

## Konzeptionen auf unserer Homepage veröffentlicht:

### Konzeption Eltern-Kind-Gruppen

Die Eltern-Kind-Gruppen in den Mitgliedseinrichtungen des Evang. Bildungswerkes Memmingen sind Orte des sozialen, emotionalen und kognitiven Lernens. In diesen Gruppen findet die Thematisierung, Auseinandersetzung und Reflexion von Erziehungseinstellungen und Lebenshaltungen statt.



Die Gruppen treffen sich in regelmäßigen Abständen meistens in den Gemeindehäusern, die Zusammensetzung richtet sich für gewöhnlich nach dem Alter der Kinder.

#### **Lernziel:**

Aktuelle und grundsätzliche Fragen zur Erziehung, Partnerschaft und zur Elternrolle werden besprochen, die Kommunikationsfähigkeit der Eltern wird gefördert und gesteigert. Gruppenfähigkeit und soziale Verantwortung werden gestärkt.

#### **Methodik:**

Gespräch, Austausch und praktische Erprobung.

#### **Qualitätssicherung:**

Für die ehrenamtlich tätigen Leiter/innen der Eltern-Kind-Gruppen gibt es regelmäßige, fachspezifische Fortbildungsangebote. Darüber hinaus haben sie kontinuierlich die Gelegenheit, sich in regionalen Erfahrungsgruppen unter Anleitung über ihre Arbeit und ihre Leitungsrolle auszutauschen.

#### **Fazit:**

Aktuelle Inhalte, Erfahrungen und Fragen der Kindererziehung in kleinen Gesprächsgruppen stärken die Eltern, die Treffen befähigen die Kinder in ihrer Sozialkompetenz. Ähnlicher Lebensalltag und Situation bieten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, sie zu verstehen und an ihnen zu wachsen.

## Konzeption "Gymnastik für Ältere" bzw. "Gymnastik mit dem Stuhl"

Die Gymnastik im Sitzen soll (nicht nur) Senioren mit oder ohne Einschränkungen unterstützen und stärken.

### **Lernziel:**

Erlernte Übungen sollen die Freude an Bewegung wecken, zu Hause und alleine durchgeführt werden können.



### **Methodik:**

Methodisch durchgeführte Elemente machen Muskeln beweglicher, erhalten und verbessern das Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen. Die Wiederholung von Übungen bewirken eine ganzheitliche Verbesserung in Bewegung, Kraft, Koordination und Gleichgewicht.

### **Qualitätssicherung:**

Für die Leitenden der Gruppenstunden gibt es regelmäßige, fachspezifische Fortbildungsangebote.

### **Fazit:**

Die Gruppenstunden finden in Kleingruppen statt und bieten - außer der Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten - auch eine willkommene Gelegenheit, soziale Kontakte zu knüpfen und zu halten.

## Konzeption "Sitztanz"

Die Freude an Bewegung fällt vielen Senioren leichter, wenn die Bewegung durch Musik unterstützt wird. Selbst, wenn richtiges Tanzen durch Bewegungseinschränkungen nicht mehr möglich ist, bringt die Möglichkeit des Sitztanzes, der damit verbundenen Bewegung Freude und durch die Aktivierung mehrerer Sinne Lebensfreude und Lebensqualität zurück.



### Lernziel

Die Senioren lernen, die Übungen auch zu Hause durchführen zu können

### Methodik:

Der Takt der Musik unterstützt Bewegungsabläufe und lässt diese Bewegungen verinnerlichen. Bewegungen werden locker und unbewusst wiederholt und dadurch verinnerlicht.

### Qualitätssicherung:

Für die ehrenamtlich tätigen Leitenden der Gruppen gibt es regelmäßige Fortbildungsangebote.

### Fazit:

Durch die regelmäßigen Gruppenstunden, das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten und die Freude von durch Musik unterstützter Bewegung hilft Beweglichkeit, Kraft und Koordination und Gleichgewicht dauerhaft zu verbessern und erhalten.

## Konzeption "Gitarrenkurse"

Ein Instrument zu erlernen bietet die Möglichkeit, Talente zu entdecken und die eigene Kreativität ausleben zu können.



### **Lernziel:**

Im Anfängerkurs lernen die SchülerInnen den Aufbau der Gitarre kennen und beginnen mit einfachen Griffen und leichten Akkorden. Spielerisch erlernen sie nach dem Konzept "learning by doing" die Gitarre zu meistern.

Im Fortgeschrittenenkurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses vertieft und das musikalische Können erweitert und aufgebaut.

### **Methodik:**

Unterstützung und Anleitung einzeln und in der Gruppe  
Unterweisung in Notenlesen

### **Qualitätssicherung:**

Die haupt- und ehrenamtlich tätigen Leitenden geben ihr eigenes Wissen weiter. Ihnen stehen regelmäßige Fortbildungsangebote zur Verfügung.

### **Fazit:**

Die Teilnehmer der Kurse erlernen ein Instrument, zur eigenen Freude, aber auch zur Freude Anderer durch Auftritte bei Gottesdiensten und bei anderen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, die Liebe zum Instrument und die Freude am gemeinsamen Gitarrenspiel vermittelt soziale und musikalische Kompetenz.

Konzeption Veeh-Harfe



## Konzeption "Alphakurs"

Alpha-Kurse sind quasi Entdeckungsreisen durch den christlichen Glauben und offen für alle Menschen, die wissen und verstehen möchten, was Christen glauben. Teilnehmen kann jeder, der auf der Suche nach Spiritualität ist und erfahren möchte, was Christen glauben, unabhängig ob und welcher Konfession oder Herkunft sie sind.



Ein Alphakurs besteht aus einer Reihe von Terminen innerhalb eines festgesetzten Zeitrahmens, bei denen der christliche Glaube in Gesprächskreisen entdeckt und vertieft werden kann. Jeder Abend beginnt mit einem gemütlichen Essen, denn alle Teilnehmenden sollen sich eingeladen fühlen und etwas Gutes bekommen.

### **Lernziel:**

Die Teilnehmenden setzen sich mit dem christlichen Glauben auseinander und bekommen das Angebot, neue Erfahrungen zur persönlichen Lebensorientierung zu machen und eine andere Perspektive im Zusammenleben mit anderen zu sehen.

### **Methodik:**

Vorträge  
Gespräch und Austausch

### **Qualitätssicherung:**

Die Alphakurse werden von Theologen bzw. theologisch ausgebildeten Personen durchgeführt.

### **Fazit:**

Den Teilnehmenden erhalten einen Einblick in den christlichen Glauben und können spirituelle Impulse für ihren eigenen Lebensweg mitnehmen.

## Konzeption "Gedächtnistraining"

Älterwerden bedeutet unter Umständen auch das Nachlassen der geistigen Kräfte und sinkende kognitive Leistungsfähigkeit. Dies sind natürliche Begleiterscheinungen des Älterwerdens. Ab und zu vergessene Termine das Verlegen von Gegenständen bedeutet noch keine Demenz oder Alzheimer. Ein

Erinnerungsprozess basiert auf grundlegenden Vorgängen: Informationen werden entschlüsselt, abgespeichert und später wieder abgerufen. Mit dem Älterwerden fallen diese Schritte durch den natürlichen Zellabbau im Gehirn schwerer, brauchen länger und werden als Erinnerungsschwierigkeiten empfunden.



### **Lernziel:**

Durch eine stärkere Vernetzung des Gehirns werden Informationen besser verarbeitet, teilweise können sogar Symptome einer Demenzerkrankung verzögert werden.

### **Methodik:**

Konzentrationsübungen, Übungen für das Kurzzeitgedächtnis, Karten- und Rätselspiele, Bewegungsübungen unterstützen dabei zusätzlich die Mobilität und stimulieren dadurch auch die Bildung bzw. Agilität der dafür notwendigen Rezeptoren im Gehirn. Abwechslungsreiche Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

### **Qualitätssicherung:**

Den haupt- und ehrenamtlich tätigen Leitenden stehen Materialien und regelmäßige Fortbildungsangebote zur Verfügung.

### **Fazit:**

Durch Gedächtnistraining - auch "Gehirnjogging" genannt, wird das Gehirn und das Gedächtnis fit gehalten. Spannende Herausforderungen lassen neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Mit Spaß und in der Gruppe wird dadurch die Bereitschaft gefördert, den Kopf frisch und agil zu halten.

## Konzeption "Erwachsenenarbeit"

Die Gruppen der Männer- und Frauenarbeit in unseren Gemeinden bieten Begleitung und Orientierung in unterschiedlichen Lebenslagen, eröffnen aber auch Räume für männliche Spiritualität und die Gestaltung von Glaubensgemeinschaft. Die Gruppen stehen allen Männern aus allen Konfessionen offen.



Im Dekanatsbezirk Memmingen treffen sich in einigen Gemeinden (meistens in den Gemeindehäusern) Männergruppen unter verschiedenen Bezeichnungen

Man trifft sich  
Gesprächskreise  
Männer|Frauen-Kreis  
Männer|Frauen -Stammtisch  
Frauen- bzw. Männertreff  
Frauenseminar  
Frauenfrühstück  
Frauen- bzw. Männergruppe  
Männer-Wochenende

### **Lernziel/Bildungsziel:**

Erwachsene jeden Alters, Konfession oder Herkunft können sich über ihre unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten austauschen, ihre Selbstwahrnehmung und ihr Selbstbewusstsein reflektieren und stärken.

### **Methodik:**

Gesprächsführung und Austausch  
Wissensvermittlung durch Vorträge, Workshops, Besichtigungen und Führungen  
Stärken des Gemeinschaftsgefühls durch gemeinsame Unternehmungen

### **Qualitätssicherung:**

Feste Leitungsteams bereiten die Gruppentreffen vor, unterstützt durch Vermittlung von Referenten und Themen durch das Bildungswerk.

### **Fazit:**

Bei den Treffen haben hier Erwachsene die Gelegenheit, in wertschätzender Atmosphäre ihren Lebensalltag und Gedanken zu teilen und somit ihr Wissen erweitern. Sie erhalten Impulse für ihre Selbstwahrnehmung und können ihre eigene Lebenssituation stärken.



## Konzeption "Frauenarbeit"

Die Gruppen der Frauenarbeit in unseren Gemeinden bieten Begleitung und Orientierung in unterschiedlichen Lebenslagen. Hier finden Frauen, unabhängig von Herkunft oder Konfession, die Gelegenheit zu Austausch und Spiritualität.



In den Gemeinden kommen die Frauen in den Gemeinden in folgenden Gruppen zusammen:

Frauenkreis  
Frauentreff  
Frauenseminar  
Frauenfrühstück

### **Lernziel/Bildungsziel:**

Erleben von Gemeinschaft, reflektieren ihrer Lebenssituationen, teilen von Interessen, Persönlichkeitsbildung

### **Methodik:**

Wissensvermittlung durch Vorträge, Workshops, Besichtigungen und Führungen  
Stärken des Gemeinschaftsgefühls durch gemeinsame Erlebnisse  
Gespräch und Austausch

### **Qualitätssicherung:**

Feste Leitungsteams bereiten die Gruppentreffen vor, unterstützt durch Vermittlung von Referenten und Themen durch das Bildungswerk.

### **Fazit:**

Die Angebote für Frauen sollen den Teilnehmerinnen Gelegenheit geben für Persönlichkeitsbildung, sowie theologische und gesellschaftspolitische Orientierung durch frauenrelevante und aktuelle Themen.

## Konzeption Seniorenkreise

Das Pädagogische Konzept ist "Begegnung, Bildung, Bewegung"



Seniorenkreise bieten eine niederschwellige Gelegenheit für ältere Menschen, sich zu treffen, sich unter fachkundiger Leitung geistlich und geistig zu stärken. Sie finden regelmäßig und wohnortnah statt. Vorbereitet und durchgeführt werden sie von einem erfahrenen Team.

### Lernziel:

Ziel ist es, dass die Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch kommen, Gemeinschaft erfahren und sich auf ein Thema einlassen und darüber nachdenken. Es werden Sprache, der Ausdruck von Gefühlen aber auch die körperliche Mobilität angesprochen. Die Teilnehmenden lernen, den Alterungsprozess aktiv zu gestalten.

### Inhalte:

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Allgemeinbildung und erwerben Wissen über für sie relevante Themen in ihrem Lebensumfeld, zum Beispiel:

- Historisches, kulturelles, gesellschaftliches und religiöses Wissen
- Brauchtum, Traditionen, Länderkunde
- Medizinische und rechtliche Themen

Die Themen werden fachkundig aufbereitet, teilweise durch Referent\*innen oder das Team des Seniorenkreises.

### Methoden:

- Gespräch und Austausch zu Alltagsthemen
- Aktivierung durch Impulse und Diskussion
- Dia- und Bildvorträge, Videos
- Biographiearbeit: Erinnern und Erzählen
- motorische Übungen, z.B. Lockerungsübungen oder Geschicklichkeitsübungen
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Seniorenkreise sind ein Angebot, Einsamkeit vorzubeugen und einen Beitrag für die geistige und seelische Gesundheit zu leisten. Sie bieten "**Begegnung**"– ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erfahren; "**Bildung**"– fachkundig aufbereitete Themen zu Fragen des Älterwerdens; "**Bewegung**"– mitdenken und mitmachen.