

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die bereits aktiv Freiwilligenarbeit im Altersbereich leisten, aber auch an diejenigen, die beabsichtigen in Zukunft in der Kirche, Gemeinde, Nachbarschaftshilfe, Pro Senectute oder in einem Heim usw. freiwillig für und mit älteren Menschen tätig zu werden.

Ansprechpersonen

Filiz Düzgün, Altersbeauftragte, Gem. Kilchberg, 044 716 37 90
Isabella Schmidt, Ref. Kirche Rüslikon, 044 724 10 28
Regula Schächli, Kath. Kirche Kilchberg, 044 716 10 99
Caroline Matter, Ref. Kirche Kilchberg, 044 715 44 05

Anmeldung

mit dem beiliegenden Formular an:

Regula Schächli
Röm.-kath. Pfarrei St. Elisabeth
Schützenmattstrasse 25, 8802 Kilchberg

Oder über folgenden Link

https://st-elisabeth-kilchberg.ch/subscription-form/?subs_event_id=2303



Anmeldeschluss: Dienstag, 21. Oktober 2025

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Diese Weiterbildung wird ebenfalls unterstützt von:

Stiftung Elisabeth und
Max Held-Baumgartner



samowar
Prävention | Jugendberatung
Bezirk Horgen

AbeggHuus
Zu Hause in Rüslikon



Stiftung EMILIENHEIM
für ältere Blinde und Sehbehinderte

PRO
SENECTUTE
| Kanton Zürich

Schon dabei oder noch unentschlossen? Freiwilligenarbeit – Ihr Beitrag zählt

Samstag, 25. Oktober 2025

13:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus Kilchberg

Weiterbildung für freiwillig Engagierte und Interessierte



reformierte
kirche kilchberg



PFARREI ST. ELISABETH
Kilchberg



reformierte
kirche rüslikon

Referat: Warum engagieren wir uns freiwillig und was bringt uns das?

Verschiedene Studien zeigen, dass Freiwillige zufriedener mit ihrem Leben sind, mehr soziale Unterstützung erhalten und weniger sozial isoliert sind. Sich freiwillig zu engagieren kann aus vielen Gründen eine bereichernde Entscheidung sein. Wer sich aktiv einbringt, trägt dazu bei, die Welt ein kleines Stück besser zu machen, erfährt Wertschätzung und positive Erfahrungen, lernt Neues dazu und knüpft neue Kontakte – zum Beispiel nach einem Umzug. Freiwilliges Engagement bringt Abwechslung vom Alltag und eigene Ideen können umgesetzt werden.

Referentin

Simone Siegenthaler ist Fachverantwortliche für Partizipation und Freiwillige in der Verwaltung der reformierten Kirche Kanton Zürich, Abteilung Kirchenentwicklung. In ihrer Funktion führt sie Bildungsangebote und Veranstaltungen durch, berät Kirchgemeinden und Institutionen und erarbeitet Fachunterlagen. Zuvor leitete sie das Gemeinschaftszentrum Seebach in Zürich und arbeitete für die Gemeinwesenarbeit im Langstrassenquartier.

Programm

ab 13.30h	Eintrudeln der Gäste
14.00h	Referat
15.00h	Pause (15')
15.15h	1. Workshop (45')
16.00h	Pause (30')
16.30h	2. Workshop (45')
ca 17.20	Abschluss im Plenum

Im Anschluss Einladung zum Apéro

Workshop 1: «Hilfe geben und Hilfe annehmen»



In der Regel helfen wir lieber anderen Menschen, als selbst Hilfe anzunehmen. Aber welche Hilfe ist willkommen? Und was hat Helfen mit Machtgefälle und Ungleichheit zu tun? Diese und weitere Fragen beleuchten wir gemeinsam im Workshop, schöpfen aus unserem eigenen Wissen und lernen Neues aus Untersuchungen und Studien dazu. *Leitung: Simone Siegenthaler*

Workshop 2: «Resilienz stärken in der Freiwilligenarbeit»



Freiwilliges Engagement ist erfüllend – aber auch fordernd. In diesem Workshop geht es darum, wie Sie als freiwillige Person ihre eigene Resilienz stärken und gesund bleiben können. Gemeinsam entdecken wir, welche inneren und äußeren Ressourcen in belastenden Situationen helfen, und erarbeiten praktische Wege zur Selbstfürsorge. Ziel ist es, gestärkt, motiviert und mit neuer Energie in die Freiwilligenarbeit zurückzukehren. *Leitung: Dr. phil. Paul Lukas, Oberpsychologe, Sanatorium Kilchberg*

Workshop 3: «Neu in der Freiwilligenarbeit?»



In diesem Workshop tauschen Sie sich mit Freiwilligen aus und entdecken verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Sie erhalten Einblicke aus erster Hand, können Ihre Fragen stellen und finden heraus, welches Engagement zu Ihnen passt. So starten Sie motiviert und gut vorbereitet in Ihr freiwilliges Engagement. *Leitung: Freiwillige der Nachbarschaftshilfe und Kirchgemeinden*

Workshop 4: «Nähe und Distanz bewusst gestalten»



Wie können Sie in Ihrer Tätigkeit authentisch bleiben und gleichzeitig kompetent handeln? In diesem Workshop „Nähe und Distanz“ lernen Sie als freiwillige Person im sozialen Bereich, wie Sie eine wertvolle Balance zwischen Nähe und Grenzen finden. Sie erfahren, wie Sie vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und gleichzeitig Ihre eigenen Bedürfnisse schützen können. Das stärkt Ihre Wirksamkeit, Zufriedenheit und sorgt für nachhaltigen Einsatz! *Leitung: Isabella Schmidt, Sozialdiakonin*