



gemeinsam Lebenslagen gestalten

Fachvorträge | Webinare | Workshops





gemeinsam für Ihr persönliches PLUS

Fachvorträge

In einem einstündigen Vortrag wird ein Thema zusammen mit Ihren Mitarbeitern behandelt. Einige Vorträge können über eine Kooperation mit Krankenkassen kostenfrei angeboten werden.

Webinare

Webinare eignen sich gut, wenn vor Ort kein Vortragsraum zur Verfügung steht oder Sie viele Mitarbeiter an unterschiedlichen Standorten haben.

So können sich die Mitarbeiter von ihrem Arbeitsplatz aus bequem einloggen und den Vortrag online verfolgen. In der Regel dauern Webinare 30-45 Minuten.

Workshops / Talkrunde

In einer offenen Gesprächsrunde werden verschiedene Themen mit interessierten Mitarbeitern diskutiert und Fragen geklärt. Eine Talkrunde oder Workshop eignet sich sehr gut für Themen, bei denen die Mitarbeiter Ihre Fragen loswerden möchten, aktiv ein Thema erarbeiten wollen und kann z.B. an einem Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen angeboten werden.

Inhalt

gemeinsam für Ihr persönliches PLUS

famPLUS – gemeinsam Lebenslagen gestalten	9
Einführung in die Plattform famPLUS	9

gemeinsam Ihre Familie stärken

Behördengänge rund um die Geburt	11
Elterngeld und Elternzeit	11
Fremdbetreuung – erste Trennung von meinem Kind	12
One, two, three – how many languages shall it be? - Kinder mehrsprachig erziehen	12
Mein Kind kommt in die Schule.....	13
Schulstress vermeiden	13
Betreuungsmöglichkeiten	15
Kita-Dschungel	15
Alleinerziehend – Was nun?.....	16
Vater werden	16
Welcome to Germany.....	17
Au Pair	17
Kindheit 2.0 – Medien von Anfang an.....	19
#GenerationLike – Der sichere Umgang mit Social Media	19
Vereinbarkeit von Beruf und Familie - Selfcare im Fokus des Alltages	20
Karierek(n)ick Elternzeit.....	21
Fahrplan für den Wiedereinstieg – Rückkehr aus der Elternzeit.....	21

gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Vorsorgevollmacht – mit Erläuterungen zur Betreuungs- und Patientenverfügung	23
Wenn die Eltern älter werden – Was sollte man unbedingt vorher wissen?.....	23
Private Pflegezusatzversicherung – in guten Zeiten an morgen denken.....	24
Procedere zum Pflegegrad – von der Antragsstellung bis zum Widerspruchsverfahren	24
Pflegebedürftige Kinder - Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	25
Plötzlich pflegebedürftig – von der ersten Hilfe zur passenden Versorgung.....	25
Versorgungsformen für die häusliche Pflege eines Angehörigen – entlastende Hilfen für Pflegenden	27
Leistungen der Pflegeversicherung – was hilfe- und pflegebedürftigen Personen zusteht	27
Finanzierungswege der Pflege – von den Leistungen der Pflegeversicherung bis zum Elternunterhalt	28
Die Pflege eines Angehörigen meistern – wie Sie diese besondere Herausforderung bewältigen können.....	28
Elternunterhalt – Kinder haften für Ihre Eltern?.....	29
Alles zum Thema „Schwerbehinderung“ – Anerkennung, finanzielle Unterstützung und Hilfsmöglichkeiten.....	29
Demenz – von A wie Alzheimer bis Z wie zusätzliche Betreuungskraft. Ein Leitfaden zum besseren Verständnis	31
Demenzkranken betreuen – die große Herausforderung für pflegende Angehörige	31
Vereinbarkeit von Beruf und Pflege: Gestaltungsmöglichkeiten in der betrieblichen Praxis	32
Familie, Pflege und Beruf – die persönliche Pflegesituation kennen und meistern.....	32
Sich selbst gesund und vereinbarungsgerecht führen	33
Gesundheitsvorsorge kompakt – was Sie vorausschauend für sich tun können	33

gemeinsam für Ihr seelisches Wohlbefinden

Herausforderung oder Stress?	35
Für mehr Wohlbefinden in Beruf & im Alltag	35
Stressbewältigung und Resilienz	36
Mindfull Based Stressreduction – Achtsamkeitstraining	37
Kurs Progressive Muskelentspannung	37
Burnout-Syndrom – Ursachen und Risikofaktoren (für Führungskräfte)	38
Gesunder Schlaf – der Schlüssel zu mehr beruflicher und privater Leistungsfähigkeit.....	38
Stimmungsschwankungen, Stress & Schlafstörungen wirksam entgegenwirken.....	39
Seminar – Gesund führen (für Führungskräfte).....	39
Aktives Management meiner Zeit - bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.....	40
Behandle andere so, wie du behandelt werden willst – Tipps und Tricks für eine wertschätzende Kommunikation.....	40
Ist das noch Genuss oder ist das schon Sucht?.....	41
Psychische Gefährdungsbeurteilung(für Führungskräfte)	41

Organisatorisches

Zeitpunkt der Veranstaltung:.....	42
Erfolgreiches Bewerben des Fachvortrages:.....	42
Checkliste	43



gemeinsam für Ihr persönliches PLUS

Dauer: 30 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 30 - 60 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

famPLUS – gemeinsam Lebenslagen gestalten

Wer ist der neue Kooperationspartner famPLUS?
Wie kann famPLUS in unterschiedlichen familiären Situationen unterstützen und begleiten? Wie kann ich, meine Familie und mein Arbeitgeber die Lebenslage mitgestalten und verändern?

Ein Familienmitglied ist dazu gekommen, Elternzeit wird eingeläutet, ein Angehöriger ist hilfebedürftig oder man ist selbst in einer beruflich/persönlich herausfordernden Lebenslage: Das Leben besteht immer wieder aus Veränderungen, die man bewältigen muss.

In diesem Fachvortrag geben wir Ihnen einen Einblick in famPLUS und zeigen auf, wie wir, Ihr Arbeitgeber und weitere Institutionen in Ihrer Lebenslage eine Unterstützung sein können. Durch Tipps, Tools, Checklisten und gemeinsame Gespräche möchten wir mit Ihnen auf Lösungssuche gehen

Einführung in die Plattform famPLUS

Nach der Registrierung unter www.famplus.de haben Sie Zugriff auf den internen Bereich. Dort finden Sie, je nach eingekauften Modulen, unsere Ratgeber zum Thema Kinderbetreuung (Elternzeit, -geld, finanzielle Unterstützung, Eltern als Arbeitgeber, ...), zum Thema Pflegeberatung (Vorsorge, Pflegevollmacht, Demenz, ...) und zum Thema psychosoziale Beratung (Work Life Balance, Gesundheitsbeeinträchtigung, familiäre Belastungen, ...).

Aber auch lokale Angebote wie z.B. Ferienprogramme, Kindertagespflegestellen, Pflegestützpunkte, Demenzfachstellen, Familienberatungsstellen oder Psychotherapeuten-Suche finden Sie auf unserer Plattform in der Angebotssuche.

In diesem Vortrag/Webinar führen wir Ihre Mitarbeiter in die Plattform von famPLUS ein und zeigen ihnen die Nutzungsmöglichkeiten auf.



gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Behördengänge rund um die Geburt

Mit der Geburt eines Kindes steht den Eltern ein spannender neuer Lebensabschnitt bevor, der nicht nur von Vorfreude, sondern auch von vielen Formalitäten begleitet wird. Doch wann sind welche Anträge zu stellen? Welche Behördengänge müssen getätigt werden?

Um im Marathon der Behördengänge Klarheit zu schaffen, informiert Sie dieser Vortrag über alle erforderlichen Unterlagen, die einzuhaltenden Fristen sowie Anlaufstellen rund um die Geburt. So steht einem sicheren Start ins neue Familienglück nichts im Wege.

Elterngeld und Elternzeit

Wie lange kann ich Elternzeit nehmen? Was muss ich bei der Beantragung von Elterngeld beachten? Kann ich in der Elternzeit in Teilzeit arbeiten? Und was sind eigentlich die Vorteile von ElterngeldPlus?

Die staatlichen Regelungen stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung.

Sie bekommen in diesem Vortrag einen umfassenden Überblick über finanzielle und organisatorische Möglichkeiten zum Thema Auszeit nach der Geburt.

Es werden Tipps und Tricks für die Planung der Elternzeit aufgezeigt und eine Übersicht in den „Elterngeld-Elternzeit-Dschungel“ gegeben.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
Workshop 

Fremdbetreuung – erste Trennung von meinem Kind

Die Elternzeit ist vorbei und es ist nun an der Zeit, Ihr Kind zur einer Tagespflege oder Kita zu bringen? Oder Sie haben einen Babysitter engagiert, der zu Ihnen nach Hause kommt?

Eine gute Eingewöhnung in die Kita oder bei der Tagespflege ist für die weitere Entwicklung des Kindes und das Bindungsverhalten äußerst wichtig. Auch bei einer Fremdbetreuung Ihres Kindes zu Hause, ist ein langsames Kennenlernen zwischen Betreuer und Kind empfehlenswert.

Eltern fällt es oft schwer, sich von ihrem Kind zu trennen und plagen sich mit einem schlechten Gewissen. Dies muss nicht sein!

In diesem Vortrag geben wir Ihnen Tipps für eine gelungene Eingewöhnung und somit Sicherheit, damit Sie den neuen Lebensabschnitt nicht als kompletten Umbruch erleben.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

One, two, three – how many languages shall it be? - Kinder mehrsprachig erziehen

Insbesondere wenn ein oder sogar beide Elternteile eine andere Muttersprache haben, besteht häufig der Wunsch, diese auch an die eigenen Kinder weiterzugeben. Doch auch von der Gesellschaft wird ein zunehmendes Maß an Mehrsprachigkeit erwartet.

Welche Vor- und Nachteile bringt eine mehrsprachige Erziehung mit sich? Ab wann ist eine bilinguale Erziehung sinnvoll? Was versteht man unter einer bilingualen Kita und macht es Sinn, das Kind in eine bilinguale Kita zu bringen? Diese Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Mein Kind kommt in die Schule

Die Veränderungen, die mit dem Übergang vom Kindergarten in die Grundschule verbunden sind, betreffen Kinder und Eltern. Begleitet wird das letzte Jahr vor Schulbeginn für Sie und Ihre Kinder sicherlich von viel Neugier, Spannung und Vorfreude, aber auch von Unsicherheit, offenen Fragen und eventuellen Ängsten.

Wie Sie sich und Ihr Kind auf die Schule vorbereiten können und welche Voraussetzungen erforderlich sind, zeigen wir Ihnen in diesem Vortrag auf.

Schulstress vermeiden

Schulstress gefährdet die Gesundheit von Eltern und Kindern. In diesem Vortrag gehen wir darauf ein, wie Schulstress verringert werden kann, aus organisatorischer und emotionaler Sicht. Sind die Erledigung der Hausaufgaben Aufgabe der Eltern oder der Kinder? Wie kann ich als Eltern sicherstellen, dass die Hausaufgaben gemacht sind, wenn ich nach Hause komme? Was kann ich tun, um den Schulstress nicht mit auf die Arbeit zu nehmen?



gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Betreuungsmöglichkeiten

Babysitter, Kinderfrau, Leihoma, Tagesmutter, Kita, Au Pair, etc. Es gibt viele Möglichkeiten, die eigenen Kinder betreuen zu lassen. Doch welche Betreuungsart passt zu uns als Familie und zu unserer jetzigen Situation?

In diesem Vortrag klären wir die Unterschiede der verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten und betrachten die Vor- und Nachteile der Betreuungsformen. Auch sozialrechtliche und finanzielle Aspekte werden erläutert.

Kita-Dschungel

Wie finde ich die richtige Kita? Es gibt städtische, private, kirchliche Kitas mit unterschiedlichen Konzepten. Was sind die Unterschiede? Welche Kita passt zu mir? Wie läuft die Anmeldung und vor allem, wann muss ich mein Kind anmelden?

Wir helfen Ihnen, einen Überblick im Kita-Dschungel zu bekommen.

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Alleinerziehend – Was nun?

Alleinerziehende stehen vor vielen Herausforderungen. Organisation und Finanzierung des Familienlebens lasten häufig auf den Schultern eines Einzelnen. Insbesondere, wenn der alleinerziehende Elternteil berufstätig ist, muss der Alltag mit Kind und Beruf gut geregelt sein.

Egal ob alleinerziehend von Geburt an oder erst zu einem späteren Zeitpunkt, bietet dieser Vortrag einen Überblick zu den Regelungen bezüglich Elterngeld & Elternzeit sowie speziellen Hilfs- und Beratungsangeboten. Denn allein zu erziehen, heißt nicht, auch mit allen Aufgaben allein zu sein.

Vater werden

Die neue Generation von Vätern möchte mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen und sich aktiv am Familienleben beteiligen. Doch oft stehen diesem Wunsch noch immer alte Rollenbilder und Unternehmensstrukturen im Wege.

Wie kann es trotz allem gelingen, Beruf und Familie zu vereinbaren? Wie kann ich mich auf meine Vaterrolle gut vorbereiten und für meine Partnerin und Kind da sein?

In diesem an werdende Väter gerichteten Vortrag schauen wir uns zum einen die arbeitsrechtlichen Möglichkeiten (Elterngeld, ElterngeldPlus, Elternzeit, ...) an und geben ihnen zum anderen Tipps, wie sie sich auf die Vaterrolle gut vorbereiten können.

gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 30 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Welcome to Germany

Kinderbetreuung wird in jedem Land anders organisiert. Gerade für ausländische Mitarbeiter/innen, die mit ihrer Familie vor kurzem nach Deutschland gezogen sind, ist es erst einmal eine Herausforderung zu verstehen, wie das Kitasystem hier funktioniert und welche Alternativen es gibt.

Wir erklären den Unterschied zwischen Kita und Tagespflege und gehen auf das Vergabeverfahren ein. Auch erklären wir die Anstellungsarten für private Nannys in Deutschland (Minijob vs. Sozialversicherungspflichtig). Des Weiteren werden Themen wie Elternzeit, Elterngeld und Mutterschutz angeschnitten.

Damit alle Nationen angesprochen werden, wird der Vortrag auf Englisch gehalten.

Au Pair

Au Pair – Kulturaustausch und Unterstützung bei der Kinderbetreuung. Ein Au Pair bietet eine große und sehr flexible Unterstützung im Familienalltag.

Was sind Vor- und Nachteile, ein Au Pair in seine Familie einzuladen? Was erwartet eine Gastfamilie, wenn sie sich für eine Au Pair entscheidet und welche Voraussetzungen muss die Familie erfüllen?

In diesem Vortrag werden die Rahmenbedingungen des Au Pair Programmes näher erläutert.



gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Kindheit 2.0 – Medien von Anfang an

Tippen, Wischen, Surfen: Kinder wachsen heute in einer digitalisierten Welt auf und so muss die Generation der digital natives schon früh im Umgang mit TV, Internet und Smartphone vertraut sein. Statt Medien nur passiv zu konsumieren, können Kinder lernen, das Netz aktiv zu nutzen und selbstständig damit umzugehen.

Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, um Kinder erstmalig an Medien heranzuführen und wo liegen die Grenzen? Wie kann ich meinem Kind ein Vorbild sein? Ab welchem Alter macht ein Smartphone Sinn? Und wie kann ich mein Kind schützen?

In diesem Vortrag geben wir einen Überblick zu kindgerechten Webseiten, Apps und Sendungen sowie Handlungsempfehlungen, um Ihre Kinder in der Entwicklung der nötigen Medienkompetenz aktiv zu begleiten.

#GenerationLike – Der sichere Umgang mit Social Media

Soziale Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus. Diese neuen, unbegrenzten Lebensräume nehmen einen immer höheren Stellenwert im Lebensalltag ein. Aber warum sind Facebook, Youtube, Snapchat & Co so attraktiv?

Soziale Netzwerke und Messenger werden für den Austausch mit Freunden, die Möglichkeit der Selbstinszenierung sowie zum einfachen Zeitvertreib genutzt. Doch während sich Schüler die vielseitigen Darstellungs- und Kommunikationsmöglichkeiten aneignen, wächst bei den Eltern die Sorge vor unbedachten Angaben persönlicher Daten, Fotos und virtuellem Mobbing.

In diesem Vortrag thematisieren wir rechtliche sowie pädagogische Aspekte, damit Sie den Überblick behalten und Ihrem Kind ein selbstbewusstes und sicheres Aufwachsen in der digitalen Welt ermöglichen können.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Workshop 

Vereinbarkeit von Beruf und Familie - Selfcare im Fokus des Alltages

Es gibt viele betriebliche Angebote und Maßnahmen zum Thema Familienfreundlichkeit (Teilzeit, Homeoffice etc.). Ziel ist die Entlastung und Unterstützung der Eltern bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie die gesteigerte Mitarbeiterzufriedenheit. Nichtsdestotrotz ist es immer wieder schwierig eine Alltagsbalance bzw. eine Balance zwischen Beruf und Familie herzustellen.

In diesem interaktiven Vortrag gehen wir der Frage nach, wie Sie als berufstätige/r Mutter/Vater einen „gesunden“ Umgang mit sich selbst im Alltagsstress finden und wie Sie sich selbst, Ihrem Partner und Ihrer Familie gerecht werden können. Im Hinblick auf diese Themen zeigen wir Ihnen Möglichkeiten zur Stressreduzierung auf und bringen Ihnen Ansätze des Zeitmanagements nahe.

gemeinsam Ihre Familie stärken

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Karrierek(n)ick Elternzeit

Für die meisten Mütter und Väter ein Widerspruch in sich. Noch immer gehen viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer davon aus, dass die Elternzeit eine für die Karriere verlorene Zeit ist.

Das muss aber nicht sein und viele Beispiele zeigen, dass die Elternzeit durchaus auch ein Kick für die Karriere sein kann. Sie muss nur richtig genutzt und gut „verkauft“ werden.

Fahrplan für den Wiedereinstieg – Rückkehr aus der Elternzeit

„Wenn das Kind erst mal da ist, wird alles anders. Wozu also schon vor der Geburt Pläne machen, wie es nach der Elternzeit weitergeht?“ Diese Denkweise ist bei vielen werdenden Eltern und ihren Vorgesetzten tief verankert.

Für einen gelungenen Wiedereinstieg braucht man jedoch einen konkreten Fahrplan und Absprachen mit Kollegen, Mitarbeitern und Führungskräfte. Dieser gelingt besser, solange man noch aktiv im Berufsalltag steckt.



gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 75 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 75 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Vorsorgevollmacht – mit Erläuterungen zur Betreuungs- und Patientenverfügung

Vorsorgen ist keine Frage des Alters! Sind für den Not- oder Pflegefall keine besonderen Vorkehrungen getroffen, kann nicht einmal der Partner ohne Beteiligung der Behörden wichtige Entscheidungen frei treffen. Wer das vermeiden möchte, sollte sich frühzeitig zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung informieren. Was ist dringend nötig an Vorsorge, braucht es tatsächlich eine gesetzliche Betreuung oder sind Vollmachten/Verfügungen ausreichend, und wie müssen diese gestaltet sein, damit sie im Ernstfall auch rechtsgültig sind?

Fragen, die wir Ihnen gerne bei unserer Veranstaltung beantworten werden. Zudem werden von uns geprüfte Formularvorlagen vorgestellt und die praktische Gestaltung durchgesprochen.

Wenn die Eltern älter werden – Was sollte man unbedingt vorher wissen?

Irgendwann kommt der Moment, dass Mutter und Vater nicht mehr können, wie sie wollen. Darüber muss die Familie reden. Wenn irgendwann der Tag kommt, dann SOLL für alles gesorgt sein.

Wenn die Kräfte der Eltern nachlassen, wenn ihnen die alltäglichen Dinge des Lebens nicht mehr gelingen, dann SOLLTEN die Kinder wissen, was vorab präventiv zu tun ist. Wann sie eingreifen dürfen. Und auch, was passiert, wenn einer der beiden pflegebedürftig wird.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Private Pflegezusatzversicherung – in guten Zeiten an morgen denken

Jeder vierte Rentner kann heutzutage allein von seiner Rente kaum noch leben. Hinzu kommt die wachsende Zahl der pflegebedürftigen Menschen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes nur schwer oder gar nicht in der Lage sind, sich selbst zu versorgen. Wenn in einer Familie ein Pflegefall eintritt, werden in der Regel alle Angehörigen auf die Probe gestellt. Es ist eine große physische und psychische Kraft erforderlich, um die Belastungen erfolgreich zu meistern. Damit ein Pflegefall nicht zusätzlich zu einer finanziellen Belastung wird, ist eine Absicherung sinnvoll. Die Versicherungsgesellschaften bieten einige Lösungsansätze, wie den Abschluss einer Pflege-Bahr-Versicherung, Pflegetagegeldversicherung, Pflegerentenversicherung oder Pflegekostenversicherung an. Durch den Abschluss solch einer Altersvorsorge kann man die Versorgungslücke im Falle einer Pflege weitgehend schließen.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Procedere zum Pflegegrad – von der Antragsstellung bis zum Widerspruchsverfahren

Um bei einer vorhandenen Betreuungs-, Hilfs- und/oder Pflegebedürftigkeit Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, bedarf es der offiziellen Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Hierfür muss ein Prozess durchlaufen werden, welcher sich für den Laien oft undurchschaubar und im Ergebnis nicht zufriedenstellend darstellt. In dem Vortrag werden der Leistungsträger „Pflegeversicherung“ und die aktuellen Pflegegrade vorgestellt.

Der Hauptteil beschreibt und durchleuchtet die notwendigen Schritte zur Erlangung Pflegegrades und klärt über Besonderheiten und Hindernisse auf.

gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Pflegebedürftige Kinder - Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Die Pflege eines Kindes stellt für die ganze Familie eine besondere Herausforderung dar. Die Betroffenen werden häufig völlig unvorbereitet mit dieser Situation konfrontiert. Das müssen sie innerlich verarbeiten und gleichzeitig ihren Alltag in kurzer Zeit umorganisieren, oft ihre eigene Lebensplanung komplett verändern.

Dauer: 75 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Plötzlich pflegebedürftig – von der ersten Hilfe zur passenden Versorgung

Die zumeist unerwartet eintretende Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes stellt alle Beteiligten vor eine Mammutaufgabe, die komplex und zeitintensiv ist. Zudem geht die Situation mit einer hohen emotionalen Belastung einher, die nicht selten an der eigenen Konstitution nagt. Es müssen Anträge gestellt, Versorgungsangebote gefunden und die finanzielle Situation sichergestellt werden. Außerdem ist oft nicht klar, was insbesondere ad hoc, mittelfristig und langfristig geregelt werden sollte.

Dieser Vortrag soll als Lotse im Versorgungsdschungel fungieren. Er gibt Übersicht und Anleitung, wie in beschriebener Situation verfahren werden kann - als Unterstützung für pflegende Angehörige in dieser besonders schweren Zeit, aber auch um präventiv Einblicke zu geben



gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Versorgungsformen für die häusliche Pflege eines Angehörigen – entlastende Hilfen für Pflegende

In diesem Vortrag liegt der Fokus auf den Versorgungsstrukturen, welche ambulant versorgten Pflegebedürftigen und ihren pflegenden Angehörigen zur Verfügung stehen. Diese werden in ihrer Wirksamkeit vorgestellt, und sinnvolle Kombinationsmöglichkeiten benannt.

Anhand eines Fallbeispiels werden die verschiedenen helfenden Instanzen und die Notwendigkeit eines Versorgungsnetzwerkes veranschaulicht.

Leistungen der Pflegeversicherung – was hilfe- und pflegebedürftigen Personen zusteht

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Vorstellung des Leistungsspektrums der Pflegeversicherung und den entsprechenden Kombinationsmöglichkeiten. Weiterführend werden die mannigfaltigen Hilfen für die häusliche Versorgung aufgezeigt. Gegebenenfalls abrufbare finanzielle Unterstützungen der Sozialbehörden werden zudem benannt.

Somit erhalten die Teilnehmenden eine allumfassende Übersicht bezüglich der Versorgungsmöglichkeiten und deren Finanzierung.

Dauer: 75 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Finanzierungswege der Pflege – von den Leistungen der Pflegeversicherung bis zum Elternunterhalt

Pflegebedarf ist ein Thema, mit dem man sich im Alltag wenig befasst. Wenn er dann aber eintritt, geschieht dies oft ohne Vorwarnung und stellt die Betroffenen sowie ihre Angehörigen vor Fragen und Probleme, die ohne Hilfe schwer zu bewältigen sind. Pflege ist teuer und zehrt das oft lebenslang Ersparte schnell auf. Andererseits wird auf legitime Leistungsansprüche verzichtet oder sie werden verspätet geltend gemacht.

Was Ihnen unter welchen Bedingungen, in welcher Höhe zusteht, wo und wie die Anträge zu stellen sind – all das wird beim Vortrag transparent erläutert.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Die Pflege eines Angehörigen meistern – wie Sie diese besondere Herausforderung bewältigen können

Die Pflege eines Angehörigen fordert die Pflegenden auf vielen Ebenen – physiologisch, psychisch aber auch emotional.

Um dieser hohen Belastung standzuhalten, braucht es verschiedener, eigener wie externer Entlastungsstrategien bzw. -mechanismen.

Entsprechende Möglichkeiten und Angebote werden in diesem Vortrag vorgestellt und erörtert.

gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Elternunterhalt – Kinder haften für Ihre Eltern?

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden und eines Tages in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden müssen, ist das mit hohen Kosten verbunden. Meist reicht das Einkommen der Betroffenen nicht aus um das Heim zu bezahlen. Wer übernimmt die Kosten? Wann und in welchem finanziellen Umfang müssen die erwachsenen Kinder einspringen? Wie verhält es sich, wenn Wohneigentum vorhanden ist, oder Schenkungen erfolgt sind.

Diese und weitere Fragen finden in der Veranstaltung Klärung.

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Alles zum Thema „Schwerbehinderung“ – Anerkennung, finanzielle Unterstützung und Hilfsmög- lichkeiten

Körperlich und/oder seelisch beeinträchtigten Personen, aber auch Pflegebedürftigen steht nicht selten ein Behinderten- bzw. Schwerbehinderten- ausweis zu. Wie und wo wird die Anerkennung der Behinderung beantragt, was sind sogenannte Merkzeichen und welche Vorteile ergeben sich dadurch?

Der Vortrag gibt Antwort auf genannte Fragestellungen und erläutert neben den dadurch entstehenden finanziellen Entlastungen wie der Eingliederungshilfe und steuerliche Erleichterungen auch die Hilfsmöglichkeiten, bspw. durch den Familienentlastenden Dienst oder einer Haushaltshilfe über SGB V.



gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
Workshop 

Demenz – von A wie Alzheimer bis Z wie zusätzliche Betreuungskraft. Ein Leitfaden zum besseren Verständnis

Bei dem Verdacht auf eine Demenzerkrankung stellen sich eine Menge Fragen. Was ist überhaupt Demenz, ist sie behandelbar, und was geschieht nun?

Der Vortrag gibt einen Überblick zum Krankheitsbild und -verlauf, der Diagnosestellung und den Behandlungsmöglichkeiten. Weiterführend werden Hilfen für die Erkrankten wie für die Angehörigen, inclusive rechtlichen Fragestellungen und den Möglichkeiten der Finanzierung der Pflege erörtert.

Demenzkranke betreuen – die große Herausforderung für pflegende Angehörige

Im alltäglichen Umgang mit Demenzkranken geraten Angehörige schnell an ihre Grenzen. Neben der hohen emotionalen Belastung, die die Erkrankung für alle Beteiligten mit sich bringt, stellt die Wesensveränderung des Erkrankten alle Angehörigen vor eine Herausforderung.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Lebenswelt und daraus resultierenden Verhaltensweisen, gefolgt von Grundregeln und Tipps zum Umgang mit demenziell veränderten Personen.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Vereinbarkeit von Beruf und Pflege: Gestaltungsmöglichkeiten in der betrieblichen Praxis

Der überwiegende Teil pflegebedürftiger Personen wünscht sich, im eigenen häuslichen Umfeld versorgt zu werden. Das stellt die zumeist berufstätigen Angehörigen jedoch vor eine Herausforderung. Die Familie muss eine Lösung finden, wie und in welcher Form die Pflege sichergestellt werden kann. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden die arbeitsrechtlichen Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf weiter verbessert. Die Freistellungsmöglichkeiten sind in zwei unterschiedlichen Gesetzen, dem Pflegezeitgesetz und dem Familienpflegezeitgesetz, geregelt.

Der Vortrag stellt Ihnen die Gesetze und die verschiedenen Möglichkeiten der Nutzung vor.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Familie, Pflege und Beruf – die persönliche Pflegesituation kennen und meistern

Von den aktuell knapp 3,5 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden mehr als zwei Drittel im häuslichen Setting, zumeist von Familienangehörigen, versorgt.

Diese anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe birgt verschiedene Herausforderungen. Um die Situation bestmöglich und mit Blick auf sich selbst meistern zu können, bietet Ihnen dieser Vortrag nützlich Tipps und Hilfestellungen.

Die thematischen Schwerpunkte befassen sich mit der Vorstellung der Versorgungsformen und deren bestmögliche Kombination bzw. Nutzung, zeigen Hilfestellungen für die pflegenden Angehörigen auf und erläutern zudem die Wichtigkeit sowie Strategien der Selbstpflege. Damit Sie auch morgen Ihren Angehörigen zur Seite stehen können...

gemeinsam Ihre Pflegesituation meistern

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Sich selbst gesund und vereinbarungsgerecht führen

Der Großteil pflegebedürftiger Menschen wünscht sich, in den eigenen vier Wänden versorgt zu werden. Durch diesen Wunsch geraten viele Angehörige an die Grenze der Belastbarkeit. Doch wie kann es gelingen, diese Herausforderung zu meistern, ohne selbst daran zu zerbrechen? In diesem interaktiven Vortrag / Webinar entdecken Sie die eigenen inneren Stärken und Widerstandskräfte neu, um herausfordernde Situationen leichter bewältigen zu können.

Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welche Potentiale bereits in Ihnen schlummern und wie Ihr persönlicher Leitfaden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst aussehen kann.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Gesundheitsvorsorge kompakt – was Sie vorausschauend für sich tun können

Alles kann und nichts muss oder doch umgekehrt ...? Befasst man sich mit der eigenen Gesundheits- sowie Altersvorsorge, folgen fast zwangsläufig Fragestellungen wie „Wann ist der richtige Zeitpunkt?“, „Was ist notwendig oder eher nebensächlich?“ oder „Wo finde ich die passenden Anlaufstellen und Formulare?“.

Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die derzeit bestehenden verschiedenen Mittel der formellen wie leiblichen Vorsorgemöglichkeiten.



gemeinsam für Ihr seelisches Wohlbefinden

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Herausforderung oder Stress?

Stressige Situationen treten im (Arbeits-)Alltag häufig auf. Es gilt hierbei jedoch zwischen konstruktiven und dekonstruktiven Stressarten zu unterscheiden. Stress wirkt sich auf verschiedenste Art und Weise auf die Lebensbereiche aus und löst verschiedene Reaktionen aus.

Den Zuhörern soll innerhalb des Vortrags aufgezeigt werden, wie Stress entsteht, wie er vermindert oder ihm vorgebeugt werden kann.

Für mehr Wohlbefinden in Beruf & im Alltag

Äußere Einflüsse wie Beruf oder Privates sowie die eigenen inneren Ansprüche können eine hohe Belastung für jeden von uns darstellen. Die eigenen Bedürfnisse werden dabei oft außer Acht gelassen und geraten ins Hintertreffen.

Den Teilnehmern soll vermittelt werden, dass sie mit dem gefühlten negativen Einfluss durch Stress nicht alleine sind und dass Stress auch durchaus positive Ausprägungen haben kann. TeilnehmerInnen lernen darüber hinaus Ihren Alltag zu hinterfragen, um bestehende Freiräume, auch im stressigen Alltag, zu erkennen und das Bewusstsein dafür zu schulen, auch die kleinen Dinge im Leben wieder voll und ganz zu genießen. Das aktive „Genießen lernen“ bzw. die Achtsamkeit sind wirksame Möglichkeiten, Entschleunigung in stressigen Alltagssituationen zu erfahren.

Dauer: 60 min

Fachvortrag vor Ort 

Webinar 

Workshop 

Stressbewältigung und Resilienz

Von einem zum nächsten Termin hetzen? Keine Zeit mehr für sich haben? Sich bereits am Dienstagmorgen auf das kommende Wochenende freuen? Schlecht oder zu wenig schlafen und übermüdet aufstehen? Stress und Hektik können sich in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen und ebenfalls in Streit mit dem Partner, Familie und Freunden münden.

Das Seminar für Stressbewältigung dient dazu, die im Beruf hohen Anforderungen und dem damit zusammenhängenden Spannungsfeld von Beruf- und Privatwelt gelungen zu meistern und somit gesund und zufrieden zu bleiben. Insbesondere werden:

- Die psychische Widerstandskraft gestärkt.
- Die persönlichen Stressoren und individuellen Stressverstärker betrachtet, um so eine ganz neue positive Stress-Reaktion zu entwickeln.
- Effektive „Werkzeuge“ eingeübt, um den persönlichen Stress in den Griff zu bekommen.

gemeinsam für Ihr seelisches Wohlbefinden

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
Workshop 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
Workshop 

Mindfull Based Stressreduction – Achtsamkeitstraining

Ziel des Angebots ist es, den Teilnehmer die Methode der Achtsamkeit näher zu bringen, die Blockaden und Anspannungen von Körper und Geist lösen kann und dabei helfen kann, sich zu sammeln, um sich von belastenden Gedanken und Verstrickungen zu lösen. Die Achtsamkeit soll als stressabbauende und stressregulierende Methode kennengelernt werden. Die beruhigende Wirkung der regelmäßigen Achtsamkeit, unabhängig von Ort und Zeit, soll hervorgehoben werden. Darüber hinaus soll den Teilnehmern mit diesem Angebot die Bedeutung der Selbstfürsorge aufgezeigt werden.

Der Workshop setzt sich aus einem Theorie- und einem Praxisteil zusammen, wobei der Schwerpunkt auf dem aktiven Erleben der Achtsamkeit liegt.

Kurs Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Methode, die seit Jahrzehnten erfolgreich zur Entspannung angewendet wird. Im Unterschied zu anderen Entspannungstechniken werden hierbei unter Anleitung zunächst einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst angespannt, um sie danach gezielt wieder zu entspannen. Durch diesen mehrmaligen Wechsel zwischen An- und Entspannung werden Anspannungen im Körper bewusster wahrgenommen und man gelangt auf einfache Weise zu einer umfassenden körperlichen und psychischen Entspannung.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von innerer Achtsamkeit. Sie ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Außerdem stellt sie eine recht aktive Methode dar und wird daher besonders unruhigen Menschen empfohlen.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
Workshop 

Burnout-Syndrom – Ursachen und Risikofaktoren

(für Führungskräfte)

Psychische Fehlbelastungen haben sich in der Arbeitswelt aller Branchen und Hierarchieebenen zu einem ernsthaften Problem entwickelt. Betroffen sind vor allem Menschen zwischen 30 und 50 Jahren – einem Alter, in dem wir mitten im Leben stehen und Tag für Tag Beruf und privates Umfeld miteinander in Einklang bringen müssen. Das kann zu Stress führen und sich in Probleme in der Partnerschaft, familiäre Sorgen, Belastungen am Arbeitsplatz oder sogar Mobbing münden. Die damit verbundenen Belastungen spürt man vielleicht, empfindet sie aber zunächst als ganz normal und nimmt erste Anzeichen der Überforderung oft nicht ernst. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit präventiven Angeboten, den Risikofaktoren und Ursachen, mit der Abfolge der Dynamik, die in Richtung „ausgebrannt sein“ entsteht, aber auch mit Maßnahmen gegen Burnout.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Gesunder Schlaf – der Schlüssel zu mehr beruflicher und privater Leistungsfähigkeit

Jeder Mensch weiß, dass Schlaf wichtig ist. Jedoch kann durch verschiedenste Gründe der Schlafrhythmus durcheinandergeraten und der Schlaf weniger erholsam ausfallen. Die Folge ist, dass man sich geplättet fühlt. Wieso schlafen wir schlecht und was sind mögliche Ursachen hierfür?

Die Zuhörer sollen anhand des Vortrages für das eigene Schlafverhalten sensibilisiert werden und Tipps erhalten, wie sie die eigene Schlafhygiene verbessern können.

gemeinsam für Ihr seelisches Wohlbefinden

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 90 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Stimmungsschwankungen, Stress & Schlafstörungen wirksam entgegenwirken

Autogenes Training ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die sich hervorragend in den Alltag einbauen lässt. Ziel ist es, durch einfache suggestive Übungen selbstständig einen Entspannungszustand zu erreichen. Im Mittelpunkt der Übungen stehen Schwere-, Wärme- und Ruheimpulse, die mit Bedacht auf eine gleichmäßige Atmung angeleitet werden. Hierdurch werden die muskuläre sowie die psychische Entspannung gefördert. Ein allbefindliches Ruhegefühl stellt sich ein. Kurzfristig kann durch das Autogene Training die körperliche und gefühlsmäßige Erregung in Stresssituationen reduziert werden. Die regelmäßige Anwendung ermöglicht es, Stressfaktoren und psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden bereits nach wenigen Sitzungen positiv beeinflusst. Das Autogene Training eignet sich daher hervorragend für eine dauerhafte Stressbewältigung.

Seminar – Gesund führen

(für Führungskräfte)

In dem offenen Seminar Gesund Führen werden Führungskräfte (aller Ebenen mit disziplinarischer Personalverantwortung) darin sensibilisiert, den Einfluss ihres Führungsverhaltens auf ihre Mitarbeiter besser wahrzunehmen, Belastungen abzubauen (sofern möglich!) und v.a. Ressourcen wie soziale Unterstützung langfristig aufzubauen.

Dieses Seminar führt zur Prävention stressbedingter Erkrankungen und soll zur Erhaltung und Förderung der psychischen und psychosozialen Gesundheit sowohl auf Seiten der Führungskräfte als auch auf Seiten der MitarbeiterInnen beitragen.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Aktives Management meiner Zeit - bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Jeder kennt die Aussage, dass einem die Zeit wegläuft. Gutes Zeitmanagement kann dabei helfen, genügend Zeit für Beruf und für Familie zu haben. Was steckt jedoch hinter dem Begriff Zeitmanagement und lässt sich Zeit so einfach managen?

Den Zuhörern soll während des Vortrags aufgezeigt werden, welche Tipps und Tricks im Alltag dazu beitragen können, genügend Zeit für die wichtigen Dinge zu haben.

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Behandle andere so, wie du behandelt werden willst – Tipps und Tricks für eine wert- schätzende Kommunikation

Kommunikation ist der Schlüssel eines wertschätzenden Umgangs unter Kollegen. Innerhalb des Vortrages sollen verschiedene Kommunikationsmuster aufgegriffen werden.

Welche Folgen gute und schlechte Kommunikation haben kann, soll hierbei näher beleuchtet werden. Ziel ist es, die Zuhörer für die eigenen Kommunikationsstrukturen zu sensibilisieren und eventuell entstehende Konflikte gut zu lösen.

gemeinsam für Ihr seelisches Wohlbefinden

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 

Dauer: 60 min
Fachvortrag vor Ort 
Webinar 
*5 interaktive Webinare als Reihe
– optionale Erweiterung möglich*

Ist das noch Genuss oder ist das schon Sucht?

Schokolade, Internet, Spielen oder Alkohol. Suchtmittel können vielfältig sein und sich auf den Arbeitsalltag, sowie das Privatleben auswirken. Doch wo ist die Grenze zwischen Genussverhalten und Sucht? Dieser Aspekt soll innerhalb des Vortrages näher beleuchtet werden.

Anhand des Vortrages sollen die Zuhörer für Suchtverhalten sensibilisiert werden und mögliche Handlungsweisen mit an die Hand gegeben werden.

Psychische Gefährdungsbeurteilung

(für Führungskräfte)

Da psychische Fehlbelastungen in Unternehmen deutlich zugenommen haben, sind die Unternehmen gesetzlich verpflichtet, ihre Tätigkeitsbereiche nach psychischen und physischen Gefährdungen zu beurteilen, geeignete Maßnahmen umzusetzen und ihre Wirkung zu kontrollieren. Auf den ersten Blick ein trocken klingendes Thema, mit zweitem Blick mit vielen Nutzen und Chancen verbunden: Darunter zählen z.B. Kostensenkung durch Einschränkung des Personalausfalls und damit verbundenen Leistungseinbußen, gezielte Gesundheitsförderung, Erhöhung der Identifikation mit dem Arbeitgeber und positive Auswirkungen auf das Betriebsklima.

Also ein Instrument das für gesunde und vereinbarungsgerechte Arbeitsplätze dienlich ist. Warum nicht aus dem Trockenen und gesetzlich Geforderten die sinnvolle Gelegenheit nutzen?

Handlungsempfehlung zur Bewerbung Ihres famPLUS-Fachvortrages

Anbei zu unserem Vortragskatalog möchten wir Ihnen eine Leitlinie zur Bewerbung des Fachvortrages anbieten. Hierbei sind uns die unterschiedlichen internen Vorgaben bewusst – vielleicht stellen auch einzelne Punkte eine Unterstützung für Sie dar.

famPLUS hilft Ihnen bei der Organisation und stellt Ihnen verschiedenes Werbematerial wie z.B. Flyer und Plakate in digitaler und gedruckter Form und Textvorschläge kostenfrei zur Verfügung.

Zeitpunkt der Veranstaltung:

Entscheidender Faktor für den Erfolg des Fachvortrages ist der Zeitpunkt, an dem dieser angeboten wird. Abhängig davon, ob die Mitarbeitenden zu diesem freigestellt werden oder nicht, lassen sich hier unterschiedlich sinnvolle Zeiten ausmachen.

- Als nahezu idealer Termin für alle Parteien gilt die Mittagszeit. Da sich die Vorträge zumeist in dem Rahmen von einer Stunde bewegen, lässt sich die Mittagspause hierfür gut nutzen. Zudem wird die wertvolle Arbeitszeit kaum oder nur geringfügig angetastet. Vielleicht bieten Sie Teilnehmenden, die Ihre Pause hierfür „opfern“, eine halbe Stunde Arbeitszeit zum Ausgleich an.
- Gilt die Veranstaltung nicht als Arbeitszeit, macht es Sinn, diese direkt an das Ende der üblichen Arbeitszeit zu legen. Ist die Veranstaltung in die Arbeitszeit inbegriffen, so nutzen Sie den Zeitraum vor Beendigung dieser.
- Als ungünstig zeigte sich bisher aufgrund diverser Motive – Workflow, Meetings, Sitzungen usw. – per se der Vormittag.

Erfolgreiches Bewerben des Fachvortrages:

- Spätestens einen Monat vor dem Vortrag sollte die Erstbewerbung der geplanten Veranstaltung erfolgen, um ausreichend Möglichkeit zur Planung für Mitarbeitende sowie Vorgesetzte zu bieten. Nutzen Sie hierfür alle Ihnen zur Verfügung stehenden Kanäle – Intranet, Mailing, Ausgänge sowie Plakate. Als besonders wirkungsvoll haben sich die gedruckten Medien an wiederkehrend stark frequentierten Orten erwiesen, bspw. der Eingangsbereich zur Kantine/Cafeteria, Fahrstühlen oder Gemeinschaftsräumen.
- Um den Vortrag bei den Mitarbeitenden präsent zu halten, empfiehlt es sich, diesen auch zwischenzeitlich ins Gedächtnis zu rufen. Erneute Beiträge im Intranet und Mailings zeigen sich hier wirkungsvoll.

Checkliste



Meine Notizen



famPLUS GmbH

Lindwurmstraße 41-43 | 80337 München
Tel 089 / 80 99 027-00

Rödingsmarkt 14 | 20459 Hamburg
Tel 040 / 22 61 61 74-0

info@famplus.de | www.famplus.de

