle Interessierte.

by.vdk.de



SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



unabhängig. solidarisch. stark.

Seminare für das ergänzende Ehrenamt

Grundausbildung und Aufbauseminare

Im Rahmen der ergänzenden Ehrenämter können Sie sich projektgebunden sozial engagieren. Zu Beginn der ehrenamtlichen Tätigkeit steht immer eine fundierte Ausbildung. Daran schließen sich aufbauende Seminare an, um Theorie und Praxis zu vertiefen.

Das sind die ergänzenden Ehrenämter im VdK, in denen Sie sich ausbilden lassen können:

- VdK-Berater/-in für Barrierefreiheit
- VdK-Freizeitbegleiter/-in
- VdK-Pflegebegleiter/-in
- VdK-Lotse/-in

Eine Übersicht über die Tätigkeiten in den ergänzenden Ehrenämtern finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Wichtige Veranstaltungshinweise

Vor einer Ausbildung für diese Ehrenämter ist eine vorherige Rücksprache mit Ihrer Kreisgeschäftsstelle notwendig. Die Ausbildung in den ergänzenden Ehrenämtern bezahlt der Landesverband. Die laufenden Kosten für diese Ehrenämter im Praxiseinsatz übernimmt in der Regel und nach vorheriger Absprache der jeweilige Kreisverband.

Bitte beachten Sie für alle unsere Seminare unsere Veranstaltungshinweise, insbesondere zu den Voraussetzungen, Anmeldeverfahren und den Stornoregelungen. Sie finden diese auf den Seiten 56 und 57.





E 1

Aufbauseminar für VdK-Lotsen/-innen

In diesem Aufbauseminar wollen wir allen Lotsinnen und Lotsen Gelegenheit geben, sich mit dem Thema Behinderung auseinanderzusetzen. Wir wollen gemeinsam die Möglichkeiten für ein verständnisvolles Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung erörtern. Zudem wollen wir in diesem Seminar in einer „Ideenwerkstatt“ nach weiteren Möglichkeiten dieses Ehrenamtes forschen.

Inhalte des Seminars

- Lotsen/-innen im VdK – Aktuelles
- Fallbesprechung, Vernetzung
- Ideenwerkstatt
- Inklusionsorientierte Kompetenzen

Zielgruppe

VdK-Lotsen/-innen, die eine Grundausbildung für dieses Ehrenamt absolviert haben.



Voraussetzung

Eine absolvierte Grundausbildung zum/-r VdK-Lotsen/-in.

Veranstaltungshinweise

Termin: 26. bis 27. Februar 2026, Beginn: Donnerstag 12:00 Uhr, Ende: Freitag 15:00 Uhr

Ort: Schwarzenbruck, Hotel Anders

Referent/-in: Ulrike Stemmer, Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 15. Januar 2026



E 2

Grundausbildung zum/-r VdK-Berater/-in für Barrierefreiheit

Das gemeinsame Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung (Inklusion) ist nur möglich, wenn bestehende Barrieren überwunden werden – architektonisch und in unseren Köpfen. Inklusion und Barrierefreiheit waren immer schon zentrale Anliegen des VdK.

In diesem Seminar werden Ehrenamtliche ausgebildet, um eine Bestandsaufnahme der Barrierefreiheit in Gemeinden durchführen und dokumentieren zu können. Das Seminar vermittelt ein vertieftes Verständnis für die Belange von Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen.

Inhalte des Seminars

- Die sozialpolitischen VdK-Ziele Inklusion und Barrierefreiheit
- Grundlagen der Barrierefreiheit
- Praktische Anwendung des Erlernten, Exkursion, Auswertung
- VdK-Wissen, Zusammenarbeit mit Kreisvorstand und Kreisgeschäftsführung

Zielgruppe

VdK-Mitglieder, die Interesse haben, Barrierefreiheit und Inklusion voranzubringen.



Voraussetzung

Anmeldung online oder per Post und eine persönliche Vorstellung in der jeweiligen Kreisgeschäftsstelle, um die Einsatzmöglichkeiten und die Zusammenarbeit zu planen. Wenden Sie sich an Ihre Kreisgeschäftsstelle.

Veranstaltungshinweise

Termin: 2. bis 5. Juli 2026, Beginn: Donnerstag 11:00 Uhr, Ende: Sonntag 13:00 Uhr

Ort: Erbdorf, Hotel Aribio

Referent: Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 15. Mai 2026



E 3

Aufbauseminar für VdK-Berater/-innen für Barrierefreiheit

Barrierefreiheit und Inklusion sind sehr komplexe Themen mit vielen Akteuren/-innen, Normen und Vorschriften. In unseren Aufbauseminaren können wir weitere Aspekte der Barrierefreiheit vertiefen, um die fachlichen und beraterischen Kompetenzen in diesem Ehrenamt zu stärken.

Wir werden uns in diesem Seminar unter anderem mit den Bedürfnissen von schwerhörigen und gehörlosen Menschen an eine barrierefreie Umwelt befassen.

Inhalte des Seminars

- Barrierefreiheit für gehörlose Menschen
- Berichte über aktuelle Begehungen in Bayern
- Praxistipps für Begehungen zur Förderung der Barrierefreiheit

Zielgruppe

VdK-Berater/-innen für Barrierefreiheit.



Voraussetzung

Eine absolvierte Grundausbildung zum/-r VdK-Berater/-in für Barrierefreiheit.

Veranstaltungshinweise

Termin: 13. November 2026, Freitag 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: VdK-Landesgeschäftsstelle München

Referent: Eberhard Grünzinger

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2026



E 4

Grundausbildung zum/-r VdK-Freizeitbegleiter/-in

Das Ressort „Leben mit Behinderung“ führt in den Schulferien inklusive Kinder- und Jugendfreizeiten durch. An diesem Wochenende werden die ehrenamtlichen VdK-Freizeitbegleiter/-innen auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Inhalte des Seminars

- Inklusion
- Bedürfnisse der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen
- Rollstuhltraining
- Pflege- und Hebetechniken
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Teambuilding

Zielgruppe

Junge Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren.



Voraussetzung

Interesse, ehrenamtlich als VdK-Freizeitbegleiter/-in aktiv zu werden.

Termine zum Vormerken:

Kinderfreizeit in Herrsching-Wartaweil: 1. bis 9. August 2026 oder
Sport- und Jugendfreizeit in Kempten: 22. bis 30. August 2026

Veranstaltungshinweise

Termin: 3. bis 5. Juli 2026, Beginn: Freitag 17:00 Uhr, Ende: Sonntag 13:00 Uhr

Ort: Gauting, Institut für Jugendarbeit

Referentinnen: Julia Shemetova, Tina Gerdes, Janina Gilg



E 5

Aufbauseminar für VdK-Freizeitbegleiter/-innen

Nach den VdK-Kinder- und -Jugendfreizeiten blicken wir zurück auf die vergangenen Erlebnisse. Es ist Zeit zu feiern und für Gespräche. Am zweiten und dritten Seminartag findet eine Fortbildung statt, um die Ehrenamtlichen auf die nächsten Freizeiten und Aktionen vorzubereiten.

Inhalte des Seminars

- Reflexion der inklusiven VdK-Freizeiten
- Infos und Austausch
- Fortbildung zu aktuellem Thema, wie z. B. Spielpädagogik, Tanz, Erste Hilfe

Zielgruppe

VdK-Freizeitbegleiter/-innen.



Voraussetzung

Grundausbildung zum/-r VdK-Freizeitbegleiter/-in.

Veranstaltungshinweise

Termin: 23. bis 25. Oktober 2026, Beginn: Freitag 17:00 Uhr, Ende: Sonntag 13:00 Uhr

Ort: Pullach, Bildungszentrum Burg Schwaneck

Referentinnen: Julia Shemetova, Tina Gerdes, Janina Gilg



E 6

Grundausbildung zum/-r VdK-Pflegebegleiter/-in

Vereinsamung und Hilfsbedürftigkeit nehmen in unserer Gesellschaft zu und führen zu weiteren Lücken in der Versorgung von Senioren/-innen und Menschen mit Behinderung. VdK-Pflegebegleiter/-innen können mit Besuchen, Gesprächen oder Spaziergängen einen wertvollen Beitrag leisten. Wichtig: Als Pflegebegleiter/-in bestimmen Sie selbst, wann und wie viel Zeit Sie einbringen. In der zweitägigen Grundausbildung erlernen Sie den Umgang mit unterstützungsbedürftigen Menschen und erhalten viele hilfreiche Tipps, die in diesem Ehrenamt Sicherheit geben. Weiter werden Sie in der Schulung auf mögliche Situationen vorbereitet, die Ihnen in der Begleitung begegnen werden.

Inhalte des Seminars

- VdK-Pflegebegleiter/-innen im Einsatz – Spielräume und Grenzen in der Begleitung
- Begleitung und Hilfestellung von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Wissenswertes über Demenz und Tipps für den Umgang mit Menschen mit Demenz
- Vorstellung weiterer Krankheitsbilder und deren Auswirkungen auf die Begleitsituation

Zielgruppe

VdK-Mitglieder, die sich gerne für einsame und pflegebedürftige Menschen einsetzen.



Voraussetzung

Empathie und Freude am Umgang mit anderen Menschen.

Dieses Ehrenamt wird nicht in allen Kreisverbänden angeboten. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kreisgeschäftsstelle nach.

Veranstaltungshinweise

Termin: 5. bis 6. Mai 2026, Beginn: Dienstag 9:00 Uhr, Ende: Mittwoch 16:30 Uhr

Ort: Neuburg, Geriatriezentrum Neuburg

Referentinnen: Michaela Heyne, Tina Würzburger

Gruppengröße: max. 20 Personen

Anmeldeschluss: 15. April 2026



E 7

Aufbauseminar für VdK-Pflegebegleiter/-innen

VdK-Pflegebegleiter/-innen treffen sich regional einmal im Jahr zu einer Weiterbildung. Wir füllen diesen Termin mit einem fachlichen Input, der auf die Aufgaben und Tätigkeiten in diesem Ehrenamt abgestimmt ist. Dazu haben wir einen bunten Koffer an Ideen gepackt, wie Pflegebegleiter/-innen ihre Besuche gestalten können oder wie sie mit kleinen Anregungen die Besuchszeit positiv bereichern. Ebenso wichtig ist uns der Austausch zu den laufenden Begleitungen der aktiven Pflegebegleiter/-innen. So können sich Ehrenamtliche untereinander mit ihren zahlreichen Erfahrungen bereichern und im Austausch Fragen und Probleme besprechen. Diese Reflexion schafft Freude und zusätzliche Sicherheit im Tun.

Inhalte des Seminars

Fachlicher Input in Form eines Vortrags, ergänzt durch viele anschauliche und praktische Übungen zum Ausprobieren und zur Selbsterfahrung. Austausch der Pflegebegleiter/-innen untereinander über ihre Begleitungen des vergangenen Jahres.

Zielgruppe

VdK-Pflegebegleiter/-innen.



Voraussetzung

Eine absolvierte Grundausbildung zum/-r VdK-Pflegebegleiter/-in und aktiv im Einsatz bzw. einsatzbereit.

Veranstaltungshinweise

Termin: Termine werden persönlich bekannt gegeben

Ort: Regional im Verbund mehrerer Kreisverbände

Referentinnen: Yvonne Knobloch, Tina Würzburger, Michaela Heyne

Anmeldung: Zu den Weiterbildungen werden die Pflegebegleiter/-innen persönlich eingeladen und melden sich auf diese Einladung zurück.

Online-Veranstaltungen



Online aktiv werden

Als Ergänzung zu unseren Präsenz-Veranstaltungen bieten wir auch Online-Veranstaltungen zu VdK- und Ehrenamtsthemen an. **Alle Ehrenamtlichen im VdK können teilnehmen. Die Teilnahme an unseren Online-Veranstaltungen ist nicht begrenzt**

Wie funktionieren Online-Veranstaltungen?

Bei einer Online-Veranstaltung erleben Sie – wie bei einem Präsenztermin – die Referierenden und die Präsentation live und können sich an der Diskussion beteiligen und Fragen stellen. Über Ihr Mikrofon, Ihr Kamerabild (Webcam) und sogenannte Fragen-und-Antwort-Chats am Bildschirm (Texteingabe) ist es möglich, direkt mit den Referierenden und der Gruppe in Kontakt zu treten. Unsere Seminare sind methodisch-didaktisch sorgfältig konzipiert und ermöglichen verschiedene Lernaktivitäten, wie z. B. Gruppenarbeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?

Melden Sie sich bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem geplanten Termin an. Sie können sich hier anmelden: vdk-bayern-seminare.de. Wählen Sie den Reiter „Programm“ und dann „Online-Veranstaltungen“. Für die Anmeldung und die Teilnahme benötigen Sie eine eigene E-Mail-Adresse. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und einige Tage vor der Veranstaltung eine E-Mail mit der Einladung zum Vortrag/Seminar, mit einer „Schritt-für-Schritt-Anleitung“ und dem Zugangslink.

Welche Technik wird benötigt?

Die Zuschaltung zu einer Online-Veranstaltung ist sehr einfach und ohne technische Kenntnisse möglich. Online-Veranstaltungen kommen für alle Nutzer/-innen in Betracht, die über ein Laptop, einen Computer oder ein Tablet verfügen. Es bedarf dann lediglich noch einer Internetverbindung, um teilzunehmen. Es muss keine zusätzliche Software installiert werden. Der Zugang erfolgt über Ihr Internetprogramm (Browser).

- **Online-Veranstaltungen:** Für die Teilnahme an Online-Vorträgen benötigen Sie einen Lautsprecher oder Kopfhörer. Wenn Sie mündlich eine Frage stellen möchten, benötigen Sie zudem ein Mikrofon.
- **Online-Grundseminare:** Für den persönlichen Austausch mit Referierenden und Teilnehmenden müssen Sie ein Headset und eine Kamera verwenden. Dies ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Eine Kamera ist entweder bereits im Gerät vorhanden oder kann angeschlossen werden.

Hinweis zum Datenschutz

Wir nutzen für unsere Online-Veranstaltungen die Videokonferenzplattform von IT-Dienstleistern. Der VdK Bayern selbst verarbeitet keine personenbezogenen Daten. Alle Teilnehmenden können bei der Teilnahme selbst entscheiden, welche Daten zur Verfügung gestellt werden.

Vorstandsforum – Erfahrungsberichte aus der Praxis

Das Vorstandsforum ist DIE Möglichkeit zur Vernetzung! In unserer Online-Veranstaltung kommen Sie ohne Reiseaufwand mit VdK-Ortsvorstandsmitgliedern aus ganz Bayern ins Gespräch. In einer lockeren Gesprächsrunde berichten Sie sich gegenseitig aus der Praxis:

- von Ihren Veranstaltungen und Projekten im Ortsverband
- von Ihrem sozialpolitischen Engagement als Ortsverband für Ihre Stadt oder Gemeinde
- von Ihren Ideen und Erfahrungen bezüglich der Gewinnung von Ehrenamtlichen



Jeder Termin hat ein bestimmtes Schwerpunkt-Thema. Dabei werden die Inhalte berücksichtigt, die Sie ins jeweilige Vorstandsforum mitbringen. Das Vorstandsforum steht allen gewählten Mitgliedern aus Ortsverbands-Vorstandsteams offen – unabhängig davon, ob Sie bereits viel oder eher noch wenig Erfahrung in diesem Ehrenamt haben. Hauptsache, Sie haben Lust, sich über Ihre Vorstandsarbeit auszutauschen. Sie benötigen dazu Kamera und Mikrofon. Zum Online-Vorstandsforum müssen Sie sich nur einmal anmelden. Damit sind Sie für diese Veranstaltung registriert und erhalten dann immer kurz vor dem jeweiligen Online-Treffen eine E-Mail mit Ihrem Zugangslink in das Vorstandsforum. Gerne können Sie an allen oder auch nur an einzelnen Terminen teilnehmen.

Kurs	Beschreibung	Tag, Uhrzeit	Moderation
VSF 1	Vorstandsforum – „Mitgliederbetreuung“	Dienstag, 24. Februar 2026 19:00 bis 20:00 Uhr	Ressort „Ehrenamt“
VSF 2	Vorstandsforum – „Sozialpolitische Interessenvertretung“	Dienstag, 9. Juni 2026 19:00 bis 20:00 Uhr	Ressort „Ehrenamt“
VSF 3	Vorstandsforum – „Gewinnung von Ehrenamtlichen“	Dienstag, 6. Oktober 2026 19:00 bis 20:00 Uhr	Ressort „Ehrenamt“
VSF 4	Vorstandsforum – „Wertschätzung“	Dienstag, 1. Dezember 2026 19:00 bis 20:00 Uhr	Ressort „Ehrenamt“

Online 1 Neu gewählt als Vorsitzende/-r oder stellvertretende/-r Vorsitzende/-r: Was nun?

Hier erhalten Sie einen Überblick über die Aufgaben als Vorsitzende/-r bzw. stellvertretende/-r Vorsitzende/-r und über erste Ansatzpunkte und Projektideen. Eine Kurzübersicht zu fachspezifischen Informationen über das Ehrenamt soll Ihnen den Einstieg erleichtern.

Hinweis: Dieser Kurzvortrag ersetzt kein Grundseminar, sondern stellt eine Ergänzung dar. Für diese Veranstaltung benötigen Sie Kamera und Mikrofon.

Termin: Donnerstag, **26. Februar 2026**, 18:30 bis 19:30 Uhr

Referentin: Katja Höllriegel

Online 2 Online-Austausch für Vertreterinnen der Frauen

Sie erhalten einen kurzen Impuls zu Neuigkeiten für Vertreterinnen der Frauen aus dem Landesverband und zu aktuellen Aktionsideen. Es ist Raum für Ihre Wunschthemen (bitte vorab schicken!) und Fragen. Dieses Format gibt Ihnen darüber hinaus die Möglichkeit zum überregionalen Austausch mit Kolleginnen.

Termin: Dienstag, **3. März 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referentin: Inken Pollmann

Online 3 Vertreter/-in der jüngeren Generation: Impulse und Ideen für die Aufgaben der VjG

Als Vertreter/-in der jüngeren Generation ist man zuständig für die Interessen und Anliegen der jüngeren Mitglieder in den Orts- und Kreisverbänden. Es ist wichtig, Angebote zu den Themen Inklusion und Barrierefreiheit anzubieten, aber auch zu den Themen „Ausbildung und Beruf für Menschen mit und ohne Behinderung“ und „Teilhabe von Menschen mit Behinderung im gesamten öffentlichen Raum“.

Termin: Dienstag, **17. März 2026**, 19:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: Stefanie Franz

Online 4 Das Ehrenamt der VdK-Pflegebegleiter/-innen

Wer sich engagieren will und nicht sicher ist, ob dieses Ehrenamt wohl zu einem passt, kann dies im Rahmen des Vortrags über das Ehrenamt Pflegebegleiter/-in herausfinden und im Anschluss Fragen stellen. Was machen Pflegebegleiter/-innen und was machen sie nicht? Wie und in welchem zeitlichen Rahmen kommen sie zum Einsatz? Gibt es Regularien zu beachten? Dies und vieles mehr wird im Vortrag und in den Fragen besprochen und hilft, eine Entscheidung zu treffen.

Termin: Dienstag, **24. März 2026**, 15:00 bis 16:00 Uhr

Referentin: Michaela Heyne

Online 5 Online-Plattformen im VdK Bayern

Zur Unterstützung Ihrer ehrenamtlichen Arbeit stellt Ihnen der VdK verschiedene digitale Plattformen zur Verfügung. In diesem Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die OX-Mailadresse, das Ehrenamtsportal und die Seminarhomepage. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet und Sie lernen die Plattformen praktisch kennen.

Termin: Dienstag, **21. April 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referent: Jakob Straßburger

Online 6 Neuwahlen im Ortsverband: Anleitung zum korrekten Ablauf und häufige Fragen

Wie wird zu einer Mitgliederversammlung mit Neuwahlen geladen? Wie läuft eine Wahl richtig ab? Welche Hilfsmaterialien gibt es? Diese Fragen und mehr rund ums Thema Wahlen im Ortsverband werden hier beantwortet und Satzungsregelungen für Ihre Praxis übersetzt. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Fragen mit.

Termin: Dienstag, **28. April 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referentinnen: Claudia Spiegel, Lea Perraut

Online 7 Neu gewählt als Schriftführer/-in: Was nun?

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Aufgaben und die ersten Schritte als Schriftführer/-in. Es werden kurz die wichtigsten Informationsquellen und Plattformen im VdK Bayern vorgestellt, die Ihnen bei Ihrer Arbeit unter die Arme greifen sollen und Ihnen den Einstieg erleichtern.

Hinweis: Dieser Kurzvortrag ersetzt kein Grundseminar, sondern stellt eine Ergänzung dar.

Termin: Dienstag, **12. Mai 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referent: Jakob Straßburger

Online 8 Beihilfen: Bedürftige finden und Beihilfeanträge richtig ausfüllen

Beihilfen sind eine tolle Möglichkeit, von Armut betroffene Menschen in einer akuten Notsituation schnell und unbürokratisch zu unterstützen. Ein neuer Geschirrspüler, eine Schulausstattung für die Kinder, ein warmer Wintermantel – je nachdem, was die Person braucht. Doch oft ist es nicht einfach, an bedürftige Menschen heranzukommen. Gemeinsam tauschen wir uns diesbezüglich aus und überlegen, wie wir Vertrauen schaffen und Stigmata gegen Armut begegnen können. Im Anschluss schauen wir uns an, was es beim Ausfüllen und Prüfen von Beihilfeanträgen zu beachten gibt.

Termin: Dienstag, **16. Juni 2026**, 19:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: Lea Perraut

Online 9 Das Ehrenamt der VdK-Pflegebegleiter/-innen

Wer sich engagieren will und nicht sicher ist, ob dieses Ehrenamt wohl zu einem passt, kann dies im Rahmen des Vortrags über das Ehrenamt Pflegebegleiter/-in herausfinden und im Anschluss Fragen stellen. Was machen Pflegebegleiter/-innen und was machen sie nicht? Wie und in welchem zeitlichen Rahmen kommen sie zum Einsatz? Gibt es Regularien zu beachten? Dies und vieles mehr wird im Vortrag und in den Fragen besprochen und hilft, eine Entscheidung zu treffen.

Termin: Dienstag, **7. Juli 2026**, 15:00 bis 16:00 Uhr

Referentin: Michaela Heyne

Online 10 Online-Plattformen im VdK Bayern

Zur Unterstützung Ihrer ehrenamtlichen Arbeit stellt Ihnen der VdK verschiedene digitale Plattformen zur Verfügung. In diesem Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die OX-Mailadresse, das Ehrenamtsportal und die Seminarhomepage. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet und Sie lernen die Plattformen praktisch kennen.

Termin: Dienstag, **14. Juli 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referent: Jakob Straßburger

Online 11 Neu gewählt als Vertreterin der Frauen: Was nun?

Hier erhalten Sie einen Überblick über die Aufgaben, mögliche Ansatzpunkte und Projektideen als Vertreterin der Frauen. Es werden kurz und knapp fachspezifische Infos über das Ehrenamt vermittelt, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.

Hinweis: Dieser Kurzvortrag ersetzt kein Grundseminar, sondern stellt eine Ergänzung dar.

Termin: Dienstag, **28. Juli 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referentin: Inken Pollmann

Online 12 Haussammlung „Helft Wunden heilen“ – Information und Austausch

In einem Überblicksvortrag erhalten Sie allgemeine Informationen zur jährlich stattfindenden HWH-Sammlung. Im Anschluss gehen wir in den gemeinsamen Austausch und sammeln Ideen, praxisnahe Tipps, wertvolle Einblicke und bewährte Praktiken. Ob Interessent/-in oder langjährige/-r Sammler/-in – alle sind willkommen!

Termin: Dienstag, **22. September 2026**, 19:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: Lea Perraut

Online 13 Den VdK vor Ort bekannt(er) machen: Tipps für Ihre Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Sie machen tolle Arbeit und wollen, dass Ihr VdK-Ortsverband bekannter wird? Oder wünschen sich, dass noch mehr Menschen Ihre Angebote wahrnehmen? Hier bekommen Sie leicht umsetzbare Praxis-Tipps für eine gute Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Termin: Dienstag, **20. Oktober 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referentin: Dr. Bettina Schubarth

Online 14 Online-Plattformen im VdK Bayern

Zur Unterstützung Ihrer ehrenamtlichen Arbeit stellt Ihnen der VdK verschiedene digitale Plattformen zur Verfügung. In diesem Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die OX-Mailadresse, das Ehrenamtsportal und die Seminarhomepage. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet und Sie lernen die Plattformen praktisch kennen.

Termin: Dienstag, **27. Oktober 2026**, 19:00 bis 20:00 Uhr

Referent: Jakob Straßburger

Online 15 Offene Fragestunde – Unsere Ehrenamtsexperten/-innen beantworten Ihre Fragen zum Thema „Ehrenamt im VdK“

Ob Sie nun schon vor langer Zeit ein Ehrenamt im VdK übernommen haben oder erst seit Kurzem – in jeder Phase gibt es Fragen zur Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, zu Rahmenbedingungen des Ehrenamts oder zum VdK selbst. In dieser offenen Fragestunde versuchen wir, Ihre aktuellen Fragen zu klären.

Termin: Dienstag, **17. November 2026**, 19:00 bis 20:30 Uhr

Referent: Eberhard Grünzinger

Online 16 Treffen zur Landesfrauenkonferenz 2026 – Erkenntnisse, Aktionsideen und wie geht es jetzt weiter?

Herzlich eingeladen sind: alle Vertreterinnen der Frauen auf Orts-, Kreis- und Bezirksebene und am Thema Interessierte. Wir fassen für Sie die zentralen Erkenntnisse der diesjährigen Landesfrauenkonferenz zusammen. Darüber hinaus steht im Fokus, wie es jetzt nach der Konferenz mit unserer neuen Resolution weitergeht, wie Sie aktiv werden können und welche unterstützenden Materialien es gibt.

Termin: Mittwoch, **2. Dezember 2026**, 18:30 bis 20:30 Uhr

Referentin: Inken Pollmann

Sodalis fürs Ehrenamt – Einführungsvorträge



„Sodalis fürs Ehrenamt“ ist die datenschutzgerechte Nutzung der Mitgliedsdaten für Ehrenamtliche in den Orts- und Kreisverbänden.

Mit „Sodalis fürs Ehrenamt“ haben Sie Einblick in die Basisdaten der Mitglieder Ihres Orts- oder Kreisverbands. Sie können damit Listen erstellen – wie Mitgliederbestandslisten, Ehrenamtslisten, Jubiläumslisten, Geburtstagslisten, Statistiken – und diese auch ausdrucken. Ebenso ist es möglich, Serienmails bzw. Serienbriefe an Mitglieder zu versenden, um z. B. zu Ausflugsfahrten oder zu Info-Nachmittagen einzuladen. Innerhalb des Programms finden Sie unterstützende Erklärungen sowie informative Videos.

Ehrenamtliche der Vorstandschaften, die notwendigerweise mit den Mitgliederdaten arbeiten, bekommen eine Lizenz für „Sodalis fürs Ehrenamt“. Sie beantragen Ihre Zugangsdaten zu dieser Mitgliederverwaltung in Ihrem jeweiligen Kreisverband. Alle diese Daten unterliegen selbstverständlich dem Datenschutz und der Schweigepflicht.

„Sodalis fürs Ehrenamt“ ist kein Programm, das auf Ihrem Computer installiert wird, sondern eine sogenannte Web-Anwendung, bei der Sie über das Internet mit einem Zugang auf die Ihnen zugewiesenen Daten zugreifen können.

Um sich mit den Funktionen von „Sodalis fürs Ehrenamt“ vertraut machen zu können, gibt es folgende Online-Einführungsvorträge:

Kurs	Bezeichnung	Termin	Zeit	Referentin
online Soda 1	Sodalis fürs Ehrenamt	Mittwoch, 28. Januar 2026	15:00 bis 16:30 Uhr	Beate Ziegler
online Soda 2	Sodalis fürs Ehrenamt	Mittwoch, 6. Mai 2026	15:00 bis 16:30 Uhr	Anja Betten
online Soda 3	Sodalis fürs Ehrenamt	Mittwoch, 21. Oktober 2026	15:00 bis 16:30 Uhr	Anja Betten

Online-Schulungen „Mitmachen“ für die Webseiten der VdK-Ortsverbände



In der Online-Schulung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Ortsverbandsseiten über das neue Bearbeitungsportal „Mitmachen“ bearbeiten können. Dabei erklären wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie eigene Inhalte erstellen, bearbeiten und löschen können. Im Ehrenamtsportal unter ehrenamt.vdk-edv-service.de/mitmachen finden Sie bereits vorab alle wichtigen Unterlagen zu „Mitmachen“.

Die Schulungen dauern etwa eine Stunde.

Referentin: Jacqueline Müller

Bezeichnung	Termin	Zeit
Mitmachen 1	Montag, 2. Februar 2026	10:00 Uhr
Mitmachen 2	Montag, 2. Februar 2026	18:00 Uhr
Mitmachen 3	Montag, 1. Juni 2026	10:00 Uhr
Mitmachen 4	Montag, 1. Juni 2026	18:00 Uhr
Mitmachen 5	Montag, 7. Dezember 2026	10:00 Uhr
Mitmachen 6	Montag, 7. Dezember 2026	18:00 Uhr



Für die Online-Schulung zu „Mitmachen“ können Sie sich auf unserer Seminarwebsite www.vdk-bayern-seminare.de unter dem Punkt „Online-Veranstaltungen für Ehrenamtliche“ anmelden.

Sie haben Fragen zum VdK-Bearbeitungsportal „Mitmachen“? Bitte wenden Sie sich an unsere Online-Redakteurin Jacqueline Müller, Telefon: 089 / 2117-281, **eMail:** webmaster.bayern@vdk.de

Regelungen rund um Ihre Teilnahme

Seminarbeteiligung

Es gelten bei der Anmeldung folgende Regelungen:

- Erst ist ein Grundseminar zu absolvieren, danach können Aufbauseminare besucht werden. Auch eine Ausbildung in einem ergänzenden Ehrenamt berechtigt zur Teilnahme an einem Aufbauseminar. Aus organisatorischen Gründen muss der Zeitraum zwischen einem absolvierten Grundseminar und einem gewünschten Aufbauseminar mindestens zwei Monate betragen.
- Maximal können pro Jahr drei Seminare besucht werden.
- Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung vorläufig ist und nur mit unserer Bestätigung gültig ist. Nach Überprüfung von Teilnahmeberechtigung und Kapazitäten bekommen Sie von uns eine schriftliche Rückmeldung. Wichtig: Die Organisation und Buchung der Zimmer bei mehrtägigen Veranstaltungen übernehmen wir für Sie.
- Das Ressort „Ehrenamt“ kümmert sich um alles rund um die Seminarorganisation. Bei Fragen oder Anliegen wenden Sie sich daher bitte immer an uns.

Anmeldung

Es gibt zwei Anmeldeöglichkeiten:

- Sie benutzen den Anmeldebogen in diesem Seminarprogramm (Seite 61). Senden Sie Ihre Anmeldung direkt an die VdK-Landesgeschäftsstelle, Ressort „Ehrenamt“.
- Sie melden sich online auf vdk-bayern-seminare.de an. Auf dieser Seite finden Sie alle unsere Seminare zur Auswahl.

Absagen

Gelebte **Solidarität** zwischen ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen bedeutet auch, dass man rechtzeitig und zuverlässig bei uns absagt. Nur so erhalten andere die Chance, einen freien Platz zu bekommen. Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen oder aufgrund eines Notfalls nicht am Seminar teilnehmen können, sagen Sie bitte umgehend telefonisch unter **089 / 2117-111** oder per E-Mail an ehrenamt.bayern@vdk.de im Ressort „Ehrenamt“ ab. Nicht besetzte Plätze verursachen immer Kosten, beispielsweise für **Stornogebühren** und Verwaltung. Nach dem Gebot des gemeinnützigen Handelns müssen wir gegebenenfalls bei zu später oder nicht erfolgter Absage Stornogebühren von Ihnen einfordern.

Kosten der Ehrenamtsseminare

- Der VdK-Landesverband übernimmt die Seminarkosten inklusive der Reisekosten der Teilnehmenden (Unterkunft, Verpflegung, Seminarkosten, Materialien, Versicherung und Fahrtkosten).
- Alkoholfreie Getränke während der Seminarzeiten und zu den Mahlzeiten übernimmt der VdK. Alkoholische Getränke zu den Mahlzeiten und abends beim Zusammensitzen sind privat zu zahlen.

- **Ergänzendes Ehrenamt:** Die Ausbildung in den ergänzenden Ehrenämtern bezahlt der Landesverband. Die laufenden Kosten für diese Ehrenämter im Praxiseinsatz übernimmt in der Regel und nach vorheriger Absprache der jeweilige Kreisverband.

Begleitpersonen

Die Kosten für eine Begleitperson werden vom Landesverband übernommen, wenn der/die Teilnehmende das Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis eingetragen hat. Dies sollte unbedingt in der Anmeldung angegeben und eine Kopie des Schwerbehindertenausweises beigelegt werden bzw. bei einer Online-Anmeldung zugesandt werden. Sprechen Sie uns gerne an, wenn es hierzu Fragen gibt.

Barrierefrei

Bitte kreuzen Sie auf dem Anmeldeformular an, wenn Sie ein barrierefreies Zimmer benötigen oder mit jemandem das Zimmer teilen möchten. Dies erleichtert die Zimmereinteilung. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie wegen einer Hörbeeinträchtigung eine Induktionsanlage benötigen.

Anreise

Mit dem PKW: Wir bitten Sie, Fahrgemeinschaften zu bilden, wenn diese sich mit zumutbarem Aufwand einrichten lassen. Die entstandenen Fahrtkosten werden erstattet. Bitte dazu die Kilometer notieren.

Mit der Bahn: Wir bitten darum, möglichst kostengünstig zu reisen und rechtzeitig zu buchen (Sparpreise, Bayern-Ticket o. Ä.). Taxi-Kosten werden nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Rücksprache übernommen.

Für das Deutschlandticket gelten folgende Regelungen

Wenn das Deutschlandticket nur in digitaler Form vorliegt und kein Nachweis möglich ist, ist der Hinweis „Deutschlandticket“ auf der Reisekostenabrechnung zu vermerken.

- Ergänzend muss ein Nachweis für den sonst üblichen Normalpreis beigelegt werden.
- Die Erstattung erfolgt in Höhe des nachgewiesenen Normalpreises, maximal jedoch bis zum Monatsbetrag des Deutschlandtickets.
- Der volle Monatsbetrag für das Deutschlandticket darf nur einmal pro Monat im gesamten Sozialverband VdK Bayern abgerechnet werden.

Wichtig, bitte mitbringen

Die Fahrtkosten werden nach dem Seminar auf Ihr Bankkonto überwiesen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Daten Ihrer Bankverbindung (IBAN) zum Seminar mitbringen. In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie die Versicherungskarte Ihrer Krankenkasse bei sich haben, falls ärztliche Hilfe gebraucht werden sollte.

Hotel- und Seminarhausverzeichnis

Hotel Anders, Rummelsberg 61, 90592 **Schwarzenbruck**

Hotel Aribo, Tirschenreuther Straße 28, 92681 **Erbendorf**

Hotel Aurachhof, Bahnhofstraße 4, 83730 **Fischbachau**

Bildungszentrum Burg Schwanegg, Burgweg 4, 82049 **Pullach im Isartal**

Bildungshotel Don Bosco, Waldwinkler Straße 1, 84544 **Aschau am Inn***

Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, 96047 **Bamberg***

Bürgerhaus Wirsberg, Gemeindeverwaltung Wirsberg, Sessenreuther Straße 2, 95339 **Wirsberg**

Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustraße 42, 97082 **Würzburg***

Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6, 86391 **Stadtbergen bei Augsburg***

Geriatrizentrum Neuburg, Bahnhofstraße 107, 86633 **Neuburg an der Donau**

Hotel Includio, Hermann-Höcherl-Straße 2, 93055 **Regensburg**

Institut für Jugendarbeit, Germeringer Straße 30, 82131 **Gauting**

Landgasthof Reisinger, Sossauer Platz 1, 94315 **Straubing**

Turmrestaurant Obermeier, Klardorfer Straße 30, 92421 **Schwandorf-Klardorf**

VdK-Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken, Rosenaustraße 4, 90429 **Nürnberg**

VdK-Bezirksgeschäftsstelle Unterfranken, Gabelsbergerstraße 2a, 97080 **Würzburg**

VdK-Landesgeschäftsstelle, Schellingstraße 31, 80799 **München**

Wir berücksichtigen bei der Auswahl unserer Veranstaltungsorte, dass diese weitgehend barrierefrei sind und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreicht werden können. Wir wollen Ihnen auch eine gute Lernatmosphäre in schönen Räumen bieten, mit einer modernen Ausstattung.

* Manche der von uns gebuchten Tagungshäuser werden kirchlich geführt. Diese sind in der Liste mit einem * gekennzeichnet. In diesem Zusammenhang weisen wir aber darauf hin, dass der VdK parteipolitisch und religiös unabhängig und neutral ist, gemäß unserer Satzung § 2.

Datenschutzerklärung

Pflichtinformationen gemäß Art. 13 DSGVO bei der Verarbeitung personenbezogener Daten im Rahmen von Seminaren

Punkte	Erklärung
1. Verantwortliche Stelle	Sozialverband VdK Bayern e.V., Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (089) 2117-0, E-Mail: info.bayern@vdk.de
2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten	Den Datenschutzbeauftragten des VdK Bayern e.V. erreichen Sie unter den oben genannten Kontaktdaten oder unter datenschutz.bayern@vdk.de
3. Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung	Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt zum Zweck der Organisation, Durchführung und Abrechnung von Seminaren (Art. 6 Abs. 1. Buchst. b) DSGVO). Die Verarbeitung besonderer Kategorien personenbezogener Daten (Gesundheitsdaten) im Rahmen der Seminare erfolgt auf Basis Ihrer Einwilligung (Art. 9 Abs. 2 Buchst. a) DSGVO i.V.m. Art. 6 Abs. 1. Buchst. a) DSGVO). Wenn Sie uns eine Einwilligung für eine längere Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten erteilen, speichern wir diese für fünf Jahre (Art. 6 Abs. 1. Buchst. a) DSGVO). Darüber hinaus verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten zur Erfüllung gesetzlicher Verpflichtungen wie z. B. handels- und steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten.
4. Empfänger der personenbezogenen Daten	Im Rahmen für die Zwecke dieser Verarbeitung übermitteln wir Ihre Daten an folgende Kategorien von Empfängern, sofern erforderlich: 1. IT-Dienstleister und Schulungsveranstalter, 2. Tagungshotels oder Seminarzentren
5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten	Wir löschen Ihre personenbezogenen Daten, sobald sie für die unter Punkt 3 genannten Zwecke nicht mehr erforderlich sind und die Aufbewahrungsfristen abgelaufen sind. Wenn Sie uns eine Einwilligung für eine längere Speicherung erteilt haben, löschen wir Ihre Daten nach fünf Jahren. Darüber hinaus speichern wir personenbezogene Daten, soweit wir dazu gesetzlich verpflichtet sind.

6. Betroffenenrechte	<p>Ihnen stehen bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen folgende Rechte nach Art. 15 bis 18, 20 sowie Art. 77 DSGVO zu: Sie haben jederzeit das Recht, von uns Auskunft (Art. 15 DSGVO), Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO) oder Übertragung Ihrer Daten (Art. 20 DSGVO) zu verlangen, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen gegeben sind. Zudem steht Ihnen das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu. Sofern Sie mit der Art und Weise der Datenverarbeitung nicht einverstanden sein sollten, können Sie sich zudem jederzeit mit einer Beschwerde an die für uns zuständige Aufsichtsbehörde (Bayerisches Landesamt für Datenschutz) wenden (Art. 77 DSGVO).</p>
7. Widerrufsrecht bei Einwilligung	<p>Wenn Sie der Verarbeitung durch eine entsprechende Erklärung eingewilligt haben, können Sie die Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Wir werden Ihre personenbezogenen Daten für den erhobenen Zweck dann zukünftig nicht mehr verarbeiten.</p>
8. Übermittlung in Drittländer außerhalb der EU	<p>Eine Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten in Drittländer außerhalb der EU findet nicht statt, es sei denn, es ist zur Vertragserfüllung erforderlich. Für diesen Fall wird darauf geachtet, dass für das betreffende Land ein Angemessenheitsbeschluss seitens der EU besteht oder in sonstiger Art und Weise geeignete Garantien für die Sicherheit der Verarbeitung personenbezogener Daten vorhanden sind (beispielsweise durch Standardvertragsklauseln der EU und Risikoabwägungen).</p>
9. Automatisierte Entscheidungsfindung und Profiling	<p>Automatisierte Entscheidungsfindungen auf der Grundlage der erhobenen personenbezogenen Daten sowie ein Profiling im Sinne des Art. 22 Abs. 1–4 DSGVO finden nicht statt.</p>



Anmeldung

Bitte schicken Sie diese Anmeldung an den VdK Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Ressort „Ehrenamt“, Schellingstraße 31, 80799 München oder per E-Mail an ehrenamt.bayern@vdk.de

Hiermit melde ich mich für das folgende Grundseminar oder folgende Grundausbildung an:

Bezeichnung	Seminar	Termin

Hiermit melde ich mich für folgende/-s Seminar/-e oder Online-Veranstaltung/-en an:

Ich habe bereits ein VdK-Grundseminar besucht: ☐ nein ☐ ja, im Jahr: _____

Bezeichnung	Seminar	Termin

Bei mehrtägigen Seminaren buchen wir verbindlich eine Übernachtung für Sie.

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

Telefon / Mobiltelefon

Im Ehrenamt als

Geburtsdatum

PLZ, Wohnort

eMail

Im Ehrenamt seit

VdK-Mitgliedsnummer

VdK-Kreisverband

(Bezirk)

☐ Rollstuhlfahrer/-in ☐ Gehbehinderung ☐ Sehbehinderung ☐ Hörbehinderung ☐ Begleitperson bei Merkzeichen „B“ (im Schwerbehindertenausweis)

Datenschutz:

Die Verarbeitung besonderer Kategorien personenbezogener Daten (bspw. Gesundheitsdaten) für die Seminaranmeldung und -durchführung bedarf einer Einwilligung. Sofern im Rahmen der Anmeldung besondere Kategorien personenbezogener Daten zur Organisation und Durchführung der Seminare erhoben werden, willige ich in die Verarbeitung dieser Daten ein. Die Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft beim VdK Bayern e.V. widerrufen werden. Ohne diese Einwilligung ist eine bedarfsgerechte Organisation der Seminare für Sie nicht möglich. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen von Seminaren bei VdK Bayern e.V. können Sie aus den Hinweisen zum Datenschutz entnehmen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten in einer Teilnahmeliste – schriftlich oder als Mail – zur Bildung von Fahrgemeinschaften an die anderen Seminarteilnehmer/-innen weitergegeben werden.

☐ ja

☐ keine Freigabe

Ich melde mich verbindlich zu oben genannten Seminaren an und willige in die Verarbeitung meiner oben angegebenen Daten ein. ☒

Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in

Seminare für das Ehrenamt 2026

siehe auch Rückseite!

Allgemeines



Bitte nennen Sie hier zusätzliche Unterstützungsbedarfe (z. B. Induktionsschleife) oder Anforderungen (z. B. Doppelzimmer):

Allergien und Unverträglichkeiten?

Melden Sie sich bitte 14 Tage vor dem Seminar direkt beim Hotel. Kontaktdaten werden mit der Einladung verschickt.

Unsere Plätze sind heiß begehrt. Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen oder aufgrund eines Notfalls nicht am Seminar teilnehmen können, sagen Sie bitte umgehend telefonisch unter 089 / 2117-111 oder per E-Mail an ehrenamt.bayern@vdk.de im Ressort „Ehrenamt“ ab. Ansonsten behalten wir uns vor, entstehende Stornogebühren der Hotels an Sie weiterzureichen. Herzlichen Dank.

Folgen Sie uns auf:



Facebook

Account-Name: vdk.bayern



Instagram

Account-Name: vdk_bayern



WhatsApp

Kanal-Name:

Sozialverband VdK Bayern



LinkedIn

Account-Name: vdkbayern

Impressum:

Seminare für das Ehrenamt 2026, Sozialverband VdK Bayern e. V.

Schellingstraße 31, 80799 München

seminare.bayern@vdk.de

by.vdk.de

Kontakt:

Sozialverband VdK Bayern e. V.

Schellingstraße 31, 80799 München

Ressort „Ehrenamt“

Ehrenamtstelefon: 089 / 2117-111

Mo. bis Fr. 09:00 bis 12:00 Uhr und

Do. 14:00 bis 16:00 Uhr

eMail: ehrenamt.bayern@vdk.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.