



## WORKSHOP

### Resilienz im Ehrenamt stärken:

#### Gut engagiert bleiben, ohne sich zu überfordern

Ehrenamt ist wertvoll, aber kostet Kraft. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam darauf, was stärkt, wo Grenzen sind und wie man langfristig dranbleiben kann, ohne sich zu überfordern. Sie bekommen einfache, alltagstaugliche Tipps, um gut für sich zu sorgen und Ihr Engagement mit Freude weiterzuführen. Austausch mit anderen Engagierten, kurze Impulse und praktische Übungen helfen dabei, das eigene Handeln zu reflektieren und neue Ideen mitzunehmen.

**Referentin:** Dr. Catrin Kost  
(Resilienz- und Business-Trainerin)  
**Veranstalter:** Arbeit und Leben in Bayern  
**Uhrzeit:** 11:00 – 13:00 Uhr  
**Ort:** „Altes Schulhaus“  
Schulgasse 3a, 92637 Weiden

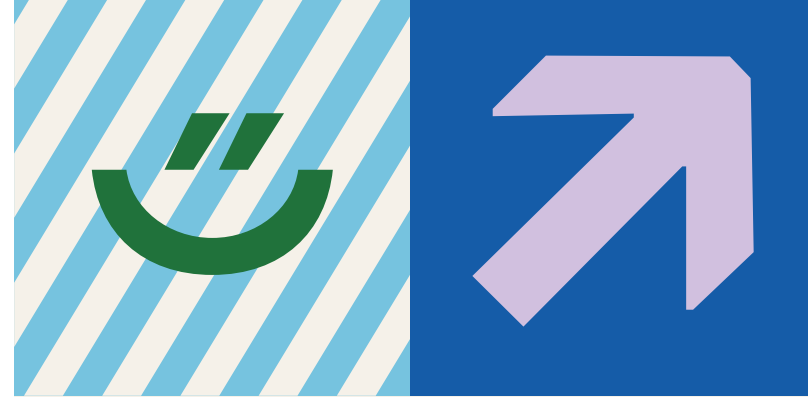
**Anmeldung unter:**  
Paul Zitzmann | Tel.: 09 61 63 45 77 03  
E-Mail: [bildung@arbeitundleben-bayern.de](mailto:bildung@arbeitundleben-bayern.de)

## Impressum

V. i. S. d. P.: Stadt Weiden, Stabstelle 04  
Dr.-Pfleger-Straße 15, 92637 Weiden



Grafik und Layout:  
ppm<sup>vi</sup> GmbH | Herzogstraße 3, 92637 Weiden, [www.ppm-vi.de](http://www.ppm-vi.de)

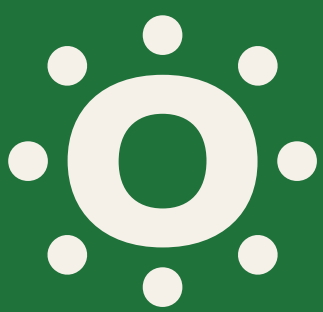


# Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.

**23. Mai 2026**  
**Weiden i.d.OPf.**

**Der deutschlandweite  
Mitmachtag zum Geburtstag  
des Grundgesetzes**



Am 77. Geburtstag des Grundgesetzes feiern wir in Weiden und in ganz Deutschland den Ehrentag, den bundesweiten Mitmachtag für Demokratie und Zusammenhalt. Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.

[www.ehrentag.de](http://www.ehrentag.de)



**Seid mit dabei!**  
Alle Informationen zum Ehrentag in Weiden findet ihr unter:  
[www.weiden.de/ehrentag](http://www.weiden.de/ehrentag)



## Aktionen im Stadtgebiet

### **Aero Club Weiden e. V.**

**Flugplatz Latsch | 10:00 – 16:00 Uhr**

Schnupperfliegen (Segelfliegen, Ultraleichtfliegen)  
jeweils um 11.00 Uhr und 14.00 Uhr

### **Behinderten- und Vitalsportverein Weiden e. V.**

**Max-Reger-Park, Pétanque-Bahn nahe Sportplatz  
10:00 – 14:00 Uhr**

Gemeinsam Nordic Walking und Pétanque erleben

### **DLRG Ortsverband Weiden**

**Schwimmhalle Realschulen | 12:00 – 15:00 Uhr**

Abnahme von Schwimmabzeichen

### **Förderverein für Denkmalschutz e. V.**

**Zur Centralwerkstätte 18 | 13:00 – 17:00 Uhr**

Tag des offenen Führerstandes: Besichtigung der  
Dampflokomotive auf dem ehem. AW-Gelände

### **Kgl. Priv. FSG Weiden 1507 e. V.**

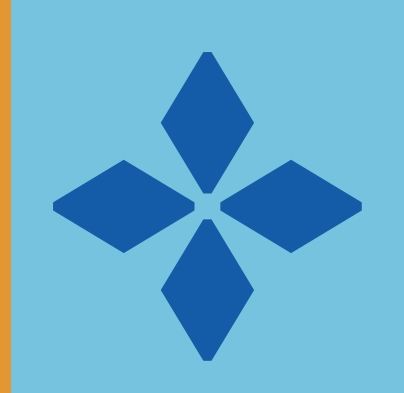
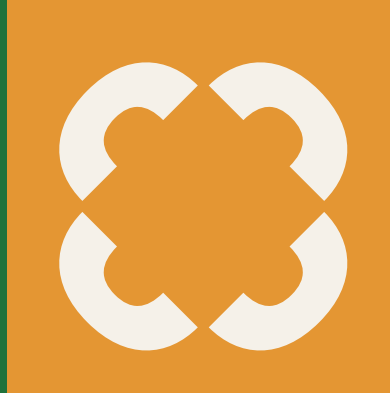
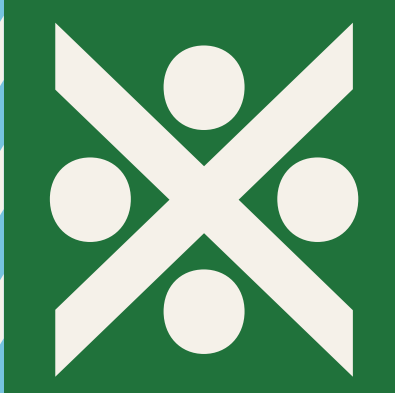
**Hetzenrichter Weg 20 | 14:00 – 17:00 Uhr**

Besichtigung der Schießanlage, Probeschießen  
(Lichtgewehr/-pistole, Luftgewehr/-pistole)

### **Landmannschaft der Deutschen aus Russland und Die Tafel Weiden e. V.**

**Fichtestraße 4 | 10:00 – 18:00 Uhr**

Tag der offenen Tür mit Glücksrad,  
stündlich Auftritt Gruppe „Kalinka“ ab 10.30 Uhr



### **Siedlergemeinschaft Waldrast**

**beim Spielplatz „Am Sauerdornweg“ |**

**10:00 – 15:00 Uhr**

Geräteschau der Siedlergemeinschaft

### **Weidener Zug- & Begleithundeverein Weiden e. V.**

**Am Rehmühlbach | 10:00 – 16:00 Uhr**

Tag der offenen Tür mit Vorführungen der Hunde in  
verschiedenen Sportarten, Kutschfahrten, Rätsel und  
Spiele für Kinder, Pizza aus dem Pizzaofen

## Aktionen am Oberen Markt

### **Café Mitte e. V. / Die Initiative e. V.**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zur Arbeit der Vereine

### **Faschingsgesellschaft Narrhalla Weiden e. V.**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zu den Aktivitäten der Narhalla,  
11.00, 12.00, 14.00 Uhr Tanzvorführungen

### **Die Falken**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand mit „Spiegel der Demokratie“

### **Omas gegen Rechts Weiden**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zur Arbeit und den Aktivitäten  
11.30, 13.30, 14.30 Uhr Percussiongruppe

### **Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz (SEKO)**

**12:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zum Thema Selbsthilfegruppen,  
12.30 Uhr Mitsing-Stunde

### **Seniorenbeirat der Stadt Weiden i.d.OPf.**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand mit Ausgabe der Notfallmappen

### **Sprachclub und Café Farbenfroh**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zu den Zielen der beiden Sprachangebote

### **Telefonseelsorge Nordoberpfalz**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zur Arbeit der Telefonseelsorge

### **Verband der Weidener Siedlergemeinschaften e. V.**

**10:00 – 15:00 Uhr**

Infostand zum Ehrenamt bei den  
Siedlergemeinschaften in Weiden

### **Weltladen Weiden**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand zur Arbeit des  
Weltladens mit Glücksrad

### **Zusammen erreichen wir mehr e. V.**

**10:00 – 16:00 Uhr**

Infostand mit dem Herzenswunsch-Krankenwagen  
der Malteser

