MARFANHILFE®
Gegründet 1991 · VR Stuttgart 5059

Aktivenseminar 2026

„Langfristig aktiv bleiben – Innere Stärke aufbauen“
20.11.26 bis 22.11.26 im Parkhotel Landau

Freitag, 20.11.2026

Ankommen, kennenlernen & Neues entdecken

15:00 Uhr	**Herzlich willkommen in Landau!**
	Anreise & Check-in
16:00 Uhr	**Was uns an diesem Wochenende erwartet**
	Begrüßung und gemeinsamer Start ins Aktivenseminar
16:30 Uhr	**Wer ist dabei? Was bewegt uns vor Ort?**
	Kennenlernen & Einblicke aus den Regionalgruppen
17:00 Uhr	**Marfan.de wird neu: unsere Website bekommt ein neues Gesicht**
	Einblick in den Website-Relaunch (C.Scheiwe)
18:00 Uhr	**Neue Wege für mehr Unterstützung: Geldauflagen für die Marfan Hilfe**
	Einblick in das Geldauflagenmarketing (S. Amling)
18:30 Uhr	Abendessen

Samstag, 21.11.2026

Engagiert bleiben, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	**Miteinander reden, gemeinsam mehr erreichen**
	Wie gute Kommunikation unsere Zusammenarbeit im Verein stärkt (F. Brechtel)
10:00 Uhr	Kaffee-Pause
10:30 Uhr	**Engagiert, aber nicht ausgebrannt**
	Workshop: Wie gehe ich mit Herausforderungen im Ehrenamt um und bewahre meine eigenen Ressourcen? (F. Brechtel)

12:00 Uhr	Gruppenfoto
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	**Mit chronischer Erkrankung durchs Leben: was macht uns stark?** Resilienz aufbauen, mit Belastungen umgehen und die eigenen Ressourcen stärken
15:00 Uhr	**Raus aus dem Stress: kleine Übungen mit großer Wirkung** Praktische Übungen für Entspannung und Stressbewältigung im Alltag (A. Thelen)
16:00 Uhr	Kaffeepause
16:30 Uhr	**Mentale Stärke zum Mitnehmen** Workshop mit praktischen Übungen und Techniken für mehr Resilienz (A. Thelen)
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	**Was würde mir wirklich helfen?** Offener Austausch über Unterstützung, Entlastung und Angebote, die wir uns von der Marfan Hilfe wünschen

Sonntag, 22.11.2026

Mitmachen, ausprobieren & Zukunft gestalten

9:00 Uhr	**M365-Sprechstunde: Wo hakt es?** Kommt mit Euren Fragen zu M365 oder zur digitalen Zusammenarbeit vorbei und gemeinsam finden wir eine Lösung. (C.Scheiwe) **Aktivenbörse: Ich möchte mich einbringen, aber wo?** Ihr möchtet Euch engagieren? Gemeinsam finden wir heraus, welche Aufgaben zu Euren Interessen und Möglichkeiten passen (K. Dreier)
10:00 Uhr	**Gute Ideen, die Menschen zum Unterstützen bewegen** Gemeinsam kreative Wege entwickeln, um mehr Menschen für Spenden zugunsten der Marfan Hilfe zu gewinnen (V. Bosche)
11:00 Uhr	Kaffeepause

11:30 Uhr	**Wer macht eigentlich was und wie wollen wir künftig zusammenarbeiten?** Zuständigkeiten in der Marfan Hilfe verstehen und gemeinsam Ideen für die Zukunft entwickeln (C. Scheiwe)
12:00 Uhr	**Was nehmen wir mit und was packen wir als Nächstes an?** Projektideen, Feedback und Wünsche für das nächste Aktivenseminar (C. Scheiwe)
13:00 Uhr	Auf Wiedersehen – und vielleicht bis bald im aktiven Team!