



Online-Veranstaltungen 2025



Liebe Interessierte,
liebe Mitglieder des
Deutschen Evangelischen
Frauenbundes,



wir freuen uns, Ihnen das Programmheft für unsere Online-Angebote zur Verfügung zu stellen. Die Digitalisierung hat unser Leben nachhaltig verändert und bietet unzählige Möglichkeiten, Bildung und Wissen zu erweitern. Daher liegt ein Schwerpunkt unseres Online-Angebots auf Digitaler Bildung und Künstlicher Intelligenz. Wir möchten Ihnen die Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die in der modernen, digitalen Welt unerlässlich sind.

Ein weiterer zentraler Punkt unseres Programms ist der nachhaltige Konsum und die Ernährung. In einer Zeit, in der Ressourcen knapp und Umweltbewusstsein wichtiger denn je sind, möchten wir Sie dabei unterstützen, nachhaltige Entscheidungen

zu treffen, die sowohl Ihrer Gesundheit als auch unserer Umwelt zugutekommen.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren kostenlosen Online-Veranstaltungen teilzunehmen und sich mit uns auf eine Reise des Lernens und des Austauschs zu begeben. Gemeinsam können wir die Chancen der digitalen Welt nutzen und gleichzeitig unseren Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten.

Den Zugangslink zur jeweiligen Veranstaltung finden Sie zeitnah vor der jeweiligen Veranstaltung auf unserer Homepage www.def-bayern.de. Gerne helfen wir Ihnen persönlich, wenn Sie Fragen rund um unsere Formate oder den technischen Zugang haben.

Viel Freude beim Entdecken und Mitmachen wünscht Ihnen

Katharina Geiger

Geschäftsführende Vorständin
DEF-Landesverband Bayern e.V.

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, Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben, 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 unter

www.digital-kompass.de

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





Literatur-Salon mit Inge Gehlert

Auch 2025 lädt Inge Gehlert in loser Folge in ihren virtuellen Literatur-Salon ein. Sie und andere Frauen stellen dabei interessante Romane, Biografien und andere Literatur, aber auch deren Autoren und Autorinnen vor. Es können literarische Neuerscheinungen,

aber auch ältere Bücher sein, die es wert sind, gelesen zu werden. Als Gastgeberin ihres Salons möchte sie mit Ihnen ins Gespräch kommen, nicht nur über den aktuellen Titel, gerne auch dessen Hintergründe und die (literarische) Welt.

Dienstag, 21.01.2025
17:30 - 19:00 Uhr

Inge Gehlert stellt vor:

Daniela Krien, „Mein drittes Leben“

Linda hat alles gehabt und alles verloren. Wie viel Kraft in ihr steckt, ahnt sie erst, als sie zurückfindet in einen Alltag und zu sich selbst.

Dienstag, 11.03.2025
17:30 - 19:00 Uhr

Dr. Katharina Städtler stellt vor:

**Elisabeth Moltmann-Wendel,
„Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf“**

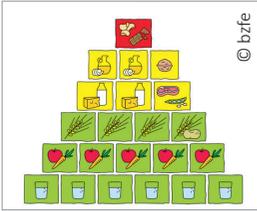
Die Erkenntnis, dass das Leben sich wandelt und dass jeder Einzelne sich darin selbst neu entdecken kann, ist der bestimmende und ermutigende Grundgedanke in diesem Buch.

Wilhelm Schmid,

„Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“

Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn, insbesondere aber beim Älterwerden. Dieses Buch zeigt in zehn Schritten den Weg zu ihr auf.

Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Termine: siehe www.def-bayern.de



Mittwoch, 22.01.2025
10:00 - 11:30 Uhr

 **Wiederholung am:**
Mittwoch, 29.01.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Neue Perspektiven in der Ernährung: Die veränderte Ernährungspyramide

Im September 2024 änderte das Bundeszentrum für Ernährung seine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung, in der jene Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind, die für eine gesunde Ernährung des Menschen empfohlen werden. Die Referentin klärt auf, welche Veränderungen erfolgt sind und welche Konsequenzen sich daraus für unsere nachhaltige Ernährung, aber auch beim Einkauf und der Zubereitung ergeben.

Referentin: Hannelore Täufer, Vorsitzende der AEH



Montag, 03.02.2025
18:00 - 19:30 Uhr



ChatGPT, Gemini, Copilot Co. Wie können diese im Alltag unterstützen?

2022 starteten Chat GPT und Co. Mittlerweile werden sie gerne auch im Alltag als digitale Helfer eingesetzt. Welche Vorteile bringen diese KI-Systeme den Nutzerinnen und Nutzern im ganz privaten Alltag und welche Risiken gilt es dabei zu beachten?

Referentin: Sabine Jörk, Vorsitzende der EAM



Mittwoch, 12.02.2025
18:30 - 20:00 Uhr

 **Wiederholung am:**

Mittwoch, 19.02.2025
10:00 - 11:30 Uhr

Worauf wir bei der Ernährung in verschiedenen Lebensaltern besonders achten sollten

Bei der Fülle der angebotenen Lebensmittel fällt die Auswahl oft schwer. Darum gilt es in jedem Alter auf verschiedene wichtige Inhaltsstoffe zu achten. Die Referentin geht dabei insbesondere auf eine nachhaltige Ernährungsweise – egal in welcher Lebensphase - ein, mit der die Umwelt geschont werden kann.

Referentin: Ursula Moshandl,
Hauswirtschaftsmeisterin



Montag, 10.03.2025
18:00 - 19:30 Uhr



Elektronische Patientenakte (ePA) – erste Erfahrungen nach der Einführung

Diese Veranstaltung bietet – drei Monate nach der Einführung - eine ideale Gelegenheit, um sich über die bisherigen Erfahrungen mit der Elektronischen Patientenakte (ePA) zu informieren und auszutauschen. Sie erfahren aber auch, wie die ePA eingesetzt wird und erhalten durch den Referenten praxisorientierte Tipps, die Ihnen den Umgang mit Ihrer persönlichen Patientenakte erleichtern können.

Referent: Jürgen Schuh,
IT-Trainer & Internet Medien Coach



Nachhaltig (haus-)wirtschaften in kleinen Schritten

- Teil 1 -

Mittwoch, 12.03.2025

18:30 - 20:00 Uhr

 **Wiederholung am:**

Mittwoch, 19.03.2025

10:00 - 11:30 Uhr



Auch mit vielen kleinen Schritten sind große Ziele erreichbar - wir müssen sie nur tun! Bei diesem Vortrag bekommen Jung und Alt Tipps und Tricks zum Energiesparen oder wie Verpackungsmüll vermieden werden kann. Darüber hinaus informiert die Referentin, wie jede einzelne Person gegen die eigene Lebensmittelverschwendung agieren kann.

Referentin: Gertraud Gräßel,
Hauswirtschaftsmeisterin



Nachhaltige Textilpflege

- wie geht das? - Teil 1 -

Mittwoch, 09.04.2025

18:30 - 20:00 Uhr

 **Wiederholung am:**

Mittwoch, 23.04.2025

10:00 - 11:30 Uhr



Entdecken Sie die Geheimnisse der nachhaltigen Textilpflege! Erfahren Sie mehr über die Inhaltsstoffe in Waschmitteln und welche umweltfreundlichen Alternativen zur Verfügung stehen. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks zur Fleckentfernung, um Ihre Kleidung auf sanfte Weise sauber zu halten.

Referentin: Doris Wunder-Galliwoda,
Hauswirtschaftsmeisterin



Dienstag, 15.04.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Himmliches Licht

Erleben Sie die faszinierende Glaskunst der in München ansässigen afghanischen Künstlerin Mahbuba Maqsoodi! Sie hat in der Abtei in Tholey (Saarland) 34 beeindruckende Fenster entworfen, die sie uns vorstellen wird. Ein Ausschnitt davon zierte die Weihnachtsbriefmarke 2024.

- Veranstaltung in Kooperation mit dem OV München -



Mittwoch, 07.05.2025

18:30 - 20:00 Uhr

 **Wiederholung am:**

Mittwoch, 28.05.2025

10:00 - 11:30 Uhr



Probiotische Reiniger

- Vorteile und Grenzen

Die meisten der üblichen Haushaltsreiniger gefährden unsere Gesundheit und schädigen die Umwelt. Es werden aber auch nachhaltige Reinigungsmittel angeboten, die ohne synthetische Chemie funktionieren und die Umwelt schützen. Durch diesen Vortrag können Sie mehr darüber erfahren, sich Ihre eigene Meinung bilden und sich mit anderen darüber austauschen.

Referentin: Ursula Moshandl,
Hauswirtschaftsmeisterin



Montag, 12.05.2025

18:00 - 19:30 Uhr



Bezahlen per Smartphone: Einfache Schritte zur sicheren digitalen Bezahlung

In einer zunehmend digitalen Welt wird das Bezahlen mit dem Smartphone immer selbstverständlicher. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach und sicher mobile Zahlungsmethoden sind, welche Möglichkeiten es gibt und worauf Sie achten sollten. Unsere Expertin wird Ihnen praxisnahe Tipps und Tricks geben, wie Sie Ihr Smartphone für Zahlungen

optimal nutzen können. Zudem haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.

Referentin: Sabine Jörk, Vorsitzende der EAM



Montag, 16.06.2025

Uhrzeit:

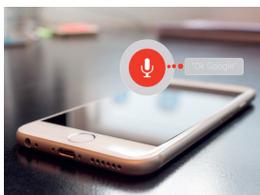
siehe def-bayern.de



Digitale Wege aus der Einsamkeit

Bei diesem Frauenfrühstück erhalten interessierte Seniorinnen einen Überblick über Online-Plattformen, die sich auf die Freizeitgestaltung und das Dating für ältere Menschen spezialisiert haben und erfahren, wie man hier Kontakte knüpft, Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten oder sogar Liebesglück findet. Gregor Biedermann, Trainer für Verbraucherbildung, stellt dabei die wichtigsten Kennenlernbörsen und Dating-Portale vor, erläutert die Funktionsweise und gibt Tipps, wie man diese sicher und effektiv nutzen kann.

Referent: Georg Biedermann, vb-Referent



Montag, 14.07.2025

18:00 - 19:30 Uhr



Sprachassistentz-Workshop

Siri, Alexa, Google, Bixby und Co. heißen die Sprachassistenten, die eine Steuerung des Smartphones per Sprache erlauben. Wir zeigen Ihnen, was diese Assistenten leisten können und wie sie uns die Nutzung des Smartphones erleichtern können. Auch erklären wir, welchen Nutzen insbesondere ältere Menschen mit Beeinträchtigung haben können und auf was man für eine sichere und datensparsame Nutzung unbedingt beachten sollte.

Referentin: Sabine Jörk, Vorsitzende der EAM



Mittwoch, 08.10.2025
18:30 - 20:00 Uhr

 **Wiederholung:**
Mittwoch, 15.10.2025
10:00 - 11:30 Uhr



Nachhaltige Textilpflege - Teil 2 -

Im zweiten Teil unserer Veranstaltung tauchen wir tiefer in die nachhaltige Textilpflege ein. Erfahren Sie, wie Sie den Wasser- und Energieverbrauch beim Waschen und Trocknen reduzieren können, entdecken Sie nachhaltige Alternativen zu herkömmlichen Waschmitteln und lernen Sie, wie Sie durch Reparatur und Upcycling die Lebensdauer Ihrer Kleidung verlängern. Zudem geben wir Ihnen wertvolle Tipps zur verantwortungsvollen Entsorgung von Textilien. Machen Sie den nächsten Schritt zu einer umweltfreundlicheren Textilpflege!

Referentin: Doris Wunder-Galliwoda,
Hauswirtschaftsmeisterin



Montag, 20.10.2025
18:00 - 19:30 Uhr



YouTube - mehr als nur Musik und Filme

YouTube ist das meist genutzte Videoportal weltweit. Neben Musik, Filmen, Serien, Dokumentationen etc. sowie einer Fülle an nutzergenerierten Inhalten bietet YouTube selbst heute eine Menge an Inhalten an, teils kostenfrei und gegen Gebühr. Lassen Sie uns gemeinsam die Fülle des Angebots von YouTube erkunden und was es für eine sichere und datensparsame Nutzung zu beachten gilt.

Referentin: Sabine Jörk, Vorsitzende der EAM



Montag, 10.11.2025
18:00 - 19:30 Uhr



Künstliche Intelligenz (KI) **- eine Einführung**

In diesem Vortrag lernen Sie, was Künstliche Intelligenz (KI) ist, wie sie funktioniert und trainiert wird, aber auch welche Rolle sie in unserem täglichen Leben als Verbraucherin spielt. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ein grundlegendes Verständnis für KI entwickeln möchten und mehr darüber erfahren wollen, wie diese Technologie unseren Alltag beeinflusst.

Referentin: Dr. Anke Jaros-Sturhan
Wirtschaftspädagogin u. Informatikerin



Mittwoch, 12.11.2025
10:00 - 11:30 Uhr

 **Wiederholung:**
Mittwoch, 26.11.2025
18:30 - 20:00 Uhr



Nachhaltig (haus-)wirtschaften **in kleinen Schritten - Teil 2 -**

Auch mit vielen kleinen Schritten sind große Ziele erreichbar - wir müssen sie nur tun! Setzen Sie Ihre Reise in ein nachhaltigeres Leben mit uns fort! Im zweiten Teil unserer Reihe erfahren Sie, wie kleine Veränderungen in Ihrem Alltag zu bedeutenden positiven Auswirkungen auf die Umwelt führen können. Lernen Sie einfache und effektive Methoden zum Energiesparen, zur Reduzierung von Verpackungsmüll und zur Minimierung von Lebensmittelverschwendung. Unsere Expertin wird wertvolle Einblicke und praktische Tipps teilen, die für Jung und Alt gleichermaßen nützlich sind.

Referentin: Gertraud Gräßel,
Hauswirtschaftsmeisterin



November 2025
18:00 - 20:00 Uhr

**Termin wird noch
bekanntgegeben auf
www.def-bayern.de**



Nun sag, wie hast du's mit dem Geld? **- Frauen und Geld**

Die anerkannte Referentin und Autorin des Buches „Auf Kosten der Mütter“ setzt sich in ihrem Vortrag mit der Geldbiographie von Frauen auseinander und gibt Frauen wertvolle Tipps für den Umgang mit Geld.

Referentin: Dr. Birgit Happel, vb-Trainerin
(angefragt)



Montag, 01.12.2025
18:00 - 19:30 Uhr



KI im Alltag nutzen

Die KI unterstützt uns vielfältig. Sie kann zum Beispiel Texte schreiben, Bilder erstellen und Fragen beantworten. Außerdem können Reisepläne oder Speisepläne erstellt werden und vieles mehr. Alles funktioniert auch ganz bequem mit Spracheingabe. Anhand von Beispielen zeigen wir Ihnen wie Sie das konkret im Alltag nutzen können.

Referentin: Luitgard Herrmann,
2. Vorsitzende der EAM



In unserem DEF.Forum.Bildung möchten unsere Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien des Deutschen Evangelischen Frauenbundes, Landesverband Bayern e. V., z. T. in Kooperation mit dem ebw München, älteren Menschen die Möglichkeiten aufzeigen, die verschiedene KI-Systeme für ein selbstbestimmtes Leben auch im Alter bieten können. Im „KI-Lernort in München“ möchten wir ältere Menschen dabei ermutigen, Künstliche-Intelligenz-Anwendungen zu nutzen, damit sie trotz Einschränkungen

digital und kompetent am Leben teilhaben können.

Mit dem „KI-Lernort in München“ schaffen wir ein inklusives und zugängliches Bildungsangebot, das älteren Menschen die Chancen (und Risiken) aufzeigt, die in der zunehmenden Digitalisierung liegen. Wir fördern damit auch die Medienkompetenz und ermöglichen eine aktive, selbstbestimmte und reflektierte Teilhabe am digitalen Leben.

- Wir bieten:**
- 1. Workshops:** Praxisnahe und niederschwellige Workshops zu den Themen KI im Alltag, digitale Gesundheitsanwendungen und KI-gestützte Kommunikation.
 - 2. Lernorte:** Kufsteiner Platz 1, München, Alten- und Servicezentren in München und in DEF-Gruppen in Bayern
 - 3. Vorhandene Technik:** Bereitstellung verschiedenen KI-Tools und Technologien, z. B. Staubsauger-Roboter, digitale Blutdruckmessgeräte, Sprachassistenten wie Echo Show und andere Smart Home-Anwendungen
 - 4. Inklusion von Gehörlosen:** Einige Angebote speziell für gehörlose Seniorinnen und Senioren in München, um ihnen den Zugang zu KI-Technologien zu ermöglichen (in Kooperation mit dem ebw münchen).

Bei Interesse an einem eigenen Workshop (mindestens 5 Personen) in Ihrer Einrichtung oder Gruppe fragen Sie bitte in der Geschäftsstelle nach oder kontaktieren direkt Sabine Jörk: sabine.joerk@def-bayern.de



Über uns: Deutscher Evangelischer Frauenbund (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

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 Haushaltsführungskräfte des DEF

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.



**Deutscher Evangelischer
Frauenbund**
Landesverband Bayern e.V.

Impressum

**Deutscher Evangelischer Frauenbund
Landesverband Bayern e. V.**

Geschäftsführende Vorständin:
Katharina Geiger



Geschäftsstelle:

Kufsteiner Platz 1
81679 München

Sekretariat: Maren Puls
Telefon: 0 89 / 98 10 57 88
Fax: 0 89 / 98 10 57 89
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: Januar 2025 / Fotos: pixabay.com - wenn nicht anders angegeben
