



# JUBILÄUMSKONGRESS: 100 Jahre AWO

gemeinsam (er)leben!

100

Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

24. Oktober 2019 9.30 - 16.45 Uhr

Grund- und Mittelschule Fürstenzell • Schulstraße 19 • 94081 Fürstenzell

## Programm

---

9.30 Uhr **Begrüßung**

---

10.00 Uhr **Info 1: Historische Entwicklung** – Ein Überblick

---

10.15 Uhr **Forum 1**

- A Gesunde Ernährung – kein Verlierer im Berufsalltag
- B Kreativ mit Farbe für Groß und Klein und Jung und Alt

Bitte wählen Sie Forum A oder B aus.

---

11.45 Uhr **Mittagessen**

---

12.30 Uhr **Info 2: Der Bereich Altenpflege**

---

12.45 Uhr **Forum 2**

- A Lachen ist die beste Medizin
- B Achtsamkeit – mehr als nur ein Modewort

Bitte wählen Sie Forum A oder B aus.

---

14.15 Uhr **Kaffeepause**

---

14.45 Uhr **Info 3: Der Bereich Kinder- und Jugendarbeit**

---

15.00 Uhr **Forum 3**

- A Zeit für innere Ruhe
- B Mit Verlust und Trauer umgehen

Bitte wählen Sie Forum A oder B aus.

---

16.30 Uhr **Abschlussrunde**

---

**Kosten:** 65 € (50 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Verpflegung



**AWO Bezirksverband  
Niederbayern / Oberpfalz e.V.**



Brennesstraße 2 • 93059 Regensburg • Infos unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de)

# 100

Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

**100 Jahre Erfahrung gemeinsam (er)leben!**

100 Jahre Arbeiterwohlfahrt – 100 Jahre, in denen wir viel geschafft haben! Wie schon die Sozialdemokratin Marie Juchacz, die Gründerin der Arbeiterwohlfahrt, kämpfen wir noch immer für Frauenrechte, Vielfalt, Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben, für Gerechtigkeit und Solidarität und für Würde im Leben aller Menschen. Der Erfolg spricht für sich: Heute wird die AWO bundesweit von über 333.000 Mitgliedern, 65.000 ehrenamtlich Engagierten sowie 211.000 Hauptamtlichen getragen – ein enormes Potential. Nutzen wir es auch für die Zukunft!

---

## Foren

---

### Forum 1A Gesunde Ernährung – kein Verlierer im Berufsalltag

Wie kann ich mich trotz Arbeitsbelastung gesund ernähren? Wie kann die Gemeinschaftsverpflegung Anforderungen an gesunde Ernährung, individuellen Wünschen und Bedürfnissen unter bestehendem Kostendruck gerecht werden?

**Florian Hartlieb** – Postgrad. Gesundheitspädagoge, Ernährungsberater

---

### Forum 1B Kreativ mit Farbe für Groß und Klein und Jung und Alt

Finden Sie neue Ideen, wie Sie ansprechende bunte Meisterwerke mit kleinen oder größeren Kindern, Jugendlichen, geschickten oder eingeschränkten Erwachsenen erschaffen können.

**Julia Titzmann** – Erzieherin, Systemischer Coach

---

### Forum 2A Lachen ist die beste Medizin

Humor ist die Fähigkeit, das Leben auch von seiner komischen Seite zu sehen und nicht zu ernst zu nehmen. Er lässt einen aus dem Gedankenkarussell des Alltags aussteigen und hat heilende Wirkung.

**Sandra Hensel** – Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

---

### Forum 2B Achtsamkeit

Gedanken, Gefühle, Empfindungen bei sich selbst und den anderen bewusst wahrnehmen und so zu den eigenen Stärken finden. Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis erleben mit

**Madeleine Fruhmann** – Erzieherin

---

### Forum 3A Zeit für innere Ruhe

Ein straffer Tagesablauf, immer wieder problembelastete Phasen? Entspannungstechniken und -strategien können sowohl für sich selbst daheim als auch in der Arbeit mit allen Altersstufen Erleichterung bringen: Zeit vergeuden, um Lebenszeit zu gewinnen.

**Diana Friedrich** – M.A. Pädagogik/Psychologie/Schulpädagogik

---

### Forum 3B Mit Verlust und Trauer umgehen

Was löst Trauer aus? Der erste Gedanke, der einem in den Sinn kommt, ist Tod. Doch sollten darüber nicht andere – auf den ersten Blick vielleicht unbedeutende – Verluste vergessen werden. Nur so ist ein Verständnis für Trauer und Begleitung während der Trauerphasen möglich.

**Anna Gradl** – B.A. Pädagogik, M.A. Caritaswissenschaften

---

**Wir freuen uns, alle, die mit Kindern, Jugendlichen oder Senioren arbeiten sowie auch weitere Interessierte auf unserem Jubiläumskongress begrüßen zu dürfen!**