



Kreisfeuerwehrverband

Limburg-Weilburg e.V.

Informationen für die Feuerwehren Nr. 122
KFV-Info 02/2024 vom 23.01.2024

VHS - KURSE - FIT FÜRS EHRENAMT

Die Kreisvolkshochschule Limburg - Weilburg e.V. bietet auch dieses Jahr wieder **kostenfreie** Seminare für ehrenamtlich Tätige an. Erfahrungsgemäß sind die Seminare schnell ausgebucht. Daher: Bei Interesse schnell anmelden!



Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Word-Seriendruck in Kombination mit Excel-Mitgliederlisten - E-01-5-169

Diese Veranstaltung richtet sich an ehrenamtlich Tätige, die mit einer vorhandenen Mitgliederliste in Excel die einfache Erstellung eines Word-Seriendrucks erlernen möchten:

- Kurze Einführung in die Benutzeroberfläche von Excel 2016 und Word 2016
- Tipps zur Pflege und Eingabe in vorgegebenen Excel-Dateien
- Adressen suchen, sortieren, abfragen
- Grundlagen der Seriendruck-Funktion
- Seriendruck- und Bedingungsfelder einfügen
- Briefe mittels Vorlagen erstellen, Seriendruck starten und prüfen

Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Grundkenntnisse mit Windows 10 und mindestens Microsoft Word und Excel 2016. Die technische Ausstattung wird von der vhs bereitgestellt.

Sa., 17.02.2024, 09:00 - 13:30 Uhr, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 12, EDV

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Der Verein auf Instagram für Einsteiger - E-01-5-755

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Social Media Plattformen Instagram und Facebook für die Öffentlichkeitsarbeit Ihres Vereines erfolgreich nutzen können.

- Informationen über Instagram & Facebook
- Instagram Basics
- Informationen Businessprofil
- Wie erstelle ich ein Post, eine Story & ein Reel
- Fachbegriffe
- Praxisanwendung und Beispiele

Im Anschluss können noch Fragen beantwortet werden.

Sa., 02.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Der Verein auf Instagram für Fortgeschrittene - E-01-5-756

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie die Social Media Plattformen Instagram und Facebook für die Öffentlichkeitsarbeit Ihres Vereines erfolgreich nutzen können.

- Instagram Profiloptimierung
- Verknüpfung Facebook & Instagram
- Kontenverwaltung über Meta Business Suite
- Insights Erklärung
- Tipps & Tricks für Instagram
- Praxisanwendungsbeispiele
- Q & A

Voraussetzung: Zugriff auf Instagramaccount (vorzugsweise den des Vereins)!

Sa., 09.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02





Kreisfeuerwehrverband

Limburg-Weilburg e.V.

Informationen für die Feuerwehren Nr. 122
KFV-Info 02/2024 vom 23.01.2024

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Erste-Hilfe-Kurs - E-01-3-990

In Theorie und Praxis werden die lebensrettenden Sofortmaßnahmen wiederholt und vertieft.

- stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Druckverbände
- Notruf absetzen
- Brandwunden Versorgung
- und vieles mehr....

DRK Kreisverband Oberlahn e. V.

Sa., 23.03.2024 08:00 – 16:00 Uhr, Weilburg, DRK, Frankfurter Str. 31, Schulungsraum

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Informationen und Umgang mit dem Defibrillator - E-01-3-995

120.000 Menschen erleiden jedes Jahr außerhalb eines Krankenhauses einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Der Rettungsdienst braucht im Durchschnitt sieben Minuten, bis er vor Ort ist. Deshalb ist es wichtig, dass Laien vor dem Eintreffen mit der Reanimation beginnen. Wie das funktioniert und welche Hilfsmittel man dabei verwenden kann wird im Kurs erklärt und die Umsetzung geübt.

Sa., 06.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Veranstaltungsplanung - Bewerbung, Hygiene (Verkauf von Speisen), GEMA, etc. - E-01-1-821

Ohne Veranstaltungen wäre das Vereinsleben nur halb so schön. Damit aber alles reibungslos verläuft, sollten sie schon weit im Voraus gut geplant werden. Im Wesentlichen sind es sechs Punkte die es zu beachten gilt:

- Vorbereitung
- Konzept
- Detailplanung
- Umsetzung
- Event/Veranstaltung
- Nachbereitung

Auch mit dem Thema Hygiene werden wir uns beschäftigen, damit die Veranstaltung gelingt.

Fr., 12.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 02

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Weniger Stress - mehr Achtsamkeit - E-01-1-821

Kennen Sie das: Sie haben sich vorgenommen, „nur ein kleines Ehrenamt“ zu übernehmen und plötzlich fühlen Sie sich überrollt von den Anforderungen, z.B. der Menge an Zeit, die Sie dafür einplanen möchten/müssen/wollen?! Oder gestresst von den Kommunikationsstrukturen, in denen Sie sich wiederfinden?

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über automatische Stressreaktionen und wie Sie durch Achtsamkeit leichter mit diesen Situationen umgehen können. In einer Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie Methoden, die Sie im Alltag gut und einfach umsetzen können, um in stressigen Situationen gelassener zu sein. Methoden: Selbstreflexionen (schriftlich) Partner-, Kleingruppen- und Plenumsaustausch Angeleitete Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen.

Sa., 13.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Limburg, Haus der vhs, Diezer Str. 33, Raum 2





Kreisfeuerwehrverband

Limburg-Weilburg e.V.

Informationen für die Feuerwehren Nr. 122
KFV-Info 02/2024 vom 23.01.2024

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Erste-Hilfe am Kind - E-01-3-991

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Weitere Themen:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen Erkrankungen im Kindesalter



Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Sa., 20.04.2024 08:00 – 16:00 Uhr, Limburg, DRK, Senefelderstraße 1, Schulungsraum

Fit fürs Ehrenamt - Online: Haftung und Risiken für Vorstandsmitglieder - E-01-1-814

Gremienmitglieder von Vereinen und Stiftungen sind gesetzlich weitgehend vor einer persönlichen Haftung geschützt - es sei denn, sie handeln vorsätzlich oder grob fahrlässig. Dennoch ist es wichtig, mögliche Risiken und Haftungsursachen zu kennen, um diese zu vermeiden. Denn die Grenze zwischen einer leichten und einer groben Fahrlässigkeit ist schnell überschritten.

Das Seminar gibt daher einen Überblick möglicher Fallstricke und nennt Tipps, wie man diese minimiert oder sogar vollständig ausschließen kann. Während des Seminars wird auf konkrete Beispiele aus der Praxis und auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Mi., 24.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, online

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Das Einmaleins der Pressearbeit - E-01-1-450

Dieser Praxiskurs richtet sich insbesondere an Vereins- und Verbandsvertreter, die Berichte für Medien schreiben und Kenntnisse und Fähigkeiten für diese Tätigkeit erwerben bzw. ausbauen möchten. Es wird erläutert, wie eine Pressemitteilung attraktiv gestaltet und formuliert werden kann und die Teilnehmer/-innen erhalten Tipps für die Zusammenarbeit mit Medien. Außerdem geht es darum, wie das Internet für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden kann.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Sa., 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

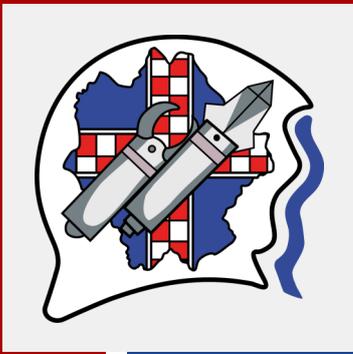
Fit fürs Ehrenamt - Online: Spenden, Sponsoring und Fördermittel für Vereine - Ein Überblick - E-01-1-817

Dieser Kurs gibt einen Überblick, welche Quellen Vereinen für ihre Mittelbeschaffung zur Verfügung stehen und was es bei diesen zu beachten gibt, wie Spenden, Sponsoring, Fördermittel aus öffentlichen Programmen, von Stiftungen und Soziallotterien und einiges mehr.

Während des Seminars wird auf konkrete Beispiele aus der Praxis und auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Di., 07.05.2024, 19:00 - 20:30, online





Kreisfeuerwehrverband

Limburg-Weilburg e.V.

Informationen für die Feuerwehren Nr. 122
KFV-Info 02/2024 vom 23.01.2024

Fit fürs Ehrenamt - Präsenz: Word-Seriendruck in Kombination mit Excel-Mitgliederlisten - E-01-5-759

Inhalte:

- Grundlagen Basics
- -Erklärung einzelner Basic-Funktionen
- Speichern, Teilen & Präsentieren
- Insights Erklärung
- Fragenbeantwortung
- Praxisanwendungsbeispiele

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt!!

Sa., 29.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

Anmeldung und weitere Infos

Kreisvolkshochschule Limburg - Weilburg e.V.
Diezer Straße 33 - 35
D-65549 Limburg / Lahn
Telefon: 06431-9116-0, Telefax: 06431-9116-19
E-Mail: info@vhs-Limburg-Weilburg.de



Mehr auf der [Kreisverbandsseite im Internet](#) oder unter www.vhs-Limburg-Weilburg.de

oder unter: <https://www.vhs-limburg-weilburg.de/besondere-angebote/fuer-ehrenaemtler>

