



Unser buntes Jahresprogramm

Jeden 3. Samstag im Monat finden an verschiedenen Orten in und um Ulm am Nachmittag Themen-Workshops rund um die Bereiche Kreativität, Heilung, Soziales, u.ä. statt. Ziel ist es gleichzeitig, die Gemeinschaftsbildung zu fördern, Vereinsinteressierten einen Einblick zu geben und das Helfer-Netzwerk zu erweitern.

Für Vereinsmitglieder sind diese Workshops kostenlos*!



Anmeldung unter Email:

Mehrgenerationenpflegebauernhof-ulm@gmx.de



BETREFF: Workshopanmeldung

Thema, Name, Person(en)

*Material wird mit Kursleitung extra abgerechnet

Vorwort

Das erste Jahr unseres frisch gegründeten Mehrgenerationenpflegebauernhof-Vereines soll uns auf das aktive Vereinsleben einstimmen und uns vorbereiten Gemeinschaft zu er-leben. Dank der zahlreichen ehrenamtlichen aktiven Workshopleiter, die uns ihre Zeit, Wissen und Talent schenken, werden wir ein buntes und kreatives Jahresprogramm anbieten können. Vielen herzlichen Dank an Alle dafür!

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns besuchen kommen, Freunde und Familie mitbringen und unseren Verein mit Ihrer Teilnahme bereichern.

Wir wünschen Ihnen wunderschöne und unvergessliche Vereinsmomente!

Ihr Mehrgenerationenpflegebauernhof-Ulm e.V. Team



Februar Samstag den 18.02.2023

Seminarreihe Gemeinschafts-Bildung: Vom ICH zum DU zum WIR

Kommunikations-Themenswerpunkt: unsere eigenen Werte, unsere Vereinswerte und Gemeinschaftsprozess im Verein erleben



Wir nehmen uns Zeit, uns auszutauschen und einander zuzuhören.

Dabei wollen wir einander auch in der Tiefe kennenlernen und unserer gemeinsamen Vision einen Schritt näher kommen, indem wir herausfinden, welche Werte uns individuell und als Gruppe wichtig sind.

Einen geschützten Rahmen dafür bietet der Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, auf dessen Grundlage Lorina Königer uns durch den Nachmittag begleitet.

Leitung: Lorina Königer

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Ort: Lebensräume für Jung und Alt, Ruländerweg 2, 89077 Ulm

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €

März Samstag den 18.03.2023

Seminarreihe: Pflegeheilkreis – ein Kraftort für Pflegende (privat und berufliche)

Thema: „Pflegen ist wertvoll“

Weißt Du eigentlich wie wichtig Du bist? Der Ausdruck Deines Wesens macht den Unterschied. Pflege bedeutet Menschen auf unterschiedlichen Ebenen zu berühren und dafür braucht es auch eine gute Selbstfürsorge.

Einladung zum Kraft tanken durch Musik, verschiedene Übungen, Geschichten und Routinen. Ziel ist es, wieder ganz bei sich anzukommen und sich gestärkt zu fühlen, um den Alltag zu meistern.

Leitung: Olivia Nedela

Uhrzeit: 14:00-16:00 Uhr

Ort: der genaue Ort in und um Ulm wird vorher noch bekannt gegeben

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €



April Samstag den 15.04.2023

Häusliche Pflege – Tipps und Tricks von beruflich Pflegenden

Praktisch gelebter Workshop, Austausch, Erfahrungen, ...

Leitung: Mareike Gerster und Carolyn Thomas

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Ort: der genaue Ort in und um Ulm wird vorher noch bekannt gegeben

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €

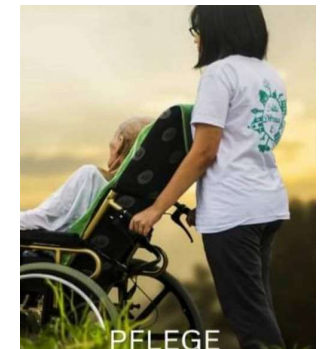


Bild-Quelle: www.canva.com

Mai Samstag den 20.05.2023

„Wolfgang`s Radtour durch`s Ländle“

An diesem Nachmittag wollen wir allen sportlich Aktiven die Möglichkeit bieten Wolfgang eine Etappe auf dem Fahrrad zu begleiten.

Tour: Friedrichsau – Thalfingen – Weissingen – Riedheim und zurück (ggf. spontanes Übernachten im Schwarzfelder Hof mit den Kindern)

Leitung: Wolfgang Reiff

Uhrzeit: nach vorheriger Absprache

Ort: Start Friedrichsau „Massa Haus-Musterhaus Ulm“ Einfahrt von Böfinger Straße

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €



Juni Samstag den 17.06.2023

Naturpädagogiktag für ALLE groß und klein

An diesem Tag werden wir in Böfingen eine Heilkräuter Wanderung machen mit anschließender Verarbeitung zu einer Heilpflanzen- Creme. Dabei kommt das Abenteuer nicht zu kurz. Die kleinen urigen Wege und Brücken im Böfinger Wald laden zum Entdecken ein!

Leitung: Carolyn Thomas

Uhrzeit: 13:00 Uhr bis ca. 17 Uhr

Ort: Startpunkt Eduard-Mörke-Halle in Böfingen

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 € + ca. 5€ Materialkosten (werden nach Anmeldung bekannt gegeben)



Juli Samstag den 15.07.2023

Sommergrillfest – Barbecue mit Reinhold, Ingo, Wolfgang T.

Gemeinsam chillen und grillen, den Verein und die Mitglieder kennenlernen. Ein Austauschnachmittag für Mitglieder und Interessierte. Für Kinder werden wir sportliche Bewegungsspiele anbieten.

Orgateam: Reinhold Sauter, Mareike Gerster, Ingo Eh

Ort: der genaue Ort in und um Ulm wird vorher noch bekannt gegeben

Uhrzeit: 16:00 Uhr - open End

Energieausgleich und Essenskosten: wird noch bekannt gegeben



Bild-Quelle: www.jimdo.com

August Samstag den 19.08.2023

Kreatives Zusammensein in der Natur

Wir treffen uns im magischen Kreis der Frauen und gestalten gemeinsam ein Kraft-Armband mit Edelsteinen.

Wir lassen uns von der Natur und dem Farbspiel der Perlen inspirieren und lauschen dabei den Geschichten, die unsere Herzen berühren.

Bitte mitbringen: Decke, Fingerfood, Getränke

Leitung: Carola Weißberger und Brigitte Maria König

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Friedrichsau (genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 € + Materialkosten extra für Armband individuell ca. 10 € + individuellen Zusatzanhänger nach Wunsch (wird vor Ort abgerechnet)



September Samstag den 16.09.2023

Herbstpilzwanderung im Böfinger Wald oder Günzburger Wald

Wir wollen die Pilze um Ulm im Herbstwald kennen lernen, sie von nicht essbaren unterscheiden können und von Rezeptideen erfahren.

Leitung: Elke Pavlovitsch

Ort: nach vorheriger Absprache

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €



Oktober Samstag den 21.10.2023

Themenreihe: Werken-Basteln-Handarbeit für ALLE groß und klein

Gemeinsam wollen wir Olivenbaum-Holzbretter schneiden, schleifen und individuell gravieren.

Leitung: Ingo Eh, Reinhold Sauter, Wolfgang Thomas

Ort: Böfingen Hofäckerweg 24 (im Garten)

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 € + Materialkosten für das Holz



November Samstag den 18.11.2023

Seminarreihe: Pflegeheilkreis – ein Kraftort für Pflegendes (privat und berufliche)

Thema: Mut zum Nein sagen entwickeln – Grenzen setzen und Nein sagen lernen

Erwischst du dich oft, dass du für Kollegen entspringst, obwohl du selbst schon am Limit bist? Aufgaben erledigst, für die du gar nicht zuständig bist und länger arbeitest als vorgesehen?



Wie kann ich lernen Grenzen zu setzen? Was hilft mir Nein sagen? Wir zeigen dir einfache und leicht umzusetzende Übungen, die dir helfen die Wahrnehmung der eigenen Grenzen zu erkennen und dadurch in die eigene Mitte zu kommen. Dadurch fällt es uns Pflegenden leichter, mit einfachen Mitteln, klare Grenzen zu setzen. Ein mutiges „Ja“ für sich selbst, ist manchmal ein „Nein“ an die Menschen im Umfeld. Diese Spannungen bewusst und liebevoll annehmen zu können, lernst du in diesem Workshop.

Wir geben dir wertvolle Tipps wie du es schaffen kannst, dich im Beruf und auch im Alltag abzugrenzen, um Selbstbestimmt und mit Leichtigkeit dein Leben wieder genießen zu können.

Leitung: Petra Niedereder und Sonja Popp

Uhrzeit: 10:00-13:00Uhr

Ort: der genaue Ort in und um Ulm wird vorher noch bekannt gegeben

Energieausgleich für Vereinsinteressierte: 5 €

Dezember Samstag den 16.12.2023

„Gemeinschaftsfeier“ mit musikalischer Begleitung

Gemeinsam das Jahr ausklingen lassen mit gutem Essen und Musik.

Orgateam: Mareike Gerster, Ingo Eh und Carolyn Thomas

Ort: der genaue Ort in und um Ulm wird vorher noch bekannt gegeben

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Energieausgleich und Essenskosten: wird die Wochen vorher öffentlich angekündigt



Veranstalter:



Mehrgenerationen-Pflegebauernhof Ulm
GEMEINSAM PFLEGE GESTALTEN

Mehrgenerationenpflegebauernhof-Ulm e.V.

1.Vorstand: Carolyn Thomas
2.Vorstand: Mareike Gerster
Schatzmeister: Ingo Eh
Hofäckerweg 24
89075 Ulm

Tel.: 0174-3233769

E-Mail: mehrgenerationenpflegebauernhof-ulm@gmx.de

www.mehrgenerationenpflegebauernhof-Ulm.de

Volksbank Ulm-Biberach eG

IBAN: DE42 6309 0100 0016 3610 08

BIC: ULMVDE66

Gläubiger-ID: DE23ZZZ00002557445

StNr.: 88045/09610

VR 722257 (Amtsgericht Ulm)

! Wanted !

Auch für das nächste Jahr suchen wir wieder kreative, sportliche, einfühlsame, weise und erfahrene Talente, die unsere Workshop-Reihen über das Jahr ergänzen!

Bitte schreibt uns eine Email an:

Mehrgenerationenpflegebauernhof-Ulm@gmx.de