



Online - Veranstaltungen September bis Dezember 2023



Liebe DEF-Mitglieder, liebe Interessierte, gerade in Zeiten, die von Umbrüchen und Herausforderungen geprägt sind, sind verlässliche Anlaufstellen – sei es im Bereich der Information, Bildung und Gemeinschaft – wichtig. Der Deutsche Evangelische Frauenbund (DEF) ist solch ein verlässlicher (realer und virtueller) Ort. Unsere örtlichen Gruppen treffen sich regelmäßig in Präsenz zu Veranstaltungen, Aktivitäten und Ausflügen. In den vielen ehrenamtlich organisierten Angeboten spiegelt sich damit die Vielfalt der Themen wider, die unsere Mitglieder beschäftigen.

In diesem Heft finden Sie das Online-Angebot des DEF-Landesverbandes von September bis Dezember 2023. Dabei haben wir unsere Schwerpunkte auf die Digitale Bildung Älterer und den nachhaltigen Konsum gelegt, die im Rahmen unseres Stützpunktes Verbraucherbildung oder unseres Standorts Digital Kompass vor Ort angeboten werden. Wir laden Sie aber auch wieder in unserem virtuellen Literatur-Salon ein, um dort interessante Bücher kennenzulernen oder zu anderen Vorträgen.

Unsere meist kostenlosen Bildungsangebote, ob nun virtuell oder in Präsenz, sind für alle offen und auf unserer Website www.def-bayern.de zu finden. Dort können Sie sich näher informieren und ggf. auch anmelden. **Den Zugangslink zur jeweiligen Veranstaltung finden Sie zeitnah vor der jeweiligen Veranstaltung auf unserer Homepage.**

Gerne helfen wir Ihnen persönlich, wenn Sie Fragen rund um unsere Formate oder den technischen Zugang haben.

Auf ein Wiedersehen bei einer unserer nächsten Veranstaltungen freut sich

Katharina Geiger, Geschäftsführende Vorständin

Stützpunkt Verbraucherbildung Bayern



Der Deutsche Evangelische Frauenbund, Landesverband Bayern (DEF) ist seit 2016 ein „Stützpunkt Verbraucherbildung“ in Bayern. Angebote der Verbraucherbildung, wie Vorträge und Workshops, Seminare oder Bildungstage, werden mit dem Siegel der Verbraucherbildung Bayern und in Verbindung mit dem VB-Netzwerk durchgeführt und vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert.

Digital-Kompass vor Ort



Das Projekt Digital-Kompass arbeitet daran, ältere Menschen zum sicheren Umgang mit dem Internet und digitalen Diensten zu befähigen. Wir sind seit 2018 in München „Digital-Kompass vor Ort“ und bieten Workshops und „Digitale Stammtische“ an, bei denen per Video zugeschaltete Fachexperten und Fachexpertinnen die Fragen der Teilnehmenden beantworten. Der Digital-Kompass ist ein gemeinsames Projekt der BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen und Deutschland sicher im Netz e.V. Weitere Informationen finden Sie unter www.digital-kompass.de

Fortbildung zur digitalen Begleiterin / zum digitalen Begleiter von älteren Menschen

Online-Kurs in drei Modulen



KUR SINHALTE

Modul 1: **Ältere Menschen als Lernende - ihre Lern- und Lebenswelt**
(Referentin: Sabine Jörk)

Vorstellung der Kursinhalte und Klärung offener Fragen, gegenseitiges Kennenlernen.

Im Anschluss Vortrag und Workshop zu den Besonderheiten beim Lernen mit digitalen Medien im Alter, wie Lernangebote gestaltet werden können, um nachhaltig zum Erfolg zu führen und einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu ermöglichen.

Modul 2: **Nützliche Alltags-Apps für Seniorinnen und Senioren**

Teil 1: **Einführung rund um Apps** (Referentin: Sabine Jörk)

Workshop zu den Fragen: Was sind Apps und woher bekomme ich sie? Wie finde ich aus den Millionen von Apps die für meine Vorlieben geeigneten heraus? Die Installation auf dem Smartphone oder Tablet wird genau erklärt, so dass sie auch den Teilnehmerinnen am heimischen Bildschirm sicher gelingen kann.

Teil 2: **Die Einstellungen auf meinem Smartphone/Tablet**

(Workshop mit Luitgard Herrmann)

Auf dem Smartphone/Tablet und bei Google sind Voreinstellungen sehr wesentlich. Was kreuze ich an, was lasse ich weg? Wie nehme ich die Auswahl unter den Einstellungen vor, damit meine Privatsphäre geschützt ist?

Modul 3: Sicher im und mit dem Netz unterwegs - Datenschutz und Sicherheit (Referent: Jürgen Schuh)

Vortrag mit Workshop: Wie kann man sich einfach und sicher vor Viren, Trojanern, Malware schützen? Wie erkennt man Spam, Phishing-Mails und unseriöse Angebote, wie geht man damit um und wie kann man sich davor schützen? Welche Versicherungen bei Beschädigungen mobiler Geräte machen Sinn? Wie erkennt man betrügerische Absichten rund um digitale Angebote?

Für das Modul 1 sind 2 Online-Stunden geplant, für die weiteren Module jeweils 3 Online-Stunden

Fortbildung zur Digitalen Begleitung von Älteren (in Kooperation mit anderen Organisationen)

Folgende Termine sind vereinbart:

2 Kurse mit Donau/Ries:

	Kurs 1		Kurs 2	
Modul 1	19.09.23	17 - 20 Uhr	21.09.23	18 - 21 Uhr
Modul 2	26.09.23	17 - 20 Uhr	28.09.23	18 - 21 Uhr
Modul 3	12.12.23	17 - 20 Uhr	05.10.23	18 - 20 Uhr

2 Kurse im Landkreis Neu-Ulm:

	Kurs A		Kurs B	
Modul 1	02.10.23	18 - 21 Uhr	19.10.23	18 - 21 Uhr
Modul 2	09.10.23	18 - 21 Uhr	26.10.23	18 - 21 Uhr
Modul 3	18.10.23	18 - 21 Uhr	07.11.23	18 - 21 Uhr

Wir bitten Sie, sich bei Interesse mit der Geschäftsstelle des DEF hinsichtlich Terminen und weiterer Details in Verbindung zu setzen.

SEIN ist das Weib, DENKEN der Mann. Der lange Weg zum Frauenwahlrecht



**Dienstag,
19.09.2023
18.00 - 20.00**

Mit Beginn der Aufklärung begannen auch die Frauen über ihre Rechte nachzudenken, nicht unbedingt zur Freude der Männer. Maria von Ebner-Eschenbach benannte dies deutlich: *„Eine gescheite Frau hat Millionen geborener Feinde – alle dummen Männer“*.

Viele Frauen haben den Kampf um ihre Rechte mit dem Leben bezahlt, wie z. B. Olympe de Gouges, deren Zitat weltberühmt wurde: *„Die Frau hat das Recht, das Schafott zu besteigen. Gleichermaßen muss ihr das Recht zugestanden werden, eine Rednertribüne zu besteigen“*.

Ob Mary Wollstonecraft in England oder Olympe de Gouges in Frankreich, Bettine von Arnim in Deutschland, später Louise Otto-Peters, sie alle leisteten ihren Beitrag für ein einziges Ziel: die Gleichberechtigung der Frau.

Der Drang nach Gleichberechtigung war die Vorstufe des Kampfes für das Frauenwahlrecht, das in Deutschland erst am 30. November 1918 eingeführt wurde und somit erstmals 1919 zur Anwendung kam.

Referentin: Helga Ilgenfritz, Kaufbeuren



4. Digitaler Fachtag Digitale Medien und ältere Menschen in Kooperation mit dem EBW München

**Samstag,
23.09.2023
09.30 - 17.00**
Online und vor
Ort im Evangeli-
schen Forum,
Herzog-Wilhelm-
Str.24, München

Sie führen Kurse, Vorträge oder Beratungen für ältere Menschen durch? Rund um Internet, Smartphone & Co.? Dabei ergeben sich Fragen, die Sie gerne im Austausch mit Gleichgesinnten und verschiedenen Fachleuten klären würden? Dieser Fachtag gibt Ihnen die Möglichkeit dazu.

Unter dem Motto: „**Digital unterwegs - barrierefrei**“ erwartet Sie u.a. der Vortrag

Absichern, statt abschalten? - Infos zu Cyberversicherungen, technischen Hilfen für Ältere mit Unsicherheit/ Demenz & mehr

sowie die Workshops:

Einfaches Lernmaterial für den Einstieg in die digitale Welt / Schwerhörig & digital unterwegs

Digital unterwegs mit Sehbeeinträchtigung

Digitale Möglichkeiten bei Demenz

Probier-Station: Senior*innen-Smartphones und „enna“ Tablets



Online-Teilnahme an Plenumsvorträgen und ausgewählten Workshops ist möglich.

Die Kosten für die Präsenz-Teilnahme betragen inkl. Verpflegung 18 € für Ehrenamtliche, 38 € für Hauptamtliche, bei einer Online-Teilnahme: 5 € für Ehrenamtliche und 25 € für Hauptamtliche.

Anmeldung bitte bis Freitag, 15.09.2023 unter:
service@ebw-muenchen.de

Weitere Details siehe www.ebw-muenchen.de



Wie nützlich sind Wander- oder Fahrrad-Apps?



**Montag,
25.09.2023**

Wandern oder mit dem Fahrrad unterwegs – eine Navigationsapp ist dabei sehr nützlich. Meist ist Google Maps auf den Smartphones vorinstalliert. Ist es sinnvoll, eine spezielle Wander- bzw. Fahrradapp zu nutzen? Was können Apps wie Komoot, Bergfex und andere Wanderapps? Sind die kostenlosen Apps tatsächlich kostenlos? Es werden die bekanntesten Apps vorgestellt.



Referentin: Luitgard Herrmann, 2. Vorsitzende der EAM

Online-Literatur-Salon im 2. Halbjahr

Inge Gehlert lädt wieder zu Buchvorstellungen ein am 27.09. und 06.12.2023.

Welche Bücher vorgestellt werden? Lassen Sie sich überraschen.





Vegane Ernährung - was steckt dahinter?

**Mittwoch,
11.10.2023
18.30 - 19.30**

Viele Menschen essen bewusst vegan und führen gute Gründe dafür an. Andere meinen, nur ein Stück Fleisch gibt die nötige Kraft. Wir versuchen, die Vor- und Nachteile veganer Ernährung neutral zu beleuchten. Dabei geben wir auch nützliche Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Referentin: Hannelore Täufer, AEH-Vorsitzende



Wiederholung am Mittwoch, 18.10.2023, 10.00 - 11.00



Online Lebensmittel einkaufen

**Montag,
16.10.2023
18.00 - 20.00**

Anhand eines praktischen Beispiels wird das Online-Einkaufen von Lebensmitteln Schritt für Schritt erklärt. Vor- und Nachteile werden aufgezeigt

Referentin: Sabine Jörk, EAM-Vorsitzende



Hybrid-Veranstaltung:



Der grüne Knopf - das staatliche Siegel für nach- haltige Textilien Informationen aus 1. Hand



**Freitag,
20.10.2023
11.30 - 12.30**

Seit Einführung des Grünen Kopfes in Deutschland prüft es seitdem systematisch, ob Unternehmen Verantwortung für die Einhaltung von Menschenrechten und Umweltstandards in ihren Lieferketten übernehmen. Im Gespräch mit Dr. Bärbel Kofler, MdB, als dafür Zuständige im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung erfahren wir mehr über die Entstehung, den aktuellen Stand, aber auch über die Weiterentwicklung dieses Siegels. Gemeinsam wollen wir diskutieren, was wir als Verbraucherin für einen Wandel in der Textilbranche tun können – nach dem Motto: nachhaltig.fair.sozial.



Leitung: Hannelore Täufer, AEH-Vorsitzende

ONLINE - Veranstaltung: EAM-Mitgliederversammlung 2023



**Mittwoch,
25.10.2023
18.00 - 20.00**

Die diesjährige Mitgliederversammlung wird erstmalig online durchgeführt. Nach den Informationen über die bislang geleistete Arbeit des Vorstandes sowie künftige geplante Aktivitäten steht auch die Wahl des Vorstandes auf der Tagesordnung.

Die detaillierte Einladung mit Tagesordnung finden Sie auf der eam-Seite unter www.def-bayern.de.

Es wird um Ihre formlose Anmeldung bei der DEF/EAM-Geschäftsstelle gebeten.

Leitung: Sabine Jörk, EAM-Vorsitzende



Zu gut für die Tonne!

**Mittwoch,
08.11.2023
18.30 - 19.30**

Immer noch landen viel zu viele Lebensmittel in der Tonne. Aber was kann Jede und Jeder von uns gegen diese Verschwendung tun? Anhand von praktischen Tipps erfahren die Teilnehmenden mehr über den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln .



Referentin:
Gertraud Gräßel, Stellvertretende AEH-Vorsitzende



Wiederholung am Donnerstag, 30.11.2023, 10.00 - 11.00



Die Umwelt schützen! Welche Apps können dabei helfen?

**Mittwoch,
13.11.2023
18.30 - 19.30**

Wir stellen Ihnen Apps vor, mit denen Sie schon beim Einkaufen erkennen können, ob Schadstoffe in Kosmetik oder Putzmitteln enthalten sind und zeigen, wie diese Anwendungen funktionieren. Verschiedene Apps unterstützen auch beim umweltschonenden Einkaufen und Verwenden von Lebensmittel.

Wir helfen bei der Installation und informieren über die Vor- aber auch Nachteile solch kostenloser Apps. Bitte halten Sie ein paar Kosmetik- bzw. Reinigungsprodukte, die Sie verwenden, bereit, zum Beispiel Shampoo, Duschgel, Körperlotion, Allzweckreiniger usw



Referentin: Luitgard Herrmann, 2. Vorsitzende EAM

Effektive Mikroorganismen (EM) - die Basis für gesundes Leben



**Mittwoch,
13.12.2023
18.30 - 19.30**

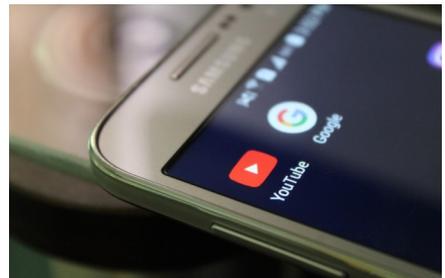
Ohne Bakterien gäbe es kein Leben auf der Erde. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie für sich in Ihrem Haushalt, Garten und für Ihre Ernährung die Kraft guter Mikroorganismen nützen können.

Referentin: Ursula Moshandl, AEH



Wiederholung: Mittwoch, 10.01.2024, 10.00 - 11.00

YouTube, Mediatheken, Streaming & Co.



**Donnerstag,
14.12.2023
14.30 - 16.30**

Welche Möglichkeiten bieten Mediatheken, Streaminganbieter, Videoportale wie YouTube und was kann man von ihnen im Internet erwarten? Worauf sollte man achten und welche Kniffe gibt es?



Workshop mit Sabine Jörk, EAM-Vorsitzende und Digitalkompass München.



Hybrid-Veranstaltung:

Online und im Saal Kufsteiner Platz 1, München

Vorschau auf erste Online-Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2024

Montag,
17.01.2024
18.30 - 19.30

Schon mal vegan gekocht?
Zubereitung veganer Gerichte - live und digital

Referentin: Hannelore Täufer, AEH-Vorsitzende

Sich vegan zu ernähren erfordert in wenigen Teilen der Nahrungszubereitung ein Umdenken. Seien Sie mit dabei, wenn die Referentin vor Ihren Augen ein kleines 3-Gänge-Menü - vegan und digital - kocht. Dabei bleibt genügend Zeit Fragen zu stellen und Hintergrundinformationen zu erhalten.



Wiederholung am Mittwoch, 31.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

22.01.2024

und
19.02.2024

jeweils
18.00 - 20.00

An zwei Montag-Abenden lädt Sabine Jörk, Vorsitzende der EAM, zu einem Online-Vortrag ein zum Thema

Digitales und Medien.



Mittwoch,
21.02.2024
18.30 - 19.30

Was steht drauf - was ist drin?
Zutatenlisten im Check

Auf Lebensmittelverpackungen stehen eine Fülle von Informationen. Diese wollen wir uns etwas genauer ansehen.



Wiederholung am Donnerstag, 29.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr





Über uns:

Deutscher Evangelischer Frauenbund e.V. (DEF)

Verantwortung übernehmen für sich und andere: Getragen von diesem Motto nimmt der Deutsche Evangelische Frauenbund seit 1899, dem Jahr seiner Gründung, Einfluss auf kirchen- und gesellschaftspolitische Entscheidungen und setzt sich für die Förderung von Frauen ein. Auf der Grundlage des Evangeliums engagieren sich Frauen im DEF ehrenamtlich in Kirche und Gesellschaft - übergemeindlich, überparteilich und ökumenisch offen.

Ziel unseres Engagements ist es, Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituationen anzusprechen, um gemeinsame Erfahrungen, Interessen und Sichtweisen in Kirche, Politik und Gesellschaft zur Geltung zu bringen. Wir wollen die Stellung der Frau in der Gesellschaft stärken und die Bedeutung der von Frauen geleisteten Arbeit in allen gesellschaftlichen Bereichen sichtbar machen.

Die drei "Standbeine" unserer Tätigkeit sind Bildungsarbeit, Soziale Arbeit und Gremienarbeit. Schwerpunktthemen sind unter anderem die Medienarbeit, der Umweltschutz sowie der Demographische Wandel als Chance. Der DEF möchte Frauen Orientierungshilfen vermitteln und ihren Mut zum Engagement stärken, um sie auf diese Weise zu motivieren, Verantwortung zu übernehmen - für sich und andere.

Wir leben in einer Zeit des demographischen Wandels, einer Gesellschaft des langen Lebens, einer Gesellschaft, die dennoch schrumpft. Der Zunahme des hohen Lebensalters steht eine geringere Geburtenzahl gegenüber. Dadurch verschiebt sich auch die Altersstruktur unserer Gesellschaft. Der demographische Wandel führt zu einschneidenden Veränderungen vieler Bereiche. Vor allem Frauen erreichen zunehmend ein hohes Alter und sie leben unterschiedliche Lebenskonzepte.

Als Forum kritisch denkender und handelnder Frauen setzt sich der DEF für Frauen- und Familienfragen, Kirchen- und Gesellschaftspolitik, Generationengerechtigkeit, Medienkompetenz, Umwelt- und Verbraucherfragen ein.



Über uns:

**Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien
des DEF (EAM)**

Medien bestimmen einen großen Teil unseres Lebens als Mittel der Information und der beruflichen wie privaten Kommunikation. Sie verändern unser Wissen, unsere Meinungen und unser Verhalten.

Umso wichtiger ist Medienkompetenz: Wir machen Frauen fit in den Medien, wo sie es nicht schon sind. In unserem medienpädagogischen Angebot in Veranstaltungen vermitteln wir das Kennenlernen und Beherrschen neuer Geräte und Technologien und bieten Kriterien zur vernünftigen Beurteilung der gesamten Medienlandschaft. In unseren Medienkreisen diskutieren wir aktuelle Medienangebote im Fernsehen, Radio oder Internet.

In Aufsichtsgremien wie Rundfunkrat und Medienrat und in Gremien und Kooperationen setzen wir uns auf der Basis unseres christlichen Selbstverständnisses für die Belange von Frauen ein und bringen ihre eigene Sicht auf die Dinge in die Beratungen und Entscheidungen ein. Die Entwicklung der Medien in unserer Gesellschaft ist schnell, Medienarbeit lebendig. Wir in der EAM, einer Arbeitsgemeinschaft des Deutschen Evangelischen Frauenbundes, Landesverband Bayern, achten dabei auf die Qualität!



Über uns:

**Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushalts-
führungskräfte des DEF (AEH)**

Die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH) des Deutschen Evangelischen Frauenbundes (DEF) setzt sich bundesweit ein für die richtige Wahrnehmung und Wertschätzung der hauswirtschaftlichen Arbeit. In Gremien, Netzwerken und anderen Organisationen bringen wir unsere Forderungen ein. Fachwissen sowie Umwelt- und Verbraucherschutz sind wichtige Themen der Bildungsarbeit der AEH und tragen zugleich zur Stärkung von Frauen in Gesellschaft und im vorpolitischen Raum bei.



Impressum

Deutscher Evangelischer Frauenbund Landesverband Bayern e.V.

Geschäftsführende Vorständin: Katharina Geiger

Geschäftsstelle:

Geschäftsführende Vorständin: Katharina Geiger

Sekretariat: Maren Puls

Kufsteiner Platz 1 / 81679 München

Tel. 089/98 105 788 / Fax. 089/98 105 789

E-Mail: bildung@def-bayern.de

Internet: www.def-bayern.de

Bankverbindung:

Evangelische Bank e.G. / IBAN: DE19 5206 0410 0003 5080 56

BIC: GENODEF1EK1

Verantwortlich:

Katharina Geiger (Geschäftsführende Vorständin)

Stand: Juli 2023

Quelle der Fotos: „pixabay.com“ - wenn nicht anders angegeben

Veranstaltungen der EAM als Digital-Kompass-Stützpunkt und im Rahmen des Programms Verbraucherbildung Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz werden gekennzeichnet durch



