

Zeitschrift für Leiterinnen + Leiter der DPSG im Diözesanverband Regensburg

apropos

2 • 2 0 1 9



deutsche pfadfinderschaft sankt georg



**voll
kost
bar!**

Wegweiser

editorial

diözese

vollKOSTbare Diözesanversammlung	4
Süden 2019	8
Wölflinge	9
Jungpfadfinder	10
Bericht der Bundesfachkonferenzen.....	12
FAK Ökologie	13
AG Ausbildung	14
AG Lagerfeuer	16
AG Spiri	18

stämme und bezirke

Burgenbezirk	20
Ammersricht	21
Geschwister Scholl.....	22
Kulmain	24

magazin

72h - Aktion des BDKJ	25
Ammersricht	26
Marktredwitz	28
Straßkirchen.....	29
Landshut	30
Tirschenreuth	32
Hüttenkofen - Puchhausen	33
Wenzenbach und Steinweg	34
BDKJ Regensburg Land.....	35
vollKOSTbar Studienteil der DV	36
Ernährung und Umwelt	37
Gruppenstundenideen	40
Koordination und Geschicklichkeit	42
Venus und Mars	44
Voll entspannt	47
Wertschätzende Kommunikation	49

kurz und bündig

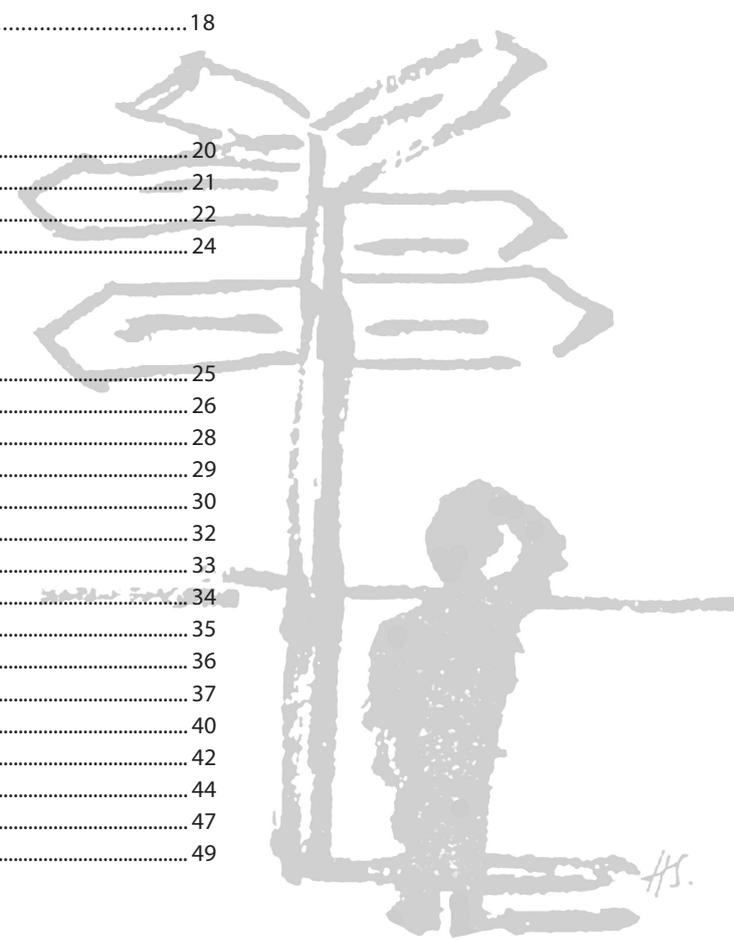
Gewinnspiel	53
Einladung zum Jubiläum der Althütte	54
Gruß und Kuss	55
Neues Anmeldetool	55
Neue AEJ- und JBM - Formulare	55

service

Kontaktliste	56
Termine.....	57

impresum & redaktion

Rund um's apropos	58
-------------------------	----



Besucht uns auch online
www.dpsg-regensburg.de

Editorial



„Etwas Gutes sollst Du an jedem Tag Deines Lebens tun.“

- Lord Robert Baden-Powell, Gründer der Weltpfadfinderbegegnung

Das haben bundesweit wieder über 85.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an vier Tagen getan: Bei der 72 Stunden Aktion „Uns schickt der Himmel“ des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ). Die 72 Stunden Aktion macht immer wieder deutlich, wie viel Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bewegen können und wollen. Ganz nach dem Versprechen der Pfadfinder: Verantwortung gegenüber anderen zu übernehmen und somit die Gesellschaft mit zu gestalten, den Frieden und die Gerechtigkeit voranzutreiben sowie die Würde der Mitmenschen zu achten und die Schöpfung zu bewahren und schützen. Genau dies wurde in der bundesweiten Sozialaktion in den unterschiedlichen Projekten und

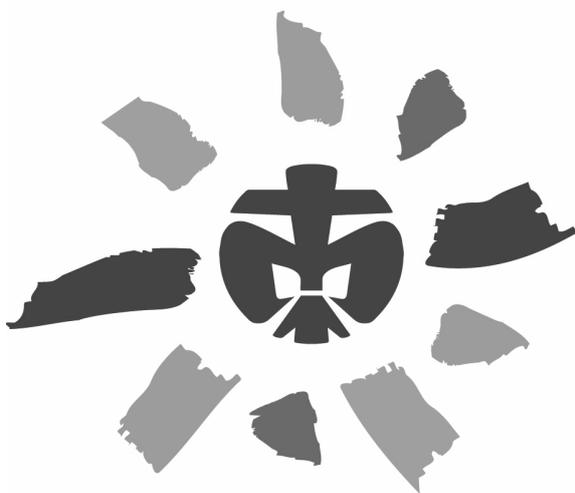
Aktionen sichtbar und für Teilnehmende spürbar. Einige Nachberichte findet ihr in dieser Ausgabe.

Nicht nur während der 72 Stunden Aktion passiert viel Gutes in unserem Diözesanverband sondern jeden Tag. Davon könnt ihr euch selbst beim Lesen der einzelnen Berichte aus den Stämmen und Bezirken bzw. Stufen- und Facharbeitskreisen überzeugen.

Außerdem findet ihr auf den folgenden Seiten einige Anregungen für Gruppenstunden oder Aktionen zum Jahresthema 2019 „vollKOSTbar“ – fit, gesund, und gut drauf“, welche auf den Workshops aus dem Studienteil zur Diözesanversammlung basieren, Einladungen, Nachberichte und und und

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen,

eure Moni



vollKOSTbare

Diözesanversammlung der DPSG Regensburg

Von 01.-03. März fand die diesjährige Diözesanversammlung im Kloster Ensdorf statt. Die Versammlung startete am Freitag nach dem Abendessen mit einer vollKOSTbaren Sitzungsverpflegung, vorbereitet durch viele fleißige Helferlein, und dem Läuten der Sitzungsglocke (die nach jahrelanger Pause wieder in Aktion treten durfte:)).

Nach der Begrüßung durch Günther und der Vorstellung des Studienteils durch Lisa übergab Günther das Wort an Stefan, welcher die Versammlungsteilnehmer souverän durch das Wochenende führte. Nach der Feststellung der Beschlussfähigkeit, Erklärung der Regularien und Begrüßung der Teilnehmer ging es in die Tagesordnung über. Ganz herzlich durften wir Matthias Feldmann, unseren Bundeskuraten, das ganze Wochenende über bei uns begrüßen.

Am Freitag stand wie üblich der Jahresbericht im Vordergrund. Dieser wurde dieses Jahr durch Marktstände präsentiert und den Teilnehmern nähergebracht. Um 21.00 Uhr beschlossen wir die Versammlung für Freitag. Es wird gemunkelt, dass so mancher Teilnehmer bis spät in die Nacht an Initiativanträgen gesessen ist...



Am Samstagvormittag starteten wir in den Studienteil zur Jahresaktion 2019 „vollKOSTbar! fit. gesund. und gut drauf.“ mit verschiedenen Workshops

Im Workshop „Gruppenstundenideen“ konnten die Delegierten verschiedene Methoden zu den Themen Ernährung und Bewegung für die Gruppenstunde ausprobieren, beispielweise ein Zuckerquiz.

Im Workshop „Venus & Mars“ konnte anhand eines Selbstexperimentes der Einfluss der Umwelt auf sich selbst erfahrbar gemacht werden.

Im Workshop „Wertschätzende Kommunikation“ konnten die Teilnehmenden viele Übungen zum Thema selbst ausprobieren und lernten wichtige Gesprächsmethoden kennen.

Im Workshop „Psychische Gesundheit“ konnten die Delegierten erfahren was sich hinter den Begrifflichkeiten versteckt und wie man auf sich selbst achten lernt

Im Workshop „Voll entspannt“ konnten die Delegierten verschiedene Entspannungsübungen für zwischendurch sowie die Durchführung mit Kindern ausprobieren und kennenlernen.

Im Workshop „Ernährung und Umwelt“ lernten die Teilnehmenden, welche Auswirkungen unsere Ernährung auf die Umwelt hat und wie wir diese durch Kleinigkeiten im Alltag verbessern können.

Im Workshop „Koordination und Geschicklichkeit“ konnte in verschiedenen Übungen die eigene Geschicklichkeit auf die Probe gestellt werden.

Am Samstagnachmittag um 14 Uhr ging es dann weiter mit der Versammlung

.... Beratung über die Aufnahme von 4 Initiativanträgen auf die Tagesordnung....

TOP Finanzen: Hier wurden die Prüfaufträge des vergangenen Jahres gezeigt und die Haushaltsplanung im Nichtöffentlichen Teil aufgezeigt und erläutert. Daraufhin wurde auf Antrag die Vorstandschaft entlastet.

TOP Wahlen: Zur Wahl standen das Amt der weibl. Vorsitzenden und des Wahlausschusses. Für das Amt zur weibl. Diözesanvorsitzenden wurde Jule für weitere drei Jahre wiedergewählt.

In den Wahlausschuss wurden gewählt: Lisa Kürzinger, Benjamin Mark, Linus Böhm, Günther Bäte.

Nach den Wahlen wurde aus verschiedenen Gremien und Gruppierungen berichtet:

Walter Staudacher für die GSG

Daniela Rotella für die DPSG Landesstelle Bayern

Matthias Feldmann für die DPSG Bundesebene

Katha Libon für den BDKJ DV

Monika Hofer für die PSG.

Im Anschluss kam dann der lange ersehnte Teil:

TOP Anträge: Wir beschäftigten uns mit der „Überprüfung des Konzepts der Stufenkonferenz“, „Bildung von Fahrgemeinschaften auf Diözesanveranstaltungen“ und „Überprüfung

der Fahrtkosten“. Außerdem wurde eine „AG Öffentlichkeitsarbeit“ gegründet und die Druckerei der Apropos umgestellt. Es wird außerdem bis zur nächsten DV geprüft, ob es eine Möglichkeit gibt, das Apropos sowohl per Post als auch elektronisch zu versenden. (über Nami)

Das was hier jetzt in ein paar Zeilen zusammengefasst wurde, umfasst im echten Protokoll 3 Seiten, mit einigen Änderungsanträgen und Anträgen an die Geschäftsordnung. Ich kann auch dieses Jahr nur wieder sagen: Vielen Dank für diese glorreichen Antragsdiskussionen, mit viel Disziplin und Engagement macht es mächtig Spaß. Und auch wenn kleine hitzige Diskussionen geführt werden, es bleibt immer fachlich und professionell.

Da der TOP Anträge von Samstagabend bis Sonntagvormittag ging, fanden dazwischen noch zwei wichtige Ereignisse statt. Zum einen der Gottesdienst, zu dem Matthias Feldmann einlud. Mit musikalischer Gestaltung von Ju und Gies wurde dieser zu einer gelungenen Abendeinheit. Im Anschluss daran fand der Festabend statt. Dieses Jahr unter dem Motto „Faschingsball“, ausgerichtet vom FAK Ökologie. Ein kleines Highlight war neben den Spielen und den tollen Kostümen auch die Verleihung des Georgspins an Jürgen Kirchmann „Churchy“ durch Sophia und Florian als Dank für seine langjährigen Dienste im Bezirk.



Der Sonntag fand seinen Ausklang mit den TOPs „Jahresplanung“, „Sonstiges“ und der Reflexion. Auch wurden die drei selbstgenähten Planetentaschen verlost, für die jeder das gesamte Wochenende Zeit hatte, ein Angebot abzugeben. Die Taschen gingen an Linus, Julia und Jonathan. Vielen Dank, dass ihr mitgemacht habt, und viel Spaß mit euren neuen Taschen. Der Erlös kommt der Jahresaktion zu Gute.

Dann bleibt mir nur noch zu sagen: Danke, dass ihr alle da wart und diese Versammlung immer zu einem schönen Wochenende macht.

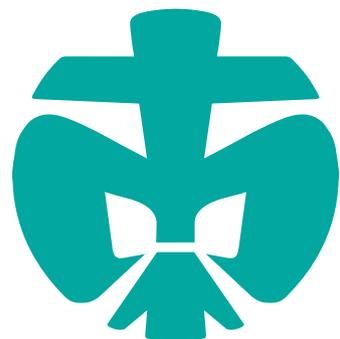
Und im ganz persönlichen Sinne: Vielen Dank für die überragenden Rückmeldungen und die überaus geniale Wahl :) Ich freue mich wahnsinnig auf die nächsten drei Jahre mit euch!

Eure Jule



vollKOSTbare Diözesanversammlung der DPSG Regensburg





SÜDEN 2019



Am Wochenende vom 29.03.-30.03.2019 trafen sich ca. 25 Mitglieder aller bayerischen Diözesanleitungen zur Regionalen Studientagung der bayerischen Diözesanverbände, auch SÜDEN genannt, in Nürnberg. Darunter 7 bekannte Gesichter aus Regensburg. Dieses Jahr wurde der Süden an die Feierlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum der DPSG Bayern Ebene gekoppelt. Der Freitag stand ganz unter dem Zeichen der Anreise, des Kennenlernens und des geplanten bayernweiten Leiterlagers. In Kleingruppen wurde die Frage „Was wünsche ich mir für ein bayernweites Leiter*innenlager“ erörtert und die Ergebnisse präsentiert. Der Tag wurde dann im geselligen Beisammensein beschlossen und nochmals reflektiert.

Den Samstagvormittag haben wir uns mit dem Thema „Dezentrales Arbeiten“ beschäftigt, viele Themenfelder aufgetan und praktische Umsetzungen diskutiert und ausgetauscht. Die Erkenntnis einiger Regensburger Teilnehmer: „In punkto Messenger gehen wir wieder mehr auf die Natur zu. Für Nachrichten züchten wir uns Brieftauben und für Sprachnachrichten Papageien. Dann haben wir das ganze Gschmarre mit der Datenspeicherung und dem Datenschutz nicht“ (Wir werden sehen wo sich in den nächsten Jahren ein Taubenzüchter findet in unseren Kreisen (:).

Am Samstagnachmittag ging es für uns per Bus in die Jugendkirche Lux, wo schon den ganzen Tag fleißig für die 40-Jahr Feier aufgebaut wurde. Dort trafen wir auf einen stillvoll pompös geschmückten Saal mit

festlich eingedeckten Tischen und auf einen wunderschönen Außenbereich mit Lagerfeuer und Jurte. Verhaltensähnlich zu Gewohnheiten sammelten wir uns erstmal am Lagerfeuer mit einigen wohlgeformten Getränkegläsern, Kaffee und Kuchenhäppchen. Nachdem sich auch ein paar Anzugträger und Kleidchenträgerinnen, personifiziert durch das ein oder andere ehemalige Mitglied bayerischer Diözesanleitungen dazugesellt haben, ging es auch schon los mit dem Abendprogramm. Als sich die buntgemischte Meute an den großen runden Tischen eingefunden hatte, begann der Abend mit einem sehr schönen spirituellen Impuls - vorbereitet und durchgeführt von so manchen Diözesankuraten. Im Anschluss gab es noch einen Vortrag über das „Ehrenamt“. Ab dann hieß es: Essen frei :) Das Vorspeisen- und Hauptspeisenbuffet wurden eröffnet. Es folgte ein wunderschöner festlicher Abend mit vielen Gesprächen, Austausch und einem rundum sorglosen Service im Hintergrund. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle, die sehr viel Mühe und Zeit in die Feier und das gesamte Wochenende investiert haben. Es war mehr als gelungen und wird so immer im Gedächtnis bleiben. Oder wie es jemand gesagt hat: „Hier ist das perfekte Beispiel, wie sich Kluft und Gala-Dinner einwandfrei vereinen lassen“.

Auch möchte ich mich bei Lisa, Kathi, Jonathan, Toto, Lukas und Günther bedanken. Es hat einen Mordsspaß gemacht und ich denke, wir haben die Diözese Regensburg würdig vertreten :)

Eure Jule
(Erziehung mit Liebe ;))



Wölflingsstufe

Oberpfalz – Amberg

Wölfi's-Reisen-Regensburg

Sonderangebot

Eigenanreise, 1 Tag

Hotel Vier Jahreszeiten ***, inkl. Halbpension plus



Hotel „Vier Jahreszeiten“



Inklusivleistungen:

- ◆ Halbpension Plus: reichhaltiges Mittagsbuffet, Kaba und Kuchen am Nachmittag, alle Getränke inklusive
- ◆ 1x Wellness- und Entspannungsgutschein
- ◆ 1x Geführte Wanderung mit Abenteuerfaktor
- ◆ 1x Kreativitätsworkshop mit Erinnerungen für zu Hause
- ◆ Spannender Tag zum Jahresthema vollkostbar
- ◆ Viele Wölflinge aus der Diözese

Wölfi's Tipp:
Schnell anmelden!
Viele neue
Freunde inklusive!



Hotel Vier Jahreszeiten:

Lage: Jugendzentrum Klärwerk, Bruno-Hofer-Straße 8, 92224 Amberg, Anreise mit Auto/Bus Parkplatz in der Nähe oder Fußweg vom Bahnhof Amberg ca. 30 min. **Ausstattung:** Restaurant, Aufenthaltsraum mit Tischkicker etc., großer Außenbereich zum Spielen und Toben

Preise, Termine und Buchung 2019:

Termine	Preise
22.09.2019 10:00 – 16:00 Uhr	5€/Person

Buchung bis 26.07.2019

(mit Stamm, Teilnehmerzahl und Unverträglichkeiten)
unter: buero@dpsg-regensburg.de
 auch eine **Einladung für eure Kinder** bekommt ihr dort.

Jupfis auf geheimer Mission

- Diözesanaktion in München

Vom 03. - 05. Mai veranstalteten der Jupfi AK und der Facharbeitskreis Abenteuer Begegnung der Diözese Regensburg unter dem Motto „Agent K on Special Mission“ in München eine Aktion für die Jungpfadfinder der Diözese. Mit dabei waren vier Stämme (Kulmain, Vilsbiburg, Weiden, und Wenzelbach) mit über 40 Jupfis und deren Leitern.

Am Freitag reisten wir mit dem Zug an und durften uns gleich mit dem U- und S-Bahn-Netz in München vertraut machen, da die Jugendherberge etwas außerhalb in Fürstfeldbruck war. Nachdem die erste Hürde gemeistert war und wir alle am S-Bahnhof ankamen, wartete auch schon ein matschiger und steiler Weg auf uns. Aber wir wären keine (Jung-)Pfadfinder, wenn wir das nicht auch noch geschafft hätten! Endlich angekommen, wurden die Zimmer (und mehr oder weniger auch die Betten) bezogen und es gab das langersehnte Abendessen. Danach trafen wir uns alle für ein Kennenlernspiel und wurden in die Story des Wochenendes eingeführt: Der Professor Dr. rer. nat. Engstirn forscht zurzeit an einem Mittel, mit dem alle Menschen auf der Welt identisch werden sollen – also keine Individualität und Vielfalt mehr! Natürlich ist das gar nicht im Sinne von uns Jupfis, weshalb wir am nächsten Tag gleich nach München fahren sollten, um dort den Professor zu finden und seinen Aktenkoffer mit den geheimen Unterlagen schnappen zu können.

Aufgeteilt in vier Gruppen fuhren wir mit jeweils zwei Leitern am Samstag fünf Stationen ab, die quer in München verteilt waren und mussten zudem noch Zusatzaufgaben lösen. Die Stationen beschäftigten sich unter anderem mit den Themen Behinderung und Inklusion: Wir probierten aus, wie man, ohne etwas zu sehen, mit einem Blindenstock die Straße überquert, lernten die Blindenschrift kennen und sollten in München Orte oder Dinge mit Blindenschrift ausfindig machen. Zudem machten die Kinder die Erfahrung, wie man mit einem Rollstuhl am besten an einer U-Bahn-Station

zurechtkommt – mit der tollen Unterstützung von Christian Pubanz aus Ulm. Vielen Dank nochmal dafür! Anschließend sollten wir die Kirchenbänke in der Marienkirche zählen (schwieriger als gedacht!), verschiedene knifflige Rätsel lösen oder ein Bild mit einer Reisegruppe, mit einer lebenden Statue und von einem küssenden Paar machen (wo es eine Gruppe sogar schaffte, dass Zwei sich küssen, die nicht mal ein Paar waren). Für jede gemeisterte Aufgabe gab es einen Buchstaben und am Ende kam der geheime Treffpunkt heraus, an dem sich der Professor versteckte: Der „Monopteros“ im Englischen Garten. Alle Gruppen machten sich schnell auf den Weg, und inmitten von Eiseskälte, Wind und Regen kam es zum großen Showdown, bei dem wir es Gott sei Dank schafften, den Koffer vom Professor zurück zu erobern und ihn mit seinen Plänen zu stoppen.

Wieder in der Jugendherberge angekommen, wurden wir mit einem Vier-Gänge-Menü belohnt. Es wären aber nicht die beiden Diözesan-Arbeitskreise, hätten sie sich nicht getreu zum Motto etwas dafür einfallen lassen: Ein „Dinner in the Dark“! Alle bekamen Ohrstöpsel und Augenbinden, der Raum wurde komplett



verdunkelt und die AK-Mitglieder bedienten uns. Es ist anstrengender, blind zu essen (vor allem ohne zu kleckern) als gedacht! Offen bleibt, wer mehr Sauerei gemacht hat: Die Leiter oder die Kinder... Kleiner Tipp: Die Gleichen, die sich über die BRAVO mit Horoskop, Foto-Love-Story und Klebe-Tattoos gefreut haben.



Alles in allem war es ein sehr spannendes und interessantes Wochenende mit viel Action und Spaß! Wir freuen uns schon auf die nächste gemeinsame Aktion.

Johanna Grillenbeck,
Leiterin vom Stamm Weiden



BERICHT DER BUFako 2019

Vom 22.-24. März 2019 fanden die diesjährigen Bundesfachkonferenzen in der Diözese Trier auf der hoch gelegenen Marienburg statt. Eingebettet in eine wunderschöne Landschaft mit vielen Weinbergen, konnten wir uns wohlfühlen.

Jedoch haben wir natürlich nicht nur aus dem Fenster in die Landschaft geschaut, sondern waren auch fleißig.

Neben den Fachkonferenzen Inklusion (bei uns FAK Abenteuer Begegnung), Internationale Gerechtigkeit und Ökologie trafen sich außerdem die Diabs (Diözesanbeauftragte für internationale Arbeit) sowie die Freiwilligendienstler in der DPSG.

Für den DV Regensburg nahmen Lisa (FAK Abenteuer Begegnung), Fabian (Ökologie), Jonathan (Ökologie) sowie Günther (Diözesanvorstand und Diab in Personalunion) am Wochenende teil. Außerdem waren am Wochenende noch Markus aus Vilsbiburg als Begleitperson für einen Rollifahrer dabei sowie die beiden BAK Ökologie Mitglieder Katharina und Micha, welche ihre Wurzeln auch in unserer Diözese haben. Wir waren also sehr gut vertreten.

Die Facharbeitskreise Inklusion, wie sie seit der letzten Bundesversammlung offiziell heißen, haben sich zum ersten Mal damit beschäftigt auszutauschen, sprich was läuft in den Diözesen und was war die Arbeit des Bundesarbeitskreises. Darüber hinaus war auch die Ausbildung ein Thema und wie sich der Facharbeitskreis hier einbringen kann, ebenso wie sie Menschen mit Behinderung ermöglicht werden kann. Als weiteres Thema war die Bearbeitung des Konzeptes im Zuge der Namensänderung auf der Tagesordnung.

Die Diabs haben am Wochenende zuerst ihre Arbeitsbereiche auf Diözesanebene vorgestellt und sich hierüber ausgetauscht. Das Gleiche galt für die Bundesebene, welche ihre



Projekte vorstellte. Am Samstagnachmittag gab es eine Telefonkonferenz mit dem International Commissioner der DPSG Stefan Fett, welcher gerade auf der WOSM Europe Konferenz in Belgrad war. Auch hat der Head of Contingent des European Jamborees in Polen, Michael Teuber, einen Überblick über den aktuellen Stand gegeben. Abschließend gab es noch einen kurzen Input zu den SDGs.

Die SDGs (Sustainable Development Goals der UN) waren auch das Hauptthema, mit welchem sich der FAK Ökologie am Wochenende beschäftigte. Dazu war eine freiberufliche Referentin anwesend, welche zuerst theoretischen Input zu dem Thema gab, bevor es in Kleingruppenarbeit daran ging, ausgewählte Ziele auf die DPSG, im speziellen den Fachbereich Ökologie, anzuwenden. Daneben haben die Diözesanverbände auch ihre Projekte vorgestellt und Berichte vom letzten Jahr abgegeben, genauso wie der Bundesarbeitskreis auch. Im Austausch entstanden so auch viele neue Ideen. Außerdem wurden natürlich wieder Delegierte für die BV gewählt, auf welcher uns Fabian als Ersatzdelegierter vertreten wird.

Am Samstagabend gab es nach einem Gottesdienst auch noch einen

Festabend, welchen der gastgebende Diözesanverband Trier unter dem Motto „Brot und Spiele“ organisiert hatte. Dabei mussten Gladiatoren aus den Fachbereichen in unterschiedlichen Herausforderungen gegeneinander antreten.

Am Sonntagvormittag gab es schließlich noch einen kurzen Bericht vom Bundesvorstand Joschka Hench. Dabei wurde auch an Simon Weihofen und Alexandra Menk die Georgsmedaille verliehen, für ihre langjährige Arbeit als Mitglieder und Referenten der BAKs Ökologie bzw. Inklusion.

Nach dem Mittagessen am Sonntag konnten wir mit vielen neuen Eindrücken und interessanten Begegnungen den langen Heimweg antreten.

Zu den nächsten Bundesfachkonferenzen wird die Anreise dann nicht so lang werden, diese werden nämlich vom 13.-15. März 2020 im schönen Diözesanverband Regensburg stattfinden!

Jonathan Scharf

Green Events Leitfaden

In allen unseren Sippen, Stämmen, Bezirken, AGs und AKs planen wir immer wieder Aktionen, vom Tageshike bis zum zweiwöchigen Sommerlager. Viele von euch setzten beim Planen und Durchführen bestimmt schon sehr viele Sachen nachhaltig um. Aber habt ihr euch schon mal genauer mit nachhaltigem Veranstaltungsmanagement auseinandergesetzt?

Genau dies hat der Bundesarbeitskreis Ökologie gemacht, und einen „Green Events Leitfaden“ herausgebracht. Anschaulich wird darin anhand des Beispiels unseres Bundeszeltplatzes in Westernohe aufgezeigt, wie bei den unterschiedlichen Punkten Nachhaltigkeit einfach umgesetzt werden kann.

Jedoch wird nicht nur die klassische Ökologie ins Auge gefasst, sondern nach dem Triple Bottom Line Ansatz auch Soziales und Ökonomie mit einbezogen.



Wir möchten euch hier kurz die Themen vorstellen, die darin beleuchtet werden.

- Soziale Aspekte: Neben Themen wie Inklusion und Pfadfinden mit Beeinträchtigung gibt's hier auch Tipps zur Finanzierung sowie Vorschläge wie die „gute Tat“, um zum Beispiel ein gemeinnütziges Projekt zu unterstützen.
- Veranstaltungsort: Viele Infos zur Unterstützung bei der Wahl des Veranstaltungsortes und der Anreise. Außerdem Tipps, wie man Planungstreffen sinnvoll umsetzen kann (auch hilfreich für alle anderen Arten von Planungstreffen!).
- Kommunikation: Tipps zur Kommunikation mit Teilnehmern sowie zu den Themen Partizipation, Bildung und auch Öffentlichkeitsarbeit.
- Klima & Energie: Neben den für uns Pfadfinder klassischen Themen Lagerfeuer, Kochen am Feuer und Grillen gibt es hier auch Input zur Nutzung von elektrischen Geräten, sei es für Küche, Zelt oder den Privatgebrauch im Lager.
- Küche & Ernährung: Vielleicht das Erste, woran man bei Nachhaltigkeit im Lager denkt. Infos zu Bio und fairen Nahrungsmitteln, zur Planung und Kalkulation sowie zum Kochen mit Resten und auch Müll und Recycling.
- Material: Hier gibt's einige allgemeine Infos zur Materialbeschaffung und Nutzung. Nicht nur für Zeltmaterial sondern für alles, was für Veranstaltungen gebraucht werden kann.
- Wasser: Der letzte Punkt beinhaltet Gedanken zum Wasserverbrauch, angefangen vom Duschen über das Wäsche Waschen bis hin zum Abspülen und Reinigen in der Lagerküche.

Der Leitfaden ist als interaktive Powerpoint Präsentation aufbereitet worden, so dass man auch schnell von Punkt zu Punkt springen kann.

Abrufbar ist der Leitfaden **HIER**:

<https://dpsg.de/de/themen/oekologie/green-events-leitfaden.html>

ODER

ihr klickt euch durch auf dpsg.de Themen → Ökologie → Green Events Leitfaden

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch gerne an uns oder direkt an den Bundesarbeitskreis wenden.





**Drücke der
Welt deinen
Stempel auf!**

Im Facharbeitskreis Ökologie!

**Wenn du Lust hast uns unverbindlich kennen zu lernen, so schreib
uns gerne an oekologie@dpsg-regensburg.de oder sprich uns an!**

Wir freuen uns :)

Fiona Christoph, Fabian Dobmeier und Jonathan Scharf

VT 19 - Vorständetraining 2019

Was sollte ich als Vorstand beachten und wie geht das alles überhaupt? Wenn du dir diese Fragen stellst, dann bist du beim Vorständetraining (VT) genau richtig. Das VT unterstützt Vorstände bei ihrem Amt bzw. bei der Durchführung ihres Amtes. Die Teilnehmer lernen andere Vorstände kennen, vernetzen sich gut und tauschen sich viel untereinander aus. Das VT läuft unabhängig von der Modulausbildung.

Termin: 08.-10.11.2019
Ort: Jugendhaus Kaltenbrunn
Zielgruppe: StaVos, BeVos, angehende StaVos/BeVos
Inhalte z.B.:

- 1) **Rolle Vorstand:**
Rechte & Pflichten als Vorstand, Versicherung,
Kassenführung, AEJ - Zuschussbeantragung
- 2) **Kompetenzen:**
Kommunikation, Moderation, Delegation,
Feedback, Mediation
- 3) **Meine Gruppe:** Umgang mit Konflikten,
Wie tickt meine Gruppe, Gruppenphasen
- 4) **Ich als Vorstand:** Motivation, Meine Stärken/
Potentiale, Ziele

Wir wollen das VT an eure Bedürfnisse anpassen, falls ihr noch inhaltliche Wünsche habt, meldet euch bei Werner unter:

werner.schmid@bistum-regensburg.de

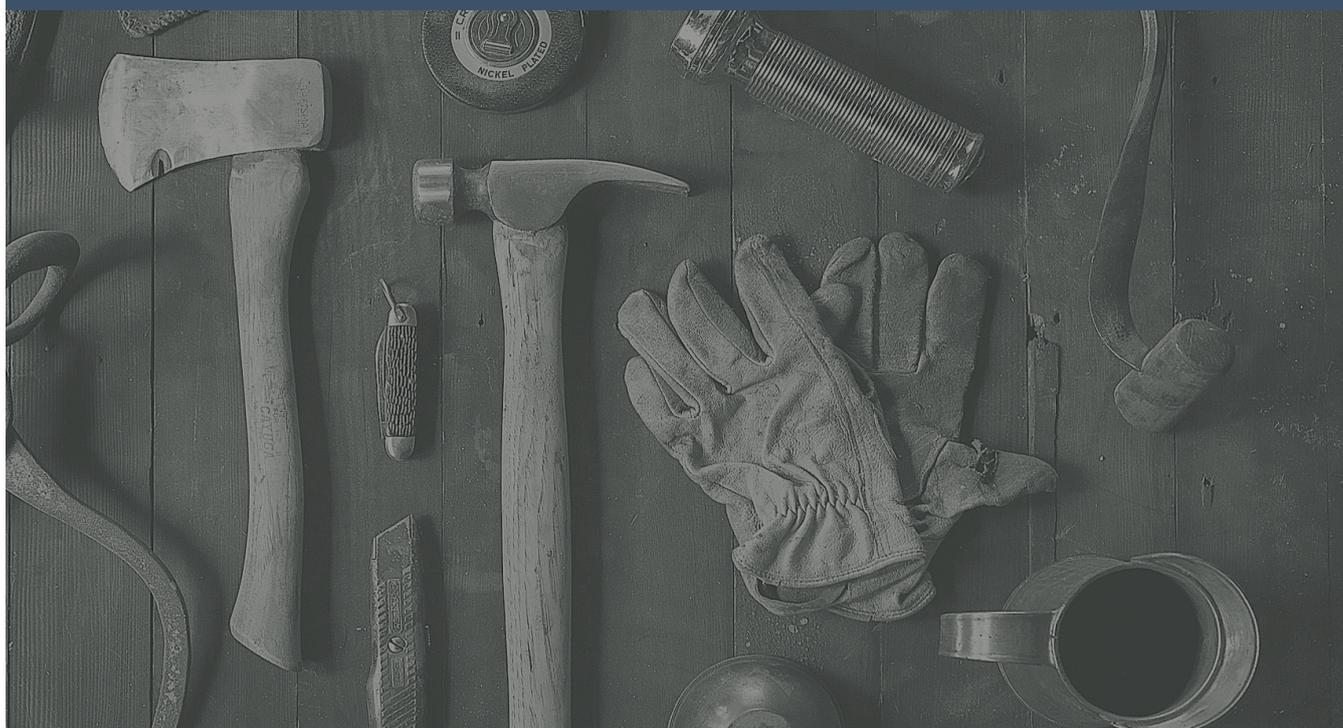
Ihr könnt euch bereits für das VT 19 anmelden unter:

buero@dpsg-regensburg.de

VORSTÄNDETRAINING - VT 19

**BIST DU FIT FÜR
(D)EINEN
VORSTANDSPOSTEN?**

**Wir haben da ein paar Werkzeuge
für Dich!**



**VT 19 VOM
08.-10.11.2019
IN KALTENBRUNN**



- AG Lagerfeuer

rover werden Leiter

Das war das Thema in der Roverstufe bei der letzten StuKo. Mit Blick in die Ordnung ist die Frage ein Widerspruch, in der Realität wird es aber oft so gemacht. Die Stämme brauchen schließlich neue Leiter. Hier bekommt ihr die Ergebnisse aus dem Workshop. Was sollte ich als Stamm beachten um neue Leiter aus der Roverstufe zu bekommen und was bewegt einen Rover wenn er an das Thema Leiterwerden denkt?

Warum macht es Sinn als Rover Leiter zu werden:

Neue Herausforderung/neue Aufgaben
Mehr Rechte Privilegien/eigene Ideen einbringen
Werte vermitteln/Vorbild sein
Entwicklung der Gruppe sehen
Erfahrungen weitergeben
Altersgrenze in der DPSG erreicht und als Leiter weitermachen
Stamm am Leben erhalten/Stamm etwas zurückgeben
Generationenverantwortung
Spaß/Freunde/Lust/Gemeinschaft
Soziale Kompetenz wird gefördert
Persönliche Weiterentwicklung
Kinder anleiten/etwas bewegen
Dank von den Kindern
Austoben in der Gruppenstunde
Verantwortung übernehmen



Warum macht es keinen Sinn als Rover Leiter zu werden:

Roverzeit genießen
Verantwortung
Termin-Konflikte/Zeitmangel
Entfernung zum Stamm zu groß
Druck von „oben“
Nervige Aufgaben
Fehlende Ideen für Gruppenstunden
Wenig Kommunikation mit Leiterrunde
Kein Heranführen neuer Leiter
Ausbildung, Studium
Verpflichtungen
Noch nicht bereit/geistige Reife
Angst
Altersunterschied zu gering
Keine Identifikation mit der Kirche

Was brauche ich als neuer Leiter von der Leiterrunde?

Möglichkeit mit der normalen Arbeit zu vereinbaren
Verständnis für Privates
Verständnis füreinander
Aushelfen/Einspringen wenn Not am Mann ist
Ehrlichkeit
Vertrauen & Zutrauen
Ansprechpartner für neue Leiter
Ideenpool für Gruppenstunden/Ordner

Was brauche ich als neuer Leiter vom Stavo?

Erreichbarkeit
Zuverlässigkeit
Regelmäßige Leiter-Stavo-Treffen außerhalb der Leiterrunde
Vertrauen in die Fähigkeiten der neuen Leiter

Was will ich als Rover obwohl ich bereits Leiter bin?

Rover-Aktionen durchführen
Regelmäßige Treffen
Längere Zeit um zu schnuppern
Grundkurs Pfadfinder für neue Rover und Quereinsteiger (Ausbildung, Kickstart)
Präsenz

Wie geht ihr mit dem Thema **rover** werden Leiter im Stamm um?

Nehmt doch die Rückmeldungen als Impuls für die Leiterrunde mit oder schreibt uns einen Leserbrief an apropos@dpsg-regensburg.de

Wie sieht dein Weg aus? KuratInnenkurs 2019/20



Vier Wochenenden zum

- Suchen und Finden
- Austausch und Nachdenken
- Bilden und Weitergehen

1. WE: 15.-17.11.2019

Haus der Naturfreunde Freising; inkl. 7 km
Wallfahrt zum Domberg

2. WE: 20.-22.3.2020

Westerruhe; Bundeswochenende

3. WE: 3.-5.7.2020

Thalhausl

4. WE: 18.-20.9.2020

Ludwigsturm

Die Bereicherung für dein Leben!

Die perfekte Vorbereitung für dein Amt!

Neugierig geworden? Los!



Anmeldung bis 01.10.2019

bei.landesstelle@dpsg-bayern.de

Teilnahmebeitrag von 100,- Euro an
DPSG Landesstelle Bayern e.V.
IBAN DE13 7605 0101 0004 5910 04

Impuls zum Thema „Gottvertrauen“ für Abend- oder Morgenrunden

Eine neue, unbekannte Aufgabe wartet auf uns, eine wichtige Entscheidung will getroffen werden, wir wollen einen neuen Weg einschlagen. Keiner geht mit. Wir wissen nicht wie es ausgeht, wo es hingeht, wer mitgehen wird.

Wie uns ging es damals vor 3000 Jahren auch schon Mose. Gott gibt ihm die Aufgabe das Volk Israel in die Wüste zu führen.

Bibeltext: Ex 33,12-23

Mose sagte zum HERRN: *Siehe, du hast zwar zu mir gesagt: Führe dieses Volk hinauf! Du hast mich aber nicht wissen lassen, wen du mit mir sendest. Du hast doch gesagt: Ich habe dich mit Namen erkannt und du hast Gnade in meinen Augen gefunden.*

Wenn ich wirklich Gnade in deinen Augen gefunden habe, so lass mich doch deine Wege erkennen, dass ich dich kenne und Gnade in deinen Augen finde, und siehe, diese Nation ist dein Volk!

Da sagte er: *Mein Angesicht wird mitgehen, bis ich dir Ruhe verschafft habe.*

Da entgegnete er ihm: *Wenn dein Angesicht nicht mitginge, dann führe uns nicht von hier hinauf!*

Woran soll man erkennen, dass ich Gnade in deinen Augen gefunden habe, ich und dein Volk? Doch wohl daran, dass du mit uns ziehst. Und dann werden wir, ich und dein Volk, vor allen Völkern auf der Erde ausgezeichnet werden.

Der HERR erwiderte Mose: *Auch das, was du jetzt verlangt hast, will ich tun; denn du hast Gnade in meinen Augen gefunden und ich kenne dich mit Namen.*

Dann sagte er: *Lass mich doch deine Herrlichkeit schauen!*

Da sagte er: *Ich will meine ganze Güte vor dir vorüberziehen lassen und den Namen des HERRN vor dir ausrufen. Ich bin gnädig, wem ich gnädig bin, und ich bin barmherzig, wem ich barmherzig bin.*

Weiter sprach er: *Du kannst mein Angesicht nicht schauen; denn kein Mensch kann mich schauen und am Leben bleiben.*

Dann sprach der HERR: *Siehe, da ist ein Ort bei mir, stell dich da auf den Felsen! Wenn meine Herrlichkeit vorüberzieht, stelle ich dich in den Felsspalt und halte meine Hand über dich, bis ich vorüber bin.*

Dann ziehe ich meine Hand zurück und du wirst meinen Rücken sehen. Mein Angesicht kann niemand schauen.



Ein durch und durch menschliches Anliegen: Mose bekommt eine große Aufgabe und wünscht sich Begleitung; von Gott. Doch dieser zeigt ihm nur den Rücken. Geht nicht mal mehr auf ihn ein, sondern zeigt ihm „die kalte Schulter“ und übergibt ihm im Folgenden nur die Zehn Gebote. Doch Gott sagt auch, er geht nicht mit, aber ist dabei. Mose hat dieses Gottvertrauen und schafft die Aufgabe. Als mittlerweile sehr alter Mann teilt er den Israeliten kurz vor seinem Tod mit, wie er die Aufgabe schaffen konnte.

„Da hat der Herr, dein Gott, dich auf dem ganzen Weg, den ihr gewandert seid, getragen, wie ein Vater sein Kind trägt.“ Dtn 1,31

Gott trägt uns. Er geht uns voraus und wir sehen erst, dass er da war, wenn er schon wieder am Weiterziehen ist. Wir sehen bildlich – wie Mose – nur seinen Rücken. Gott will nicht, dass er uns hinterherlaufen, dass er uns anschieben muss. Er hat uns einen freien Willen, unsere Talente und Fähigkeiten gegeben, dass wir selbst mutig vorangehen können. Wir können aber drauf vertrauen, dass wir sein Da-Sein, seine Anwesenheit spüren werden. Wenn wir drauf vertrauen, dass wir von ihm in Not getragen werden, ermöglicht das den Blick auf ganz neue Möglichkeiten aus einer anderen Perspektive.

Dieses Vertrauen in schweren Zeiten getragen zu werden und den Blick für die Momente wo Gott vor euch da war, das wünsche ich euch.

Lied: Voll Vertrauen gehe ich den Weg, God for you(th) Nummer 634

Verfasser: Benedikt Reindl, Referent
der Fachstelle Junge Erwachsene
(FS JE) Regensburg



Mehr Informationen zur Fachstelle Junge Erwachsene und deren Angebot findest du unter:
<https://www.bja-regensburg.de/fachstellen/junge-erwachsene/>



BEIM GEORGLAUF TRIUMPHIERTE DER TEAMGEIST

Wir glauben an den guten Geist, der den rechten Pfad uns weist, heißt es bei den Pfadfindern. Flinke Hände und Füße sind auch am Samstag in Eschenbach unterwegs, um beim Georgs-Lauf den Pfadfinderspruch „Gut Pfad“ mit Leben zu erfüllen.

Feuer machen mit einem Feuerstein und einigen Holzspänen war gar nicht so einfach.

Späne aus halbtrockenem Holz schnitzen und sie mit Hilfe eines Feuersteines entzünden, mit Hilfe einer Wasserbomben-Schleuder den Ziel- und Weitwurf üben oder in fremder Umgebung mit Kompass und Karte den richtigen Weg finden: wer kann das schon im Zeitalter des Smartphones? Am Samstag hatte die Dt. Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG) mit diesen heißen und nassen Themen ihren Riesenspaß. Jedes Jahr immer zeitnah zum Georgstag am 23. April veranstaltet ein Stamm des Burgenbezirks den traditionellen Georgs-Lauf. Ziel des Geschicklichkeits- und Wissenstestes ist eine Demonstration pfadfinderischer Talente mit Blick auf Landschafts- und Naturschutz, verbunden mit Orientierungs-Kenntnissen und praktischen Fertigkeiten.

Zirka 140 Georgs-Läufer versammelten sich vor dem Start und beim Abschlussgottesdienst in der SCE-Sporthalle

Eingeteilt in 14 altersgemischte Gruppen von den Wölflingen bis zu den Rovern hatten am Samstag fast 140 Buben und Mädchen Gelegenheit, an 13 Stationen ihr Geschick zu beweisen und bei zusätzlichen Frage-spielen ihr gutes Allgemeinwissen zu bestätigen. Für die vier Stämme des Burgenbezirks der Diözese Regensburg mit dem Gastgeber und den Gruppen aus Windischeschenbach, Neuhaus bei Windischeschenbach und aus Weiden wurde der Stationen-Lauf zur vielseitigen Demonstration pfadfinderischer Zielstrebigkeit und

Einfallslust. Das „Gut Pfad“ sollte bei der Tagesveranstaltung keine Floskel bleiben.

So mussten die Georgs-Läufer einen kilometerlangen Stadtmarathon mit Sack und Pack bewältigen und an den Zwischenstationen ihr Können unter Beweis stellen. Zum eher routinierten Pfadfinderalltag zum Thema Karte-Kompass-Knoten kamen besonders einfallsreiche Geschicklichkeitstests. Schon das Feuer machen mit Feuerstein war gar nicht so einfach. Hinzu kamen unter anderem, an der Erste Hilfe Station einen Menschen in Lebensgefahr in eine stabile Seitenlage zu bringen, einen Hindernislauf im Mehrgenerationenpark zu bewältigen, Geschicklichkeit beim Bälle werfen in den Maßkrug zu beweisen und bei einer Kanu-Fahrt auf dem Rußweiher elegant über den Badesee zu gleiten.

Zur Auflockerung gestalteten die Organisatoren des Eschenbacher Stammes um Tim Drechsler, Johannes Sporrer und Tizian Steger mit ihrem starken Team die Stationen mit viel Abwechslung und Scherzhaftem aus. Vor dem Rathaus wartete auf die Teilnehmer ein Info-Stand

des Burgenbezirks zum Thema „Sind gute Taten out?“. Mitnichten, so die Überzeugung der Pfadfinder. „Sie sehen heute nur anders aus, wie zum Beispiel soziales Engagement und die positive Grundeinstellung in der Begegnung mit anderen Menschen und Kulturen“, bemerkten Vertreter des Burgenbezirks.

Start und Zielpunkt einschließlich Essensausgabe war das Sportgelände des SC Eschenbach. In die Sporthalle lud schließlich Stadtpfarrer und Stammeskurat Thomas Jeschner die Pfadfinder am späten Samstagnachmittag zum Abschlussgottesdienst ein. In seiner Predigt empfahl der Ortsgeistliche den Georgs-Läufern, sich am Pfadfinderkompass als Symbol einer festen Verbindung zu Gott und an einer lebenslangen starken Gemeinschaft zu orientieren.

Eine Mannschaft mit Mitgliedern aus den Pfadfinderstämmen Windischeschenbach und Neuhaus bei Windischeschenbach gewann in Eschenbach den Georgs-Lauf des Burgenbezirks der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG). Den Wanderpokal als Team mit den meisten Teilnehmern holte sich der Stamm aus Neuhaus.





Gespannt warteten die Georgs-Läufer nach dem Gottesdienst auf die Siegerehrung. Nach der Meldung der Punktestände aus den Stationen verkündete Stammesführer Felix Leopold die Ergebnisse. Die Siegerehrung mit Verteilung der Urkunden und kleiner Thermo-Behälter für jeden Teilnehmer als Geschenke des Gastgebers nahm das Orga-Team vor. Mit 9 Gruppenmitgliedern siegte ein

gemischtes Team aus Neuhaus und Windischeschenbach. Die Neuhauser stellten mit 57 Georgs-Läufern auch das stärkste Stammeskontingent. Sie durften den Wanderpokal mit nach Hause nehmen. Mit 51 Teilnehmern kam das zweitstärkste Team aus Weiden.

29.4.2019 Robert Dotzauer

Stammesversammlung im Stamm Ammersricht

Am 26. Januar fand unsere Stammesversammlung in Ammersricht statt. Unser Kurat, Christian Irlbacher, begann die Versammlung mit einem kleinen spirituellen Einstieg, danach berichteten die einzelnen Gruppen und die Vorstandschaft von den Aktionen des vergangenen Jahres und die Jahresplanung für 2019 wurde besprochen. So soll in diesem Jahr eine Kanutour für Rover in Tschechien stattfinden, die Wölflinge erleben einen Weltraum Tag im Mai und auch für das European Jamboree in Polen im nächsten Jahr wurde Werbung gemacht.

Zum spannendsten Teil kam es dann kurz vor Ende der Versammlung: Die Neuwahlen! Als neue Stavos wurden Eva Kronfeld und Christian Härteis gewählt. Der scheidende Vorsitzende, Julian Schwab wurde an dieser Stelle natürlich herzlich verabschiedet.

Lieber Juzen, wir danken dir von Herzen für dein Engagement und deine zuverlässige Arbeit als Stavo bei uns im Stamm! Für deine Zukunft wünschen wir dir alles Gute und viel Erfolg!

Am Ende der Versammlung wies der BDKJ noch auf die 72-h-Aktion hin

und unsere Bezirksvorsitzende auf das diesjährige Bezirkslager hin. Nun freuen wir uns auf drei weitere erfolgreiche Jahre unseres Stammes in Ammersricht!



Georgstag

Sie trotzen **Wind** und **Regen!**

Auch in diesem Jahr beteiligten sich die Pfadfinder Hainsacker als Veranstaltung zum Georgstag (Schutzpatron der Deutschen Pfadfinderschaft Stankt Georg/ DPSG) am 04.04.2019 an der Aktion des Landkreises unter dem Motto „Rama-dama“ und kämpften hier gegen einen besonderen Drachen unserer Zeit – die Umweltverschmutzung.

Trotz viel Regen und kaltem Wind sammelten Kinder, Jugendliche, Leiterinnen und Leiter Müll rund um die Umgehungsstraße R 20 in Hainsacker. Dabei kamen auch dieses Jahr wieder einige Säcke zusammen. Ein besonderes Augenmerk lag dieses Jahr auf dem

außergewöhnlichsten Gegenstand, der gefunden wurde. Neben vielen Essensverpackungen, Trinkflaschen und Zigaretenschachteln/-stummeln stachen CD's, Flipflops und eine Schürze aus dem gesammelten Müll heraus. Um die Aktion attraktiver für die Kinder sowie für deren Eltern zu gestalten, verbanden wir das Müllsammeln mit einer kleinen Schnitzeljagd. Dabei mussten einige Stationen gelöst werden. Inhalt waren jeweils unterschiedliche Pfadfindertechniken und Wissensfragen. Auch diese Aufgabe lösten die Kids spielend.

Später ließen wir den Abend gemeinsam am Lagerfeuer mit Knackern und Stockbrot ausklingen.

Unsere Aktion „Rama dama“ lässt sich super mit dem Jahresmotto 2019 der DPSG vereinen: „vollKOSTbar“. Hier sollen die Mitglieder der DPSG ein ganzheitliches Bewusstsein von Körper, Gefühlen und Geist entwickeln. Ihren Körper begreifen sie als schützenswerten und aktiven Teil ihrer Persönlichkeit. Um sich in seinem Körper wohl zu fühlen und ihn zu schützen, gehört es auch dazu, Verantwortung zu übernehmen und mit wachen Augen auf seine Umwelt zu achten. So kann man beispielsweise versuchen, den Kreislauf, der dazu führt, dass Mikroplastik in unser Trinkwasser gelangt, zu unterbrechen.

So ist es möglich, „fit, gesund. und gut drauf“ zu leben.

von Lena Meisinger
und Pia Turainsky



Außergewöhnlichster Fund: Ein Flipflop



Verpackungsmüll



Pfadfinder beim Müllsammeln

LAGERBAUTENPLATZPROJEKT DES STAMMES GESCHWISTER SCHOLL

Wie seit langem angekündigt ist es jetzt endlich soweit!

Nach etlichen Planungstreffen, Kostenvoranschlägen, der Einreichung eines Bebauungsplans beim Landratsamt Regensburg samt Zusage zu unserem Bauvorhaben und schweißtreibenden Stunden, wurde am 22.03.2019 der erste Spatenstich für unser neues Lager am Lagerbautenplatz gesetzt.

Unsere handwerklich begabtesten Helfer arbeiten seitdem jede freie Minute in ihrer Freizeit an unserem neuen Gerätehaus. Sie trotzten dem Wetter und überwandten jedes Hin-

dernis. Das heißt konkret, dass sie eine Baugrube ausgehoben haben, Frostschutzkies einbrachten und im Anschluss eine Bodenplatte betonierten. Als nächstes installierten sie die Holzschwelle und begannen mit dem Zusammensetzen der Wände aus Holzbalken. Etliche Winkel, Schrauben und Nerven sind bereits verbraucht aber gerade deswegen nimmt das Gerätehaus immer mehr Gestalt an. Die kompostierbare Toilette ist nutzungsbereit und wartet auf ihren ersten Einsatz. Auch das Fenster wartet nur noch auf seinen Einbau.

Alles in allem lassen sich von Tag zu Tag große Fortschritte erkennen.

Mit diesem Haus wird unser Lagerbautenplatz besser nutzbar. Langfristig können so, beispielsweise Gruppenübernachtungen bei jedem Wetter ermöglicht werden.

Zusätzlich bietet das Haus Stauraum für alle Materialien und die Möglichkeit, Brennholz trocken zu lagern.

Von Lena Meisinger
und Pia Turainsky



Fast fertiger Rohbau



Bodenplatte betonieren



Aufstellen des Rohbaus

Liebe Leiter*innen

„Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“,

das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe.

Deshalb lädt Euch der Stamm Kulmain zum 4ten Weinfest am 07. September auf der Pfarrwiese Kulmain ein.

In gemütlicher Atmosphäre bei Kerzenlicht und in beheizten Schwarzzelten könnt Ihr erlesene Biotraubensäfte aus dem Weingut Stefan Kuntz erproben und genießen.

Unser Repertoire reicht von fruchtig/süß bis hin zu schwer und kräftig.

Für den kleinen oder großen Hunger ist auch gesorgt...

Unser Küchenteam wird Euch mit offenen Pizzen, Brezen, Pommes und gebakenen Champignons versorgen.

Für die, die nicht genug Fleisch bekommen, gibt es als diesjähriges „Special“ auf offenem Feuer im gusseisernen Kochtopf gegartes „Pulled Wildschwein“.

Damit Ihr während des Abends nicht an das nachhause Fahren denken müsst, steht das Pfarrheim als Übernachtungsmöglichkeit bereit.

Samstag

07. September

Beginn 19:00 Uhr

WEINFEST

Erlesene Bio Weine
Ofenfrische Pizza
Viele weitere Schmankerl
Barbetrieb im Container
mit DJ LMA
Eintritt frei

Pfarrwiese • Kulmain

Pfadfinder
Kulmain

Förderverein der Kinder- und Jugendbildung
Sankt Georg Kulmain e.V.



72 STUNDEN

UNS SCHICKT DER HIMMEL

Von 23. – 26. Mai 2019 fand die bundesweite Sozialaktion des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) unter dem Motto „Uns schickt der Himmel“ statt, bei der sich 72 Stunden lang über 80.000 junge Leute deutschlandweit für den guten Zweck engagiert haben.

Im Bistum Regensburg waren an diesen vier Tagen über 3000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit dabei. Insgesamt auch acht DPSG Stämme. Von ein paar könnt ihr hier einen kurzen Bericht über ihre Aktion lesen.



Ari 72h unterwegs

72 Stunden, 16 Schwedenstühle, 2 Tische, 3 Hüpfspiele, 1 renoviertes Kinderhäuschen, 2 entrümpelte Schuppen, 1 Matschküche und eine erneuerte Wand später – Am Donnerstag den 23.05.2019 um 17:07 Uhr fiel der Startschuss der 72Stunden-Aktion für den Stamm Ammersricht. Wir haben uns für die Get-it-Variante entschieden, was bedeutet, dass wir erst um 17:07 Uhr erführen was wir in den nächsten 72 Stunden tun würden.

Wir staunten nicht schlecht, als wir feststellten, dass wir die Projektpartner kennen. Beide waren bzw. sind Pfadfinder und haben sich gewünscht, dass wir ihr Projekt durchführen.

Nach dem offiziellen Projektbeginn mit feierlicher Öffnung des Aktionskoffers und der Übergabe des Umschlags, der unser Projekt beinhaltete, fuhren wir zum genannten Kindergarten. Dabei kramten wir selbst in unseren

Kindergartenerinnerungen und stellten sogar fest, dass zwei Leiter dort ihre Kindergartenzeit verbracht hatten. (An dieser Stelle könnte man erwähnen, dass eine unserer Leiterinnen und ein Leiter dabei bemerkten, sich hier bereits als Kindergartenkind und Erzieherin gegenüber gestanden zu sein. Da beide Leiter völlig unwissend aus allen Wolken fielen, trugen sie sichtlich zur allgemeinen Erheiterung bei. – Man sieht sich halt doch immer zweimal im Leben).

Die Wunschliste des Elternbeirats war lang: Wand dampfstrahlen, 2 Schuppen komplett reinigen und entrümpeln, Sitzgelegenheiten schaffen, Schilder bemalen, Hüpfspiele für den Boden, alle Hecken des kompletten Kindergartenareals schneiden, ... All das natürlich nach den im Kindergarten üblichen Sicherheitsbestimmungen.

Wir setzen uns also mit den Bestimmungen auseinander. Alle Ecken und Kanten sämtlicher neuer Bauten mussten abgerundet sein. Holzbauten sollten feinsäuberlich geschliffen werden. Wir mussten auf Kinderaughöhe denken und bauen, wobei uns netterweise immer wieder Kinder des Elternbeirats als Testpersonen zur Verfügung

standen. Abstände und Löcher müssen entweder so klein sein, dass kein Kinderfinger dazwischen passt oder sie müssen so groß sein, dass eine gesamte Kinderhand hindurchgreifen kann. Die verwendeten Farben sollten eine bestimmte Kennzeichnung haben, die besagt, dass diese schlickfest sei. Vor lauter neue Herausforderungen gestellt begannen wir unser Projekt. Dabei verwarfen wir alte Pläne, machten neue und fluchten auch das ein oder andere Mal, da die Sicherheitsbestimmungen uns zum Umdenken zwangen.

Mit viel Freude und Schweiß dampfstrahlten, bauten, schliffen, malten und planten wir. Die Mitglieder des Elternbeirats besuchten uns immer wieder, um nach dem Rechten zu sehen und uns für Rat zur Seite zu stehen. Dabei brachten einige auch ihre Kinder mit, die mit großen Augen bestaunten, was 20 fremde Pfadfinder in ihrem Kindergarten taten und uns auch das ein oder andere Mal unter die Arme griffen.

Die 72 Stunden harte Arbeit haben sich ausgezahlt. Der Außenbereich des „Kindergarten am Schelmengraben“ strahlt in neuem Glanz. Die Krippe verfügt über ein





renoviertes Spielhäuschen und einen wieder als solchen erkennbaren Sandkasten. Die Matschküche wurde bereits am Sonntag von den Kindern in Beschlag genommen. Im Innenhof können die Kinder Hüpfspiele ausprobieren und eine filigran verzierte Wand bewundern.

Auch wenn uns das Wetter einige Male um ein paar Arbeitsschritte zurückwarf, hinterließen wir schlussendlich einen wunderschönen, kindersicheren Außenbereich, der alle Sicherheitsstandards erfüllte. –

Und ja, der ist nach DIN EN 71.3 auch schleckfest!

Christina Preuß,
Stamm Ammersricht



72h in Marktredwitz

Die 72-Stunden-Aktion ist die bundesweit größte Sozialaktion 2019 und hat mit 80.000 Teilnehmern in 3.000 Aktionsgruppen eine enorm hohe Reichweite. Allein im Bistum Regensburg gab es 145 Aktionsgruppen, in denen sich 3.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit viel Einsatz engagierten. Auch im nördlichsten Eck der Diözese wurde kräftig angepackt.

Der DPSG-Stamm Marktredwitz bildete zusammen mit zwei tschechischen Gruppen aus Horní Slavkov (Schlaggenwald) und Habartov (Habersbirk) eine internationale Aktionsgruppe, die nicht nur vom BDKJ, sondern auch von Demokratie leben sowie

Freundschaften ohne Grenzen unterstützt wurden.

Nach einem spielerischen und spirituellen Auftakt am Samstagvormittag, der vom KO-Kreis Wunsiedel sowie der Kuratin des Stammes Marktredwitz gestaltet wurde, ging es sofort los und es wurde fleißig gesägt, gehämmert, geleimt und gemalt. Wo eine Sprachbarriere auftrat, wurde sich kurzerhand mit Händen und Füßen verständigt.

Wie wichtig eine gute Hand-Fuß-Koordination ist, zeigte sich besonders, als der KO-Kreis zwischendurch zum Tanz aufforderte und mit dem Tanz zum Aktionslied für ordentlich Spaß sorgte. Auch von einem kurzen Regenschauer



ließen sich die Teilnehmer nicht aus der Ruhe bringen und nutzten dies einfach als eine Obst- und Verschnaufpause. Am Ende des Tages sind dank über 80 emsig werkender Hände Vogelnistkästen und Fledermauskästen sowie bunt gestaltete Blumentöpfe entstanden, die von den Pfadfindern in den Wäldern aufgehängt und gepflegt werden. Am Sonntagvormittag verabschiedete sich die Gruppe aus Marktredwitz und machte sich auf den Weg nach Wunsiedel, um beim Besuch des Felsenlabyrinths die internationale Gemeinschaft zu stärken und die Aktion ausklingen zu lassen.

Autorin: Marina Lange,
BDKJ Wunsiedel

Fotos: Stamm Marktredwitz



72 STUNDEN-AKTION Uns schickt der Himmel

Nach 2013 beteiligten sich die Pfadfinder Straßkirchen zum wiederholten Male an der bundesweiten 72-Stunden-Aktion des BDKJ.

In Straßkirchen stand die Aktion unter einem ganz besonderen Stern. Den ortsansässigen Pfadfindern wurde von der Gemeinde Straßkirchen eine neue Herberge zur Verfügung gestellt. Von Oktober 2018 bis März 2019 wurde das Haus von vielen ehrenamtlichen Helfern vollständig saniert.

Im Rahmen der Aktion wurde mit der Dorfgemeinschaft das 30-jährige Jubiläum der Pfadfinder Straßkirchen gefeiert. Am Samstagnachmittag konnten die Interessierten das neue Pfadfinderheim besichtigen. Wie es die Tradition sagt, soll zum offiziellen

Einzug ein Baum gepflanzt werden. Diesem Brauch wurde natürlich nachgegangen und es wurde ein Obstbaum gepflanzt.

Im Rahmen der Feierlichkeiten am Abend wurden durch die Vorstandschaft bzw. durch den 1. Bürgermeister viele Dankesworte verteilt. Im Anschluss wurde das Heim durch den Kuraten Herrn Pfarrer Killermann gesegnet.

Als Überraschung wurden Herr Thomas Dörfer, Frau Sabine Koller und Herr Adolf Ehrl vom Kreisjugendring für die langjährige Jugendarbeit mit der Jugendraute geehrt.



Bericht zur 72 Stunden-Aktion 2019

DPSG Landshut

Die Landshuter Pfadfinder der Stämme St. Pius, St. Wolfgang und Angelo Roncalli der Deutschen Pfadfinderschaft St. Georg (DPSG) haben sich in diesem Jahr im Rahmen der 72 Stunden-Aktion den Kindergarten am Hofberg als Projekt erwählt. Genauer gesagt ging es um die Außenanlagen des Kindergartens. Eine Betreuerin der Einrichtung, die gleichzeitig als Gruppenleiterin bei uns fungiert, konnte uns genau sagen, wo im alltäglichen Kindergartenbetrieb der Schuh drückt. Schnell stellte sich heraus, dass doch einiges zu tun war...

Deshalb gingen wir anfänglich mit leichten „Bauchschmerzen“ an die Sache heran: Wir befürchteten mangelnde „Manpower“, besonders im Hinblick auf unsere „Großen“ der Roverstufe. Im Vorfeld der Aktion war bereits einiges zu organisieren, die Vorbereitungen liefen aber recht gut. Und so konnten wir am Freitag die Ärmel hochkrepeln und uns den Kernaufgaben widmen. Der größte Brocken waren die beiden Sandkästen: Sie mussten

entleert und mit frischem Sand wieder aufgefüllt werden. Das ging nur auf die altmodische Art, mit Schaufel und Schubkarre. Außerdem musste in einem Sandkasten ein Spielgerüst entfernt werden, da die Standfüße ihre besten Tage bereits hinter sich hatten und anfangen, morsch zu werden. Es gelang uns bis Freitagabend, die Sandkästen leer zu bekommen. Parallel dazu wurden bereits 17 Tonnen frischer Sand mit einem LKW angeliefert und lagen für Samstag bereit. Die kleinsten unter uns konnten sich derweil an einer Außenmauer austoben, die besonders im unteren Bereich starke Verschmutzungen aufwies und abgeschrubbt werden musste. Außerdem wurde Unkraut gejätet und der Dreck unter den Fußabtretern an den Eingängen entfernt.

Der Samstag begann mit Malerarbeiten: Einer Außenwand und einem Spielhäuschen wurde in zwei Schichten ein frischer, wetterbeständiger Anstrich verpasst. Ebenfalls neu lackiert wurden diverse Sitzbänke und Tische. Einige dieser Möbelstücke hatten vereinzelt

schadhafte Bretter, wie geschaffen für die handwerklich begabten Teilnehmer unter uns. Es wurde gesägt, zugeschnitten, abgeschliffen und montiert, was das Zeug hielt. Im Laufe des Nachmittags wagten wir uns dann sogar noch an den Neubau eines kleinen Gerätehäuschens für die Sandspielzeuge des Kindergartens. Dieser kleine Schuppen wurde von Grund auf neu konstruiert, mit Brettern verschalt, gestrichen und mit Dachpappe gedeckt. Er bekam auch noch eine abschließbare Tür. Das Mammutprojekt, der Sand, wurde simultan vom Parkplatz an seinen Bestimmungsort gebracht, diesmal mit Hilfe eines Radladers. Das gleiche galt für den Kies, der im Schaukel- und Rutschenbereich ebenfalls neu aufgefüllt werden musste. Die Kinder hatten eine Menge Spaß beim Schaufeln und Verteilen des Sands und die Befürchtung, dass ein Spaten unter einer Baggerschaufel Sand verschüttet worden sein könnte, erwies sich zum Glück als unwahr.

Unser Fazit zur Aktion fällt mehr als erfreulich aus: Obwohl wir anfänglich Zweifel hatten, ob wir überhaupt



fertig werden, konnten wir bereits Samstagabend alle Punkte auf unserer To-Do-Liste als abgehakt betrachten. Die Erkenntnis, dass auch mit vergleichsweise wenig „Manpower“ schwere Arbeiten verrichtet und tolle Ergebnisse erzielt werden können, wenn alle beherzt anpacken und als Team funktionieren, stimmte uns besonders froh. Obendrein hatten wir natürlich alle einen Riesenspaß und sind bei der nächsten 72 Stunden-Aktion mit Vergnügen wieder mit von der Partie.

- Florian Tikwe



Schlagzeile!

Schmierschrift auf der Straße

Frontenhausen. Am Montag wurde festgestellt, dass ein Unbekannter unter Verwendung einer Schablone in der Vilsbiburger Straße die Zahl „72“ auf den Gehweg gesprüht hat. Auf einen Mülleimer am Volksfestplatz wurde ebenfalls eine „72“ gesprüht. Möglicherweise hat der unbekannte Sprayer sein Unwesen auch an anderen Stellen getrieben. Hinweise bitte an die Marktgemeinde Frontenhausen.



Aufklärung:

Dabei handelte es sich um das Logo zur 72 Stunden Aktion, welches mit wasserlöslicher Sprühkreide aufgetragen wurde. ;)

72H - AKTION IN TIRSCHENREUTH



Fotos: Stamm Tirschenreuth



72h - Aktion in Hüttenkofen - Puchhausen



72h in Wenzenbach und Steinweg



Von 23.-26. Mai fand die 72-Stunden-Aktion des Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) statt. Aus dem Kreis Regensburg beteiligten sich unter anderem zwei Stämme der Deutschen Pfadfinderschaft St. Georg, die DPSG Steinweg und die DPSG Wenzenbach. Mit Unterstützung von Transition Regensburg e.V. setzten sich beide Gruppen das Ziel, in 72 Stunden einen Verschenkschrank zu bauen.

Mit viel Motivation starteten die Gruppen am Freitag mit der Arbeit. Die PfadfinderInnen aus Steinweg entfernten Nägel aus alten Brettern, schnitten sie auf die passende Länge und ließen so aus Alten etwas Neues entstehen. Nebenan verausgabten sich auch die Wenzenbacher PfadfinderInnen mit Hilfe von Tobias Gotthardt (MdL, Freie Wähler) und dem BDKJ-Diözesanvorstand Clemens Mezler. Sie verzweifelten fast am Plan ihres Bausatzes.

Nach längerem Tüfteln, Knobeln und Probieren wurde festgelegt: „Wir brauchen keinen Plan, wir bauen ohne weiter!“. Nun ging es auch gut voran und siehe da, abends präsentierten sie schon den fast fertigen Schrank. Im Laufe des Nachmittags ließ es sich Peter Aumer (MdB, CSU) nicht entgehen, die beiden Gruppen zu besuchen.

In guter Pfadfindermanier verbrachten die beiden Gruppen das ganze Wochenende auf dem Arbeitsgelände, bauten dort ihre Jurten und eine Feuerstelle auf und ließen die Abende am Lagerfeuer ausklingen.

Und jetzt fragt ihr euch, was ein Verschenkschrank ist? Dann schaut doch am Pfarrheim in Steinweg oder in der Gemeinde Wenzenbach vorbei, denn dort werden die neuen Schränke nach der Aktion ihren Platz finden.

Autorinnen: Johanna Ostermeier und Monika Pielmeier,
BDKJ Regensburg-Land

Fotos: Martina Kohl



voll kost bar!

fit. gesund. und gut drauf!

Der Studienteil auf der Diözesanversammlung im März beschäftigte sich mit der Jahresaktion 2019 „voll-KOSTbar“, welche sich mit Bewegung, gesunder Ernährung und psychischer Gesundheit auseinandersetzt (Näheres siehe Apropos 2019, Ausgabe 1).

Auf den folgenden Seiten findet ihr die Workshops der DV als Handout für die Durchführung in Gruppenstunden, Lagern oder anderen Aktionen.

Bei Nachfragen oder Unterstützungsbedarf dürft ihr euch jederzeit an die jeweiligen Verantwortlichen oder an das Diözesanbüro wenden.

Workshop „Ernährung und Umwelt“

- **Begrüßung der Teilnehmer**
- **Zum Einstieg ein Video**

<https://www.youtube.com/watch?v=xjqBGwnW9P0> (Video 1: „SPIEGEL-Animation: Wie wir uns die Welt warm essen“), um den Teilnehmern das Einfinden in die Thematik zu erleichtern.

Es wird veranschaulicht, wie sich unsere Essensgewohnheiten auf unsere Umwelt bzw. unseren Planeten Erde auswirken (Flächenknappheit, CO2-Belastung, Wasserverbrauch, Tierhaltung).

- **Im Anschluss kurzes Gespräch über das Gesehene und Austausch unter den Teilnehmern**
- **Danach wird durch ein Memoryspiel tiefer in die Thematik eingestiegen**

Die Teilnehmer versuchen durch das Zusammenfinden von Themenkarten Fakten zur Ernährung aufzudecken, bzw. Lösungsansätze zu bestehenden Problemen zu finden. Hierzu werden alle Teilnehmer in drei gleichgroße Gruppen geteilt. Immer abwechselnd deckt jede Gruppe jeweils zwei Karten auf. Wenn diese nicht zusammen passen, werden die Karten wieder umgedreht und die nächste Gruppe ist an der Reihe. Wenn die Karten zusammenpassen, darf die Gruppe ein weiteres Mal zwei Karten aufdecken.

- **Im Anschluss werden von jedem Teilnehmer die erspielten Kartenpaare vorgelesen und durch die Moderation eventuell erklärt bzw. ergänzt**

Es soll noch einmal verdeutlicht werden, welche Auswirkungen rein durch unsere Ernährung entstehen und wie dem entgegengewirkt werden kann.

- **Zum Abschluss noch ein Video**

<https://m.youtube.com/watch?v=pgCD-4Q-4Wo> (Video 2: „AGRAPROFIT - Der Film“) Diese Video regt zum Nachdenken an und lässt die Teilnehmer ungläubig die Köpfe schütteln.



Video 1



Video 2

- Nicole Hey

<p>50 Millionen männliche Küken pro Tag werden allein in Deutschland am ersten Lebenstag getötet.</p>	<p>300 Millionen männliche Küken pro Tag werden in der gesamten EU am ersten Lebenstag getötet</p>
<p>Earthovershoot-Day 2018: 01.08.2018</p>	<p>Earthovershoot-Day 2000: 01.11.2000</p>
<p>Etwa alle 10 Min. stirbt ein Kind unter 5 Jahren an Mangel- oder Unterernährung</p>	<p>1 von 6 Personen auf der Erde leben ohne Zugang zu trinkfähigem Wasser</p>
<p>4 Portionen Spaghetti Bolognese verursachen 3,6 kg CO₂</p>	<p>4 Portionen Spaghetti mit Tomatensoße verursachen 0,5 kg CO₂</p>
<p>4 Portionen frische Tomaten: 0,31 kg CO₂</p>	<p>4 Port Gewächshaustomaten: 1,17 kg CO₂</p>
<p>1 kg Butter entspricht 8,9 kg CO₂ und 20 Liter Milch</p>	<p>1 kg Margarine entspricht 1,3 kg CO₂</p>
<p>Wenn man einmal am Tag auf Fleisch verzichtet spart man mit einem VW Golf 5300 km pro Jahr</p>	<p>Wenn man einmal am Tag auf Fleisch verzichtet spart man mit einem BMW X6 2400 km pro Jahr</p>
<p>Gesamter Flächenfußabdruck von einem Burger mit Pommes: 3,61m²; davon alleine das Fleisch 3,38m²</p>	<p>Gesamter Flächenfußabdruck von Pasta mit Tomatensoße: 0,46m²</p>
<p>50 % des angebauten Getreides und Hülsenfrüchte weltweit entfallen auf die Tierhaltung</p>	<p>30% der Anbaufläche und Weidefläche der gesamten Erde wird für Nutzpflanzen zur Tierhaltung verwendet.</p>

Supermärkte müssen gefärbte Eier nicht nach Haltungsart kennzeichnen 90% der weltweiten Sojaproduktion werden als Futtermittel der Massentierhaltung verwendet	Bei selbst gefärbten Eiern kann die Haltungsart selbst bestimmt werden Sojaanbau ist in Südamerika einer der Hauptgründe für Regenwaldabholzung
1 kg Gemüse benötigt	1 kg Rindfleisch benötigt 15415
240 Liter Wasser in der Produktion – entspricht 2 gefüllte Badewannen	Liter Wasser in der Produktion – entspricht 118 gefüllte Badewannen
2,5% des Wassers ist Süßwasser davon stehen nur 30 % zu Verfügung (Rest ist Schnee, Gletscher etc.)	70 - 80% des Süßwassers entfallen auf Landwirtschaft und Tierhaltung
1 Kalorie an Getreide kann umgewandelt werden in 1 Kalorie Brot oder Nudeln	10 Kalorien Getreide können umgewandelt werden in 1 Kalorie Fleisch
10 Tonnen CO ₂ -Emissionen verursacht jeder Deutsche pro Jahr	2 Tonnen CO ₂ -Emissionen entfallen pro Deutschen pro Jahr auf die Ernährung
Hamburger mit Pommes: 2,48 kg CO ₂ davon 2,11 kg das Fleisch	Nudeln mit Tomatensoße: 0,63 kg CO ₂
Wenn man ein Jahr lang Butter gegen Margarine tauscht spart man 47 kg CO ₂	6000 Hektar Ackerfläche werden frei, wenn jeder Deutsche 1 x pro Woche auf Fleisch verzichtet
Vollkostbar: fit, gesund und gut drauf – Bewegung, bewusste Ernährung und psychische Gesundheit	Spendenzweck: hilft jungen Frauen in Myanmar, eine fundierte Ausbildung zu machen um ihre Zukunft selbstbestimmt zu gestalten

Workshop „Gruppenstundenideen“

Folgende fünf Spiele und Aktionen eignen sich für jede Gruppenstunde, passend zum Thema Ernährung und Bewegung.

Obstsalat

Obstsalat ist ein beliebtes Spiel im Kreis. Es ist eine bekannte Variante des Platztausch Spieles. Es wird ein Stuhl weniger als Mitspieler benötigt.

Material

- ausreichend Stühle

Regeln

Die Spieler sitzen in einem Kreis auf Stühlen. Ein Spieler - er hat keinen Stuhl - steht in der Mitte des Kreises. Die Spieler bekommen Obstnamen (Apfel, Birne, Banane, Kirsche, ...) verliehen. Je mehr Spieler, desto mehr verschiedene Typen kann es geben. Pro Sorte sollte es aber zumindest drei Spieler geben. Auch der Spieler in der Mitte bekommt einen Sortennamen. Der Spieler in der Mitte darf nun eine der Sorten nennen. Daraufhin müssen die Spieler mit dem betroffenen Namen Plätze tauschen. Der Spieler der Mitte darf natürlich ebenfalls versuchen, einen Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, ist nächster Spieler in der Mitte.

Statt dem Namen einer der Obstsorten darf man auch "Obstsalat" sagen. Dann müssen alle Spieler ihren Platz tauschen.

Mr. Magneto Versteckspiel

1. Runde

Mr. Magneto steht das ganze Spiel über in der Mitte und zählt bei geschlossenen Augen laut von zehn rückwärts. Alle anderen verstecken sich.

Mr. Magneto öffnet die Augen, bleibt auf seinem Platz und schaut ob er schon jemanden entdeckt.

Wer gesehen wird, wird aufgerufen und ist raus.

2. Runde

Mr. Magneto schließt wieder die Augen und zählt nun von neun rückwärts. Solange haben die Teilnehmer Zeit, aus ihren Verstecken zu kommen, Mr. Magneto zu berühren und sich wieder zu verstecken.

Nun beginnt wieder die Suchrunde.

Mr. Magneto öffnet die Augen, bleibt auf seinem Platz und schaut ob er jemanden entdeckt.

Wer gesehen wird, wird aufgerufen und ist raus.

Pizzakrieg

Jeder Teilnehmer braucht einen Block, Buch, Heft etc.

Ziel: Koordination und Geschicklichkeit

Alle Teilnehmer sind Pizzalieferanten und wollen als erstes beim Kunden sein.

Jeder Lieferant trägt seine Pizza auf einer Hand und achtet natürlich darauf, sie nicht fallen zu lassen.

Auf Los versuchen alle Teilnehmer, sich gegenseitig die „Pizza“ aus der Hand zu schlagen. Man darf nur die „Pizza“ der anderen berühren und keine Hilfsmittel benutzen. Ist die „Pizza“ aus der Hand gefallen, ist man ausgeschieden.

Wer zum Schluss seine „Pizza“ noch hält hat gewonnen.

Quiz: voll süß! Wie viel Zucker steckt drin?

Hintergrundinfo: Durchschnittlich nimmt der Mensch über alle Altersgruppen hinweg täglich 90 Gramm Zucker zu sich. Experten sind sich einig: Das ist zu viel! 25 Gramm für Erwachsene, für Kinder fordert die WHO sogar nur die Hälfte, also 12,5 Gramm täglich. (Die Angaben beziehen sich auf Zucker, der Speisen und Getränken zugesetzt wird sowie Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Obst und Gemüse gehören nicht dazu.)

Zu viel Zucker fördert Typ-2-Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz.

Ziel: Spielerisch soll den Teilnehmern aufgezeigt werden, wie viel Zucker sich in Lebensmitteln versteckt. Es soll ein Überblick für den Zuckerkonsum geschaffen werden und ein bewusster Umgang mit Zucker und Ernährung angeregt werden.

Spielvariante 1 – Quiz: Das Quiz kann angeleitet – also mit einem Moderator gespielt werden. Alternativ aber auch als „Station“. (Hierzu müssen Spielkarten vorbereitet werden.) Die Frage ist zum Beispiel: „Wie viel Zucker steckt in einem Smoothie?“ Um die Antwort herauszufinden kann man nun 3 Antwortmöglichkeiten vorgeben z.B. 5, 11 oder 20 Stück Würfelzucker. Die Antwort kann zur Selbstkontrolle auf der Rückseite der Karte stehen.

Spielvariante 2 – Zuordnen: Diese Variante ist besonders für Wölflinge und Jungpfadfinder geeignet. Die unten aufgeführten Lebensmittel sowie Würfelzucker (oder normaler Zucker) müssen im Vorfeld besorgt werden. Der Zucker wird im Vorfeld abgezählt (abgewogen) und in Schüsselchen sortiert zusammen mit den Lebensmitteln bereitgestellt. Die Teilnehmer müssen nun das zusammengehörige Paar finden.

Inhalte: 1 Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker

Smoothie (200ml)	11 Stück Würfelzucker
Cornflakes (30gr.)	1 Stück Würfelzucker
Glas Tomatensoße (400gr.)	8 Stück Würfelzucker
Nutella (450gr.)	83 Stück Würfelzucker
Müsli Riegel (25gr.)	2 Stück Würfelzucker
Cola (0,5L)	18 Stück Würfelzucker
Fisherman`s Friends (25gr.)	7 Stück Würfelzucker
Ketchup (350gr.)	27 Stück Würfelzucker
Glas Marmelade (200gr.)	37 Stück Würfelzucker
Frucht Joghurt (250gr.)	11 Stück Würfelzucker
Energie Drink (330ml)	12 Stück Würfelzucker
Glas Apfelsaft (0,2ml)	3 Stück Würfelzucker
Milchschnitte	3 Stück Würfelzucker
1 Fruchtzwerg	2 Stück Würfelzucker
Banane	8 Stück Würfelzucker
Vollmilchschokolade (100gr.)	19 Stück Würfelzucker

Was siehst du? Ein Wettkampf Spiel

Vorbereitung:
Drucke für jede Gruppe die gleichen Bilder von unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten aus.
Es wird eine Start- und Ziellinie benötigt.

Die Bilder der Obstsorten liegen verdeckt hinter der Ziellinie.

Die Teilnehmer bilden Gruppen mit mindestens 4 Teilnehmern pro Gruppe und stellen sich der Reihe nach an der Startlinie auf. Bei Los starten die ersten Läufer einer jeden Gruppe, laufen zu den umgedrehten Bildern, decken eins auf, LASSEN DAS BILD ABER LIEGEN, merken sich was darauf zu sehen ist und laufen zurück zum zweiten Läufer.

Der erste Läufer erklärt dem zweiten Läufer welches Obst oder Gemüse er gesehen hat, in dem er es beschreibt. (Farbe, Geschmack, Größe, Form ...)

Sobald der zweite Läufer das Obst oder Gemüse richtig erraten hat, ist er an der Reihe. Dies geht solange, bis eine Gruppe als erstes alle Bilder umgedreht und erraten hat.

- Katharina Sandmayer

Workshop „Koordination & Geschicklichkeit“

Worum geht es?

Dass unser Gehirn unsere Körperfunktionen und Bewegungen steuert, dürfte jedem klar sein. Dass man aber mit einigen gezielten Körperübungen auch gleichzeitig das Gehirn trainieren kann und somit Konzentration und Aufmerksamkeit steigern kann, das ist vielen nicht bewusst. In der Jahresaktion wollen wir uns bewusst mit unserem Körper auseinandersetzen und uns deshalb auch an unsere Grenzen herantasten.

In den folgenden Übungen liegt das Hauptaugenmerk darauf, sich die Verknüpfung zwischen Gehirn und Motorik bewusst zu machen, diese gezielt zu reizen und auch gezielt etwas zu (über)fordern. Ziel dieser Übungen: in Sekundenbruchteilen muss das Gehirn visuelle oder auditive Signale umsetzen und den Körper in die richtige Richtung leiten. Was als Einzelübung noch recht leicht erscheint, wird aber immer mehr zu einer Höchstleistung für Gehirn und Körper! Einfach mal ausprobieren!

Wie funktioniert das?

Es wird immer mit einer Basisübung gestartet; wenn diese gut durchführbar ist, wird entweder mit einer weiteren motorischen oder kognitiven Komponente der Schwierigkeitsgrad gesteigert.

(Die Übungen orientieren sich an der Kinesiologie und an Trainingseinheiten wie sie z.B. beim Sport eingesetzt werden)

Was brauche ich dazu?

Für die Übungen braucht ihr einen größeren Raum, in dem ihr euch gut bewegen könnt, bei schönem Wetter bietet sich an, das Ganze draußen zu machen. Der Boden sollte relativ eben sein. Ihr braucht Bälle, die eure TN mit einer Hand fangen können. Evtl. auch Luftballons, siehe Übung 3.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen!

1. Richtungslauf (Gruppenübung)

Die TN stellen sich in Reihen hintereinander auf, Blickrichtung zum Spielleiter. Der Spielleiter gibt die Richtung an, in welche sich die Gruppe gemeinsam bewegt. Langsames Gehen, nach Möglichkeit ohne Unterbrechung. (Angaben Spielleiter: Links, Rechts, Vor, Zurück)

1. Steigerung: Die Richtungsangaben werden nach und nach durch Farben ersetzt. Z.B. aus Links wird Rot, Rechts wird Grün etc.

2. Steigerung: Die Farben (Richtungsangaben) werden nicht mehr angesagt, sondern visuell angezeigt, z.B. durch farbige Tücher, Papier etc.

2. Ball werfen (Partnerübung)

Immer zwei TN stellen sich gegenüber (ca. 3 Meter Abstand) und bekommen einen Ball (Tennisball). Die Basisübung besteht nun darin, sich den Ball zuzuwerfen. Der Werfer gibt die Hand an, mit der gefangen werden muss (also z.B. bei „Links“ wird mit der linken Hand gefangen).

1. Steigerung: Die Übung wird um eine motorische Komponente erschwert. Zusätzlich wird nun aber der gegengleiche Fuß einen Schritt nach vorne gestellt. Das heißt: bei dem Kommando „Links“ wird mit der linken Hand gefangen, zusätzlich wird der rechte Fuß einen Schritt nach vorne gestellt.

2. Steigerung: Kognitive Steigerung: Die Ansage „Links“ oder „Rechts“ wird ersetzt. Dies kann z.B. Links = Stadt, Rechts = Land sein, oder Links = Gemüse, Rechts = Obst etc.

5. Du-Kette (Gruppenübung) – Konzentrationsspiel aus der Theaterpädagogik

In diesem Spiel werden über drei Runden drei verschiedene Ablaufketten aufgebaut und in der Abschlussrunde zusammengeführt. Merkt euch die Person, den Gehweg und die Handlung jeder einzelnen Runde gut! Konzentration und Aufmerksamkeit stehen hier im Mittelpunkt.

1. Runde „Du-Kette“: Die TN stellen sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt und geht quer durch den Kreis zu einer anderen Person, legt dieser die Hand auf die Schulter, sagt „Du“ und nimmt deren Platz ein. Diese Person geht nun ebenfalls durch den Kreis zu einer anderen Person, legt dieser die Hand auf die Schulter und nimmt mit den Worten „Du“ deren Position ein. Um anzuzeigen, dass man schon dran war, kann man die Hand heben oder auf den Kopf legen etc. Wenn alle dran waren, geht der letzte TN und beendet die Kette beim Spielleiter. **WICHTIG:** Merkt euch die Person, zu der ihr gegangen seid gut!

2. Runde „Lieblingsessen“: Ihr steht immer noch im Kreis. Der TN geht nun außen um den Kreis herum zu einer Person (es muss eine andere sein als bei der Du-Kette), flüstert ihr euer Lieblingsessen ins Ohr und nimmt den Platz dieser Person ein. Die Kette wird wie in der ersten Runde weitergeführt. **WICHTIG:** Außen um den Kreis gehen, Person merken und Lieblingsessen merken.

3. Runde „Märchenfigur“: Wir stehen immer noch im Kreis. Der Spielleiter sucht sich eine Person aus (wieder eine andere als in den 2 vorherigen Runden) schaut diese fest an und nennt eine Märchenfigur, die er mit einer pantomimischen Geste unterstützt. Z.B. Der Spielleiter sagt „Rumpelstilzchen“ und stampft dabei mit dem Fuß auf den Boden. Die Kette wird wie nun schon bekannt aufgebaut und endet beim Spielleiter. **WICHTIG:** In dieser Runde gibt es keinen Gehweg und auch keine Namen dürfen genannt werden, die TN müssen aufmerksam sein und darauf achten, ob sie angesprochen werden.

4. Abschluss Runde: Nun haben wir 3 Ablaufketten gebildet. Jeder hat sich in den 3 Runden 3 Personen und die dazugehörigen Aktionen gemerkt. Diese Ketten wollen wir nun parallel ablaufen lassen.

Der Spielleiter beginnt mit der „Du-Kette“, wartet kurz und startet dann die „Lieblingsessen-Kette“ und auch die „Märchenfigur-Kette“ wird kurz darauf gestartet. Jetzt kann es passieren, dass bei einem TN 2 oder sogar 3 Ketten gleichzeitig eintreffen, dieser muss nun eine nach der anderen abarbeiten. Alle Ketten müssen wieder beim Spielleiter ankommen - so kann man kontrollieren ob sich alle TN die 3 Ketten gemerkt haben.

4. Seilhüpfen (Einzelübung)

Zu Beginn der Übung wird ein Seil als Linie auf den Boden gelegt (kann auch mit Kreide auf den Boden gezeichnet werden).

Jetzt wird es etwas schwierig, da man immer über Kreuz über die Linie springen muss, das heißt: Zu Beginn steht man mit beiden Beinen auf der linken Seite der Linie. Beim ersten Sprung landet man mit dem linken Fuß auf der rechten Seite der Linie. Beim zweiten Sprung mit dem rechten Fuß auf der linken Seite der Linie und beim dritten Sprung mit beiden Beinen auf der rechten Seite. So geht es dann weiter: rechter Fuß - linke Seite, linker Fuß - rechte Seite, beide Füße - linke Seite usw.

1. Steigerung: Um die Übung richtig zu machen, brauchen wir den passenden Rhythmus, also klatschen wir bei jedem Sprung und versuchen im Rhythmus zu bleiben und durchgängig über die Linie zu springen (klingt leicht? probiert es aus!).

2. Steigerung: Jetzt sollen wir zum Springen und Klatschen noch etwas Mathematik hinzufügen. Bei jedem Sprung wird das 3er Einmal eins aufgezählt: 3, 6, 9, 12... usw.

3. Ball werfen (Einzelübung)

Diese Übung sollte jedem von uns bekannt sein. Wir werfen einen Ball hoch und fangen ihn wieder auf (wahlweise auch Luftballon für Gruppen, die jüngere oder körperlich beeinträchtigte TN haben).

1. Steigerung: Während der Ball in der Luft ist, machen wir eine halbe Drehung und fangen den Ball wieder auf.

2. Steigerung: Wir versuchen eine ganze Drehung während der Ball in der Luft ist.

Weitere mögliche Steigerungen: 1 Mal Klatschen vor und hinter dem Körper...

PS: Diese Übungen wurden speziell für die Durchführung mit Erwachsenen vorbereitet, wenn ihr Übungen für Gruppenstunden sucht, dann dürft ihr euch gerne an uns wenden!

- Lisa Engelbrecht

- DV - Studienteil

Workshop „Venus & Mars“

Bei der Methode geht es darum, zwei Gruppen durch unterschiedliche Hintergrundmusik dazu zu bewegen, ein und dasselbe Bild komplett unterschiedlich zu interpretieren. In der Diskussion danach wird darauf eingegangen, wie unsere Umgebung uns im Denken beeinflusst.

Material:

- 2 Lautsprecher / CD-Player
- Musikstück „Gustav Holst – Venus, the Bringer of Peace“
- Musikstück „Gustav Holst – Mars, the Bringer of War“ (auf separatem Abspielgerät!)
- 2 weiße Plakate / Flip-Chart-Papiere
- 2-mal das selbe Bild (z.B. „Franz Marc – Träumendes Pferd“, „Franz Marc – Kämpfende Formen“)
- Genügend bunte Stifte
- Evtl. Ausdrucke „Musikauswahl für Ruheimpulse“

Durchführung:

Die TN werden in zwei Gruppen gesplittet und teilen sich in zwei Räume auf.

In einem Raum wird im Hintergrund die „Venus“ (sehr beruhigend und verspielt) gestartet, im anderen der „Mars“ (sehr energiegeladen und aggressiv). Zweiterer darf ruhig etwas lauter laufen, damit das Lied richtig wirkt. Dabei bitte aufpassen, dass die Musik nicht in den anderen Raum schallt (wenn möglich vorher ausprobieren)! Die Musik sollte nicht groß thematisiert werden, sondern nur als „Hintergrundmusik zum Überlegen“ betitelt werden. Die TN bekommen jeweils den Arbeitsauftrag, ihre Gedanken, Gefühle und Eindrücke zu dem Bild (jeweils das gleiche Bild – was die Gruppen aber nicht wissen!) zu sammeln. Nach etwa zwei Minuten Bedenkzeit sollen sie anfangen, die Gedanken auf dem Plakat zu notieren.

Wenn in beiden Räumen die Musik zu Ende ist (nach ca. 8 Minuten) treffen sich alle wieder in einem Raum, wobei die TN ihre Bilder und Plakate der jeweils anderen Gruppe nicht zeigen sollten. Es werden die Notizen der ersten Gruppe vorgelesen, die anderen TN sollen sich Gedanken dazu machen, wie das Bild ausgesehen haben könnte. Danach umgekehrt. Wenn beide Gruppen ihre Notizen vorgelesen haben werden die Plakate mit den Bildern aufgedeckt.

Auf dem Plakat aus der „Venus“-Gruppe werden viele positive Gefühle und Gedanken stehen, in der „Mars“-Gruppe viele negative (spiegelt sich oft auch in der Farbwahl der Stifte wieder). Die Leitung regt eine Diskussion dazu an, warum die Ergebnisse so unterschiedlich sind und führt diese darauf hin, dass die Hintergrundmusik und damit das Umfeld die Gedanken beeinflusst hat. (Wie verhält es sich z.B. beim Autofahren? In der Gruppenstunde? Im Club?)

Falls gewünscht kann eine Überleitung zum Thema „Energie in der Gruppenstunde richtig einsetzen“, oder zu Ruhe-Impulsen (z.B. Abendimpulse im Lager) geschaffen werden. Die richtige Liedauswahl (um den Kreis wieder zu schließen) ist hier sehr wichtig und es liegt eine Liste unserer Lieblingslieder für solche Impulse bei. Bei Fragen zu der Methode stehen wir gerne zur Verfügung!

- Lukas Birkner

Welche Musik nehm' ich denn nun?

Generell solltest du darauf achten, deine Musik sowohl grob zum Thema als auch zur Gruppe passend auszuwählen. Dass sich eine erfahrene Gruppe gut auf orchestrale Musik einlassen kann beutet nicht gleichzeitig, dass das auch eine Gruppe von Kindern kann, die noch nie Kontakt mit Ruhe-Impulsen hatte. Oft macht es dann Sinn mit instrumentaler Filmmusik oder Liedern mit Text einzusteigen, zu der die Kinder einen besseren Bezug herstellen können. Außerdem: Bei der Auswahl bitte unbedingt JEDES Lied zu Ende hören! Nicht selten kommt es vor, dass (insbesondere orchestrale Stücke) mitten im Lied das Tempo wechseln, oder bei YouTube-Videos am Ende noch eine Danksagung steht. Sollen es mehrere Lieder am Stück sein solltest du auch darauf achten, dass das Tempo zwischen den Liedern nicht zu stark hin und her springt.

Klingt alles sehr kompliziert, ist es aber eigentlich gar nicht!

Einfach etwas Zeit in die Musikauswahl stecken und ein bisschen in die Musik einfühlen, dann kommt alles von ganz allein 😊

Im Folgenden haben wir dir ein paar unserer Lieblingskünstler und -lieder notiert, die es auf jeden Fall wert sind, mal reinzuhören! Vielleicht ist ja für deine Gruppe gleich was dabei:

Meditations-Klassiker:

Karl Jenkins – viele sakrale Werke, z.B. Adiemus

Enya – DER Klassiker schlechthin, z.B. Only Time, Orinoco Flow

Vangelis – eher episch, z.B. Chariots of Fire, Conquest of Paradise

Yiruma – südkoreanischer Pianist, z.B. River Flows in You, Kiss the Rain

Orchestral, klassisch und Piano:

Ludovico Einaudi – italienischer Komponist und Pianist, z.B. Una Mattina, Nuvole Bianche

Sir John Rutter – v.A. orchestrale Werke, z.B. Distant Land

The Piano Guys – breite Palette klassischer und zeitgenössischer Stücke, z.B. Peponi, Simple Gifts

Arvo Pärt – super für Meditationen und zum Entspannen! z.B. Spiegel im Spiegel

Hang Drum:

Yatao – eher flotte Lieder (gut als Hang-Einstieg), z.B. Phoenix, Eyes Shut. Soul Alive., Lucid

Hang in Balance – Daniel Waples & Friends; viel mit Geige, z.B. Lago, Yancade, EinSof

- DV - Studienteil

Dante Bucci – der wohl bekannteste Hang-Musiker, z.B. Swing, Halcyon

Hang Massive – Hang-Duo aus UK, z.B. The Secret Kissing of Moon and Sun

Hang Playing Hedge Monkeys – ruhige, arabisch anmutende Songs, z.B. Sometime, Come inside

Filmmusik: (instrumental)

Disney Classics – Disney Filmmusik orchestral aufgearbeitet, z.B. Beauty and the Beast

Hans Zimmer – orchestrale Filmmusik, z.B. Time, A Way of Life, Our Blue Planet

Ennio Morricone – eher ruhige Filmmusik, z.B. The Ecstasy of Gold, Cinema Paradiso, Chi Mai

Modernes: (Achtung, teilweise sehr flott)

Jimmy Sax – Saxophon mit Elektro-Background, z.B. Blue (Worakls Cover), Time

Jack Johnson – Super zum Einstieg, z.B. Better together, Sleep through the Static, Good People

Donavon Frankenreiter – Sommerfeeling mit Gitarre, z.B. Big Wave, Beautiful Day, Sleeping Good

Milky Chance – recht präsent/energiegeladene Songs, z.B. Feathery (Slow), Loveland

Fäaschtbänkler – Blasmusik mit Vocals, z.B. Glück, Ein Leben lang

Noah Guthrie – Gitarrencover moderner Songs, z.B. Man in the Mirror, Halleluja

Sonstiges:

Willy Astor – Wortakrobat und Musiker, z.B. Sounds of Islands, Andre Saiten (Alben)

Die Liste beinhaltet natürlich nur einen kleinen Teil der tollen Künstler und schlicht unsere Lieblingslieder. Sicherlich kennen wir auch gar nicht alle... Falls dir noch ein Geheimitipp auf den Lippen liegt würden wir uns sehr über eine Nachricht freuen!

Die so zusammengetragenen Künstler würden wir zu dieser Liste dann hinzufügen.

Unter dem Link <https://bit.ly/2TOWMiL> findest du die dann immer aktuelle Liste als Google-Docs-Dokument.

Wenn's schnell gehen muss kannst du auch mal auf meinem Spotify-Profil „hellakulma“ vorbeischaun. Dort habe ich selbst einige Playlists, an denen du dich orientieren kannst. Die Listen starten alle mit „Spiri“ und beinhalten vor Allem die oben genannten, aber auch einige andere Künstler. Aber Achtung, die Auswahl ist auf meinen eigenen Fundus an Methoden angepasst, d.h. evtl. passen die Playlisten nicht genau auf deine Bedürfnisse 😊

Workshop „voll entspannt“

Ruhiger und gelassener- Ein Wunsch oder eine Aufgabe?

Wer wünscht sich nicht, ruhiger und gelassener zu sein. Am besten – ein Schnipp mit dem Finger - und schon ist diese Ausgeglichenheit da. Doch so leicht ist dies nicht.

Denkt man nur an das Wort „STRESS“ entsteht automatisch ein Gefühl der Ohnmacht, der Überforderung, des Unbehagens. Stress ist eine Reaktion des Organismus als von außen kommend erlebte Bedrohung, auf die ich von innen heraus keine Antwort habe. (nach Hr. Derbolowsky)

Das Stressempfinden ist stets individuell erleb- und erfahrbar.

Bereits Sebastian Kneipp sagte: „Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: Ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz“.

Wichtig ist daher, dass das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) relativ in Balance ist.

- Was hilft Dir, nach einem anstrengenden Tag, abzuschalten?
- Warum hilft Dir das? Was bewirkt dies bei Dir?
- Was wäre eine Alternative, wenn dies nicht möglich ist?
- Wie merkst Du persönlich, dass Du „gestresst“ bist?
- Welche Gefühle und Empfindungen kommen in Dir hoch?
- Wie erlebst Du Deinen Körper in der Stresssituation bzw. auch danach?
- Woran merken es andere bei Dir?
- Wie gehst Du damit um?

Wer sich persönlich besser kennen lernt, lernt auch, mit den „Stärken und Lernfeldern“ besser umzugehen

Sich selbst besser kennen zu lernen, fordert heraus, ist auch anstrengend, bringt aber neue Lösungen, Ansätze oder Möglichkeiten ans Tageslicht.

„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ ist ein wichtiger Grundsatz. Nur wenn ich mich liebe, kann ich auch die Mitmenschen lieben.

Wichtig ist:

- Habe Mut und Ausdauer! Du bist es Dir wert!
- Nimm Dein Leben – Deine Mitmenschen – Deine Umwelt achtsam, wertschätzend und respektvoll wahr!
- Fang an - nicht irgendwann, sondern heute und jetzt. Verschiebe es nicht!
- Lebe auch im Hier und Heute – sei Dir des Augenblicks bewusst.

- Carolin Batz



Notfallplan bei spontanem Stress - kleine Auswahl

In der Situation:

- kurz tief Durchatmen (Reaktionsbögen unterbrechen)
- einen Schluck trinken
- an etwas Positives denken – innen wirkt nach außen
- wenn möglich: Sich selbst zurücknehmen, erst den anderen zu Wort kommen lassen, vl.
- kommt man hinter den wahren Grund des Stresses
- innerliches „Stopp“ sagen

Nach der Situation:

- reflektieren der Situation unter dem Aspekt, was hat mir geholfen, durchzuhalten? Worauf
- bin ich stolz? Wie hätte ich mir mein Verhalten gewünscht?
- Positiven Ausgleich schaffen – Was tut mir gerade in diesem Moment gut? Brauche ich Ruhe,
- Bewegung, Genuss? – Zeit dafür nehmen – auch wenn mal nur ein paar Min. Zeit sind.
- Fenster öffnen – frische Luft atmen
- in Ruhe einen Tee / Kaffee trinken
- Kleiner Spaziergang in der Natur, Hobby genießen
- Sich eigener Werte / Gefühle bewusst werden, um damit umgehen zu können

Allgemeine nützliche Tipps, um den Alltag „stressfreier“ zu gestalten:

- Erholungspausen fest einplanen
- Größere Zeitfenster für best. Aufgaben setzen
- Priorisierung der Tätigkeiten – sofort, wichtig, weniger wichtig (kann aufgeschoben werden – „Deadline“ beachten), unwichtig (Papierkorb)
- „Verbündete“ und „Helfer“ suchen, mögliche Aufgaben delegieren, Frust bei Vertrauen von der Seele reden (Gefühle aussprechen entlastet)
- Stolz auf sich und seine Arbeit sein
- Fehlerfreundlichkeit für sich und andere!!!
- Seine Entspannungsmethoden anwenden (je nach Zeit, Bedürfnis – nicht nur in der Stresssituation
- sondern auch präventiv) – Rituale helfen dabei
- Stressumbewertung
- Feste Auszeiten einplanen – Achtsamkeit im Alltag
- Wartesituationen pos. nutzen (z. B. an der Kasse)...
- Verlängertes bewusstes Ausatmen (Einatmen: Arme hoch, dann nacheinander nach unten führen und somit verlängert Ausatmen)
- Körper bewusst spüren (Körperwahrnehmung, dann bewusst über eine Übung aus der PMR anspannen (z. B. Zitronengesicht – Spannung halten und bewusst lösen und nachspüren)
- Auf die eigenen Worte achten, z. B. schnell, eigentlich, versuchen...



Workshop

„Wertschätzende Kommunikation“

Ablauf Workshop Wertschätzende Kommunikation

Stand: 04.04.2019

Teamer: Werner Schmid

Zeit (Minuten)	Programmipunkt	Methode / Arbeitsauftrag	Material
10	Einstieg mit Pantomime mit Zitaten über Kommunikation	Kleingruppen mit ca. 4-5 TN machen Auftrag: Gruppe soll pantomimisch die Zitate der restlichen Gruppe vorstellen	Zitate zu Kommunikation passend zu der Gruppe aus dem Internet holen
15	Thema eröffnen	Auftrag an Kleingruppen: Sammelt auf Moderationskarten: Was ist für mich „wertschätzende Kommunikation und in welchen Situationen erlebe ich wert. Kommunikation?“ Anschließend im Plenum clustern und kurz gemeinsam besprechen	Moderationskarten
5	Einführung in aktives Zuhören anhand Momo Geschichte erklären	Geschichte der Gruppe vorlesen	AB Wertschätzende Kommunikation, Geschichte Momo
5	Aktives Zuhören nach Rogers erklären	Kurzer Input an Gruppe AB aktives Zuhören nach Rogers ausstellen	Flipchart AB Wertschätzende Kommunikation, Rogers
25	Partnerübung aktives Zuhören	Auftrag: Eine Person beginnt von sich zu erzählen, was sie momentan freut / ärgert die andere versucht ihr aktiv zuzuhören Danach ist Wechsel	
5	Austausch im Plenum	Wie ging es euch mit der Aufgabe? Was ist wichtig beim aktiven Zuhören?	
5	Einstieg Ich-Botschaften	Rollenspiel: 2 Situationen mit 2 TN als Rollenspiel darstellen lassen 1. Situation mit Du-Botschaften 2. Situation mit Ich-Botschaften Anschließend Diskussion mit Gruppe über Unterschiede und wie es sich jeweils angefühlt hat.	AB Wertschätzende Kommunikation, Ich-Botschaften Rollenspiel
20	Du-Botschaften in Ich-Botschaften umformulieren	Auftrag: Kleingruppen sollen Du-Botschaften zu Ich-Botschaften umformulieren, AB ausstellen Anschließend Austausch im Plenum über Lösungen	AB Wertschätzende Kommunikation, Ich-Botschaften (ohne Ich-Botschaften ausstellen)
5	Transfer Ich-Botschaften	In 2er Gruppen besprechen: Wo kommuniziere ich oft mit Du-Botschaften? Wo will ich in Zukunft mit Ich-Botschaften kommunizieren und was sind dabei die Herausforderungen?	Flipchart mit den Fragen
5	Abschluss mit Geschichte	Die Todesliste	AB Wertschätzende Kommunikation, Geschichte Todesliste

Arbeitsblätter für einen Workshop

Aktives Zuhören – Hören —> Hinhören —> (aktives) Zuhören

Wer aktiv zuhört, nimmt sich die nötige Zeit für den anderen und schenkt dem Gesagten verstärktes Interesse. **Aufmerksamkeit** ist hierbei ein Schlüsselwort. Damit sind vor allem ein gewisses **Einfühlungsvermögen** und **Konzentration** notwendig, damit das Zuhören gelingt.

Geschichte aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende:

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören.

Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten.

Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!

Grundlagen des Aktiven Zuhörens

1. Empathische und offene Grundhaltung
2. Authentisches und kongruentes Auftreten
3. Akzeptanz und positive Beachtung der anderen Person

Nach Rogers wird das Verstehen des Sprechers weiterhin wie folgt unterstützt:

- Sich auf das Gegenüber einlassen, konzentrieren und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken
- Mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen
- Nachfragen bei Unklarheiten
- Zuhören heißt nicht gutheißen
- Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein
- Auf die eigenen Gefühle achten
- Die Gefühle des Partners erkennen und ansprechen
- Bestätigende kurze Äußerungen
- Geduld haben und den Sprecher nicht unterbrechen, ausreden lassen
- Blickkontakt halten
- Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Empathie ausüben und sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen.

Ich-Botschaften

Rollenspiel:

1.
Willi: Du Depp! Pass halt auf! Jetzt ist die Feder von meinem Füller abgebrochen, nur weil du rumrennst ohne zu schauen. Den wirst du mir bezahlen!

Arno: Pass doch selber auf! Räum dein Zeug weg, dann kann nichts passieren. Selber schuld!

2.
Willi: Ich bin wütend, wenn du ohne aufzupassen an meinem Tisch vorbei gehst und mein Mäppchen dabei runter fällt. Jetzt muss ich den Ärger meiner Mutter aushalten, wenn ich schon wieder einen neuen Füller brauche.

Arno: Tut mir echt leid. Ich wollte zu Sandra und hab nicht auf den Weg geachtet. Ich kann dir meinen Füller als Ersatz leihen, bis du einen neuen Füller hast.



Günther Schuberth | WWS Werbeagentur GmbH

- DV - Studienteil

	Du-Botschaften	Ich-Botschaften
1	Sie hören mir ja gar nicht zu!	Ich fühle mich gerade nicht mehr verstanden.
2	Sie haben da einen schwerwiegen - den Fehler gemacht.	Wenn ich richtig liege, ist Ihnen hier ein Fehler unterlaufen.
3	Du sprichst so undeutlich.	Ich kann dich gerade akustisch nicht verstehen.
4	Du bist nicht genügend bei der Sache.	Ich habe den Eindruck, dass du gerade abgelenkt bist, liege ich da richtig?
5	Du bist doch eigentlich auch ganz anderer Meinung, oder?	Ich dachte bisher, dass du anderer Meinung bist.
6	Du kommst zu spät!	Ich warte seit einiger Zeit auf dich, waren wir nicht für früher verabredet?
7	Du hast mich weder angerufen noch angemailt.	Ich habe eine Email oder einen Anruf von dir erwartet.
8	Du trinkst zu viel!	Ich habe Schwierigkeiten damit, wenn ich dich viel trinken sehe.
9	Sie überlasten mich mit Ihren häufigen Sonderaufgaben.	Ich fühle mich mit den Sonderaufgaben zeitlich überlastet.
10	Sie arbeiten in unserem Team nicht richtig mit.	Ich wünsche mir von Ihnen eine stärkere Zusammenarbeit in unserem Team.

Geschichte Todesliste

Große Aufregung im Wald!

Es geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste.

Alle fragen sich, wer denn nun da drauf steht. Als erster nimmt der Hirsch allen Mut zusammen und geht zum Bären und fragt ihn: „Entschuldige Bär, eine Frage: Steh ich auch auf deiner Liste?“ „Ja“, sagt der Bär, „du stehst auch auf meiner Liste.“

Voller Angst dreht sich der Hirsch um und läuft weg. Und tatsächlich, nach zwei Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohnern steigt immer mehr und die Gerüchteküche auf die Frage, wer denn nun auf der Liste steht, brodelt.

Das Wildschwein ist das nächste Tier, dem der Geduldsfaden reißt und darauf den Bären aufsucht, um ihn zu fragen, ob es auch auf der Liste stehen würde. „Ja, auch du stehst auf meiner Liste“, antwortet der Bär. Verschreckt verabschiedet sich das Wildschwein vom Bären. Auch das Wildschwein fand man nach zwei Tagen tot auf.

Nun bricht Panik bei den Waldbewohnern aus. Nur der Hase traut sich noch zum Bären. „Hey Bär, steh ich auch auf deiner Liste?“ „Ja, auch du stehst auf meiner Liste!“

„Kannst du mich da streichen?“

„Ja klar, kein Problem!“

Autor unbekannt

- Werner Schmid

Gewinnspiel!

Liebe Pfadfinder,

an dieser Stelle gibt es nun mal was zu gewinnen! Und zwar eine von L. K. handgenähte Planentasche, wovon ähnliche schon in diversen Verlosungen und Versteigerungen reißenden Absatz fanden. Die Tasche ist noch dazu gefüllt mit allerlei Gimicks aus dem Bürofundus. Alles was ihr tun müsst, um die Tasche zu gewinnen, ist eine möglichst schöne, kreative, lustige, aufmunternde Zuschrift zu erstellen. Um das Ganze auch fair und anonym zu halten, schickt ihr diese an das Büro unter bueru@dpsg-regensburg.de

Dort werden die Nachrichten dann in anonymisierter Form ohne Name oder Mailadresse weitergeleitet. Aus den Zuschriften suche ich schließlich die beste aus, diese wird dann kontaktiert. Für die Plätze 2 und 3 gibt es außerdem jeweils einen Aufnäher aus meinem Fundus zu gewinnen.

Teilnahmeschluss ist der 31. August 2019!

Viele Grüße und Gut Pfad
J.S.

Disclaimer: Der DPSG DV Regensburg sowie seine angeschlossenen Gesellschaften stehen in keinem Zusammenhang mit diesem Gewinnspiel.

Kluft zu verschenken!

**Deine alte Kluft passt dir nicht mehr?
Du wolltest dir schon lange eine neue zulegen?**

Dann haben wir was für dich: Wir verschenken eine Kluft (siehe Foto)!

**Herrenschnitt
Größe M
Zustand neuwertig
inklusive der abgebildeten Aufnäher
Kosten 0,00 €
idealerweise Selbstabholung im Diözesanbüro**

Bei Interesse einfach im Diözesanbüro unter bueru@dpsg-regensburg.de melden.

first come –first serve!





Gemeinschaft St. Georg e.V. Sitz Regensburg

Sulzbach, im April 2019

Verehrte Diözesanleitung
Verehrte Stammesleitung
und Gruppenleiter
Liebe Pfadfinder

Vor 50 Jahren ein Haus für die Jugend, heute ein Haus für „Junggebliebene“.

Die Gemeinschaft St. Georg e.V. Regensburg feiert am 29.09.2019

50 Jahre Jugendfreizeitstätte Althütte.

Zu diesem besonderen Jubiläum laden wir dich mit deinem Stamm oder mit deiner Gruppe ganz herzlich auf unsere Althütte ein.

Das Jubiläum werden wir mit einer kurzen Begrüßung im Festzelt an der Althütte um 10.30 Uhr beginnen.

Nach der Begrüßung feiern wir gemeinsam einen feierlichen Gottesdienst.

Nach der anschließenden Festrede kann die Althütte besichtigt werden.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, damit der Tag mit guten Freunden und Weggefährten bei netten Gesprächen und alten Erinnerungen zum Erlebnis wird.

Die Gemeinschaft St. Georg freut sich auf euer Kommen.

Gut Pfad

Alois Auer

Noch ein Hinweis: Da keine Parkplätze bei der Althütte zur Verfügung stehen, bitten wir das Auto am Parkplatz „Reißbrücke“ abzustellen und wenn gewünscht, die Fahrmöglichkeit zur Althütte zu nutzen.

GRUSS UND KUSS



Das neue Anmeldetool ist online!

Ab sofort könnt ihr euch für alle anstehenden Veranstaltungen des Diözesanverbandes sowie der Stufen- und Facharbeitskreise auf der Homepage der DPSG Regensburg online anmelden.



Einfach die entsprechende Veranstaltung aufrufen, Formular ausfüllen, abschicken und auf eine Antwortmail aus dem Diözesanbüro mit weiteren Unterlagen (Datenschutz & Co.) warten.

Wichtig: Erst nach Erhalt der Mail aus dem Diözesanbüro seid ihr endgültig für die Veranstaltung angemeldet bzw. steht auf der Warteliste. Also auf geht's, meldet euch gleich für die nächsten anstehenden Veranstaltungen online an!

Neue AEJ- und JBM-Formulare

Seit Mitte letzten Jahres gibt es neue Förderrichtlinien für Aus- und Weiterbildung ehrenamtlicher Jugendleiter und Jugendleiterinnen (AEJ) und für Jugendbildungsmaßnahmen (JBM). Nach dem Finanzseminar im Dezember wurden noch einige kleinere Änderungen vorgenommen. Die aktuellsten Antragsformulare findet ihr immer auf der Homepage der DPSG Regensburg.



Kontaktliste

Diözesanleitung:

Diözesanvorsitzende Julia Bauer	vorsitzende@dpsg-regensburg.de
Diözesanvorsitzender Günther Bäte	guenther.baete@dpsg-regensburg.de
Diözesankurat Bernhard Reber	kurat@dpsg-regensburg.de
Wölflingsstufe Thomas Wenzlow	woelflinge@dpsg-regensburg.de
Jungpfadfinderstufe Katharina Sandmayer und Kathrin Schmid	jupfis@dpsg-regensburg.de
Pfadfinderstufe Christian Bauer und Norbert Sommer	pfadfinder@dpsg-regensburg.de
Roverstufe Stefan Stieger und Thomas Windschiegl	rover@dpsg-regensburg.de
AK Abenteuer Begegnung Sandra Haslbeck und Lisa Englbrecht	abenteuer-begegnung@dpsg-regensburg.de
AK Internationales Günther Bäte	guenther.baete@dpsg-regensburg.de
AG Südafrika Alexander Augustin	info@suedafrika.dpsg-regensburg.de
AK Ökologie Fiona Christoph	oekologie@dpsg-regensburg.de

Diözesanbüro:

Bildungsreferentin Monika Hofer	monika.hofer@bistum-regensburg.de	fon 0941/5972341
Bildungsreferent Werner Schmid	werner.schmid@bistum-regensburg.de	fon 0941/5972341
Sekretärin Gerlinde Maß	dpsg@bistum-regensburg.de	fon 0941/5972276

Termine 2019/20

2019

Juli

10.07.2019
DL Team Sinzing, Sommergrillen

18.07 – 03.08.2019
World Scout Jamboree, USA

August

15.08 -24.08.2019
"P.I.Z.Z.A" Pfadi-Auslandsfahrt, Italien

September

06. – 08.09.2019
Herbstklausur der DL

22.09.2019
Wö-Aktion, Abschlusstreffen

29.09.2019
50 Jahr Feier Althütte der GSG

27.-29.09.2019
Bundesstufenkonferenzen

Oktober

11.-13.10.2019
Stufen-und Fachkonferenzen,
Waldmünchen

18.-20.10.2019
Modul 30+, Burg Regeldorff

25.-27.10.2019
Aufforstaktion Red Roots,
Rover, Treidlkofen

25.10-27.10.2019
Kickstart und Modul Leiter, Valentin
Kuhbandnerhaus Speichersdorf

28.10.2019
Redaktionsschluss Apropos

November

13.11.2019
DL Team, Sinzing

08.-10.11.2019
Vorständetraining - VT 19,
Kaltenbrunn

Dezember

14.12.2019
Adventsfeier der DL, Burg Regeldorff

15.12.2019
Friedenslicht, Dom Regensburg

2020

Januar

03.-05.01.2020
Rover Winterlager

10.-12.01.2020
Winterklausur der DL, Karlstein

27.03.2019
DL Team in Sinzing

Februar

08.-09.02.2020
Modul Prävention

14.-16.02.2020
Bundesfachkonferenz, Ensdorf

März

06.-08.03.2020
Diözesanversammlung, Ensdorf

20.-22.03.2020
Kickstart & Modul Gruppe, Karlstein

Mai/Juni

Jupfi-Auslandslager

Juni

09.-14.06.2020
Nox Aeterna, Rover

26.-28.06.2020
Modul Leiter, Geiselhöring

Juli

27.07.- 07.08.2020
European Jamboree, Polen

August

27.07.- 07.08.2020
European Jamboree, Polen

Südafrika Begegnung

September

11.-13.09.2020
Herbstklausur der DL

Oktober

09.-11.10.2020
Stufen- und Fachkonferenzen,
Windberg

16.-18.10.2020
Modul 30+

23.-25.10.2020
Kickstart & Modul Sache

Rund um's apropos

Daten erstellen und verschicken

Wie gewohnt veröffentlichen wir an dieser Stelle im Apropos einige Richtlinien für alle potenziellen Artikelschreiber. Was ihr selbst meist mit nur wenigen Klicks bewerkstelligen könnt, bedeutet für das Redaktionsteam oft erhebliche Arbeitersparnis:

Für ein ansprechendes Layout sind gute Fotos und Grafiken absolut unverzichtbar. „Gut“ bedeutet in diesem Fall hauptsächlich: Möglichst hohe Auflösung und geringe JPEG-Kompression, damit die Bilder nicht pixelig werden! Wenn ihr sie vor dem Versenden in Graustufen umwandelt, werden die Dateien etwas kleiner. Gegebenenfalls kurze Anmerkungen zu den einzelnen Bildern: Wer/was genau ist darauf zu sehen?

Bitte schickt Text und Bilder immer getrennt! In Textverarbeitungsprogrammen gelayoutete Artikel können wir nicht übernehmen, ohne sie zuvor mühsam auseinander zu

klamüsern! Solltet ihr einmal eine Anzeige o.Ä. selber gestalten wollen, exportiert sie bitte ins PDF-Format! Nur dann können wir sie 1:1 in unser Layout-Programm einfügen. Achtet hierbei darauf, dass alle Schriften mit eingebettet sind und die Bilder nicht komprimiert werden.

Falls Ihr Fragen dazu habt könnt Ihr Euch gerne bei uns melden.

Was die Texte selbst betrifft: Ideal sind möglichst „schnörkellose“ Fließtexte mit nur einer Schriftart und -größe sowie durchgehend einfachem Zeilenabstand. Absätze könnt Ihr problemlos einfügen. Bitte versucht, auf Formatierungen jeder Art, d.h. Einrückungen, Tabellen etc., zu verzichten!

Beiträge für die entsprechenden Ausgaben können bis zum jeweiligen Redaktionsschluss per E-Mail eingereicht werden unter: apropos@dpsg-regensburg.de

Impressum
Apropos Ausgabe 2/2019

Herausgeber: DPSG-Diözesanverband
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
fon 0941 / 597-22 76, fax 0941 / 597-22 99
buero@dpsg-regensburg.de
www.dpsg-regensburg.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Redaktion:
Monika Hofer, Julia Schötz, Simon Fischer

Layout: Simon Fischer

Wer Fehler findet, darf sie behalten.

Die Ausgabe wurde unter Verwendung eingereicherter Fotos, Texte, Grafiken, etc. erstellt.

Die Redaktion behält sich vor auch nur einen Teil der Materialien zu verwenden.

Druck: JustlandPLUS GmbH
Auflage: 700 Stück (mind. 3x jährlich)

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder.

Stiftungseuro

Schon gestiftet?

„Wenn viele kleine Leute viele kleine Schritte tun, können sie das Antlitz der Welt verändern“, dies ist die Idee, nach der der Stiftungseuro funktioniert:

Alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder der DPSG spenden einen Euro im Jahr für die Stiftung. Dieser Betrag mag Dir zunächst unbedeutend erscheinen. Wenn aber alle mitmachen, kommen

so pro Jahr 100.000 Euro für unsere Stiftung zusammen.

Bitte spende auch Du Deinen Stiftungseuro und sage es auch in Deinem Stamm weiter. Nur wenn alle mitmachen, können wir gemeinsam das große Ziel erreichen.

Weiter Infos unter
www.DPSGstiftung.de



STIFTUNG

Deutsche Pfadfinderschaft
Sankt Georg

Diözesanverband
Regensburg

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg
Telefon 09 41 / 59 72-2 76
www.DPSGstiftung.de

Spendenkonto
Pax Bank eG.
BLZ 370 601 93
Konto Nr. 2004 224 038
Verwendungszweck: Zustiftung

apropos:

du hast uns grade noch gefehlt.

Unser Redaktions- und Layoutteam sucht Verstärkung!

Wenn du Lust hast Inhalte mit zu bestimmen, Artikel zu recherchieren, Interviews zu führen, Fotos zu knipsen oder das Layout zu gestalten, dann bist du bei uns im Redaktionsteam richtig!

*Wir bieten: freie Zeiteinteilung,
Arbeiten im Homeoffice :-P
und jede Menge Kreativität!*

Melde dich unter **apropos@
dpsg-regensburg.de!**

Macht mit!

Kleine Berichte – Große Wirkung

Nicht jeder tut sich leicht im Text verfassen. Wir können ein Lied davon singen. Um bei Euch die Hemmschwelle zu senken, möchten wir Euch ermutigen zu Euren Aktionen, Fahrten und Lagern einfach nur 2–3 Bilder und ein paar Zeilen zu schicken.

Was? Wann? Wo? Besondere Ereignisse?

Was war besonders lustig oder traurig? usw.

Das reicht schon – Bilder sagen oft mehr als Worte.

Wer aber trotzdem einen ganz „normalen“ Bericht schreiben möchte, kann dies gerne weiterhin tun.

Denn bei uns in im Diözesanverband ist doch immer was los. Lassen wir es alle wissen.

• Euer Redaktions-Team

Redaktionsschluss

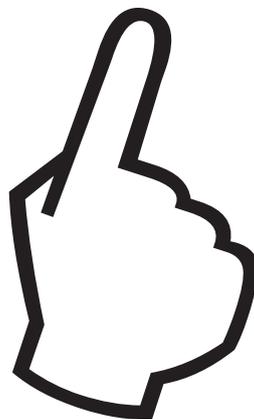
Ihr wollt eine Einladung veröffentlichen, habt einen tollen Bericht über eine Veranstaltung oder möchtet euren neuen Stavo vorstellen? Wir freuen uns über alle Berichte, Flyer, Einladungen oder Ankündigungen.

Schickt diese bitte bis zum nächsten Redaktionsschluss

am **28.10.2019** ausschließlich an
apropos@dpsg-regensburg.de.

Berichte, die nach diesem Termin eingehen, können leider nicht mehr berücksichtigt werden. Danke für euer Verständnis!

• Euer Redaktionsteam



deutsche pfadfinderschaft sankt georg



Deutsche Post 70



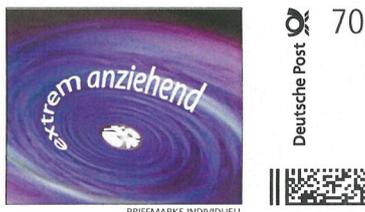
Deutsche Post 70



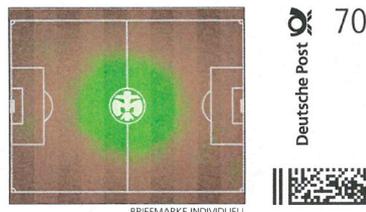
Deutsche Post 70



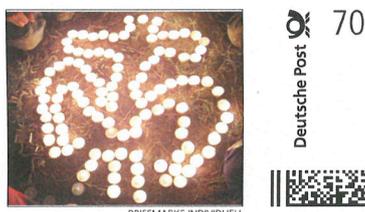
Deutsche Post 70



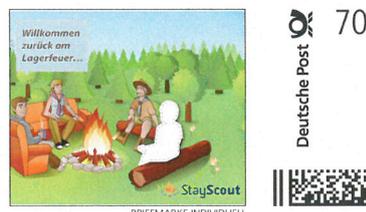
Deutsche Post 70



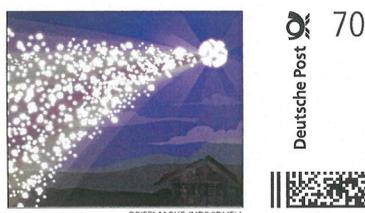
Deutsche Post 70



Deutsche Post 70



Deutsche Post 70



Deutsche Post 70



Deutsche Post 70



HAPPY BIRTHDAY, LANDESSTELLE!

Die DPSG Bayern feierte letztes Jahr 40 Jahre Landesstelle.

Dazu gibt es eine limitierte Anzahl an Jubiläumbriefmarken mit Motiven der Postkartenaktion der letzten Jahre. Kosten pro Bogen belaufen sich auf 8,50 € zzgl. Versandkosten.

Wer einen Bogen erwerben möchte, soll sich bitte im Diözesanbüro unter **0941 / 597 2276** oder **buer@dpdg-regensburg.de** melden.

Die Abholung erfolgt am liebsten persönlich oder per Versand (am besten gebündelt als Stamm / Gruppierung eine Bestellung abgeben!).



BRIEFMARKE
INDIVIDUELL

