



# Online-Veranstaltungen 2026



Liebe Interessierte,  
liebe Mitglieder des  
Deutschen Evangelischen Frauenbundes,



wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programmheft für unsere Online-Angebote im Jahr 2026 präsentieren zu dürfen. Die digitale Transformation prägt unseren Alltag weiterhin tiefgreifend und eröffnet immer neue Wege, Wissen zu erweitern und miteinander in Austausch zu treten. Deshalb bleibt die Digitale Bildung – insbesondere im Bereich der Künstlichen Intelligenz – ein zentraler Schwerpunkt unseres Online-Angebots. Unser Ziel ist es, Ihnen praxisnahe Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, die in der modernen, vernetzten Welt unverzichtbar sind.

Ebenso wichtig ist uns das Thema Nachhaltigkeit. Fragen des bewussten Konsums und einer gesunden Ernährung stehen auch 2026 im Mittelpunkt. Angesichts knapper Ressourcen und wachsender ökologischer Verantwortung möchten wir Sie dabei unterstützen, Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihrer persönlichen Gesundheit als auch unserer gemeinsamen Umwelt zugutekommen.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren kostenlosen Online-Veranstaltungen teilzunehmen und mit uns eine inspirierende Reise des Lernens und Teilens zu gestalten. Gemeinsam können wir die Chancen der digitalen Welt nutzen und gleichzeitig Verantwortung für eine nachhaltige Zukunft übernehmen. Die Zugangslinks zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie wie gewohnt rechtzeitig auf unserer Homepage [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de). Sollten Sie Fragen zu unseren Formaten oder zum technischen Zugang haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne persönlich zur Seite.

Viel Freude beim Entdecken und Mitmachen im Jahr 2026 wünscht Ihnen

Katharina Geiger  
Geschäftsführende Vorständin  
DEF-Landesverband Bayern e.V.



Der Deutsche Evangelische Frauenbund, Landesverband Bayern (DEF) ist seit 2016 ein „Stützpunkt Verbraucherbildung“ in Bayern. Angebote der Verbraucherbildung wie Vorträge und Workshops, Seminare oder Bildungstage werden in Verbindung mit dem VB-Netzwerk durchgeführt.



Das Projekt Digital-Kompass arbeitet daran, Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben, zum sicheren Umgang mit dem Internet und digitalen Diensten zu befähigen. Wir sind seit 2018 in München „Digital Kompass vor Ort“ und bieten Workshops und „Digitale Stammtische“ an, bei denen per Video zugeschaltete Fachexperten und Fachexpertinnen die Fragen der Teilnehmenden beantworten. Der Digital-Kompass ist ein gemeinsames Projekt der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen) und „Deutschland sicher im Netz e. V.“

Weitere Informationen unter

[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

---

Veranstaltungen der EAM als  
Digital-Kompass-Stützpunkt  
werden gekennzeichnet durch





## Literatur-Salon mit Inge Gehlert

Auch 2026 lädt Inge Gehlert in ihren virtuellen Literatur-Salon ein. Sie und andere Frauen stellen dabei interessante Romane, Biografien und andere Literatur, aber auch deren Autoren und Autorinnen vor. Es können literarische Neuerscheinungen, aber auch ältere Bücher sein, die es wert sind, gelesen zu werden. Als Gastgeberin ihres Salons möchte sie mit Ihnen ins Gespräch kommen, nicht nur über den aktuellen Titel, gerne auch dessen Hintergründe und die (literarische) Welt.

Jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
am Dienstag, den

- 10.02.2026
- 21.04.2026
- 16.06.2025
- 29.09.2026
- 24.11.2026

Nähere Einzelheiten:  
siehe [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de)



Montag, 26.01.2026  
18:00 Uhr



## Online-Einkauf: Dark Patterns und Sicher bezahlen

Immer mehr Menschen bestellen und kaufen im Internet. Oft findet man online verlockende Angebote, die uns zu einem Kauf/Abo verleiten wollen. Erfahren Sie mehr über Dark Patterns, wie man sie erkennt und umgehen kann. Wir befassen uns aber auch mit den unterschiedlichen angebotenen Bezahlmethoden und dem datensparsamen und sicheren Online-Einkauf

Referentin: Sabine Jörk  
Kommunikationswissenschaftlerin,  
Vorsitzende der EAM (siehe S. 19),  
Ausbilderin der VB-Trainer



Montag, 23.02.2026  
18:00 Uhr



## Die Elektronische Patientenakte (ePA) für alle - eine Einführung

Die elektronische Patientenakte für alle (ePA) ist gestartet. Was wird in der ePA gespeichert und wer befüllt sie? Wer darf die Dokumente in der ePA lesen? Wie können Sie selbst auf die ePA zugreifen? In der Einführung erfahren Sie, wie die „ePA für alle“ funktioniert, was getan wird, um die Daten zu schützen und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie die ePA nicht nutzen wollen.

Referentin: Luitgard Herrmann  
Stellv. Vorsitzende der EAM



Mittwoch, 11.03.2026  
10:00 - 11:30 Uhr



Wiederholung:  
Mittwoch, 18.03.2026  
18:00 - 19:30 Uhr

## Unbeschwert reisen - gut vorbereitet, sicher unterwegs

Ob Städtetrip, Fernreise oder Familienurlaub – wer gut plant, reist entspannter. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf Ihre Reise vorbereiten und Risiken von Anfang an minimieren.

**Freuen Sie sich auf praktische Tipps rund um:**

- Reisesicherheit und sinnvolle Planung
- wichtige Dokumente & passende Versicherungen
- kulturelle Besonderheiten und Verhaltensregeln im Ausland
- Schutz vor Diebstahl, Betrug und gesundheitlichen Risiken
- Spezielle Hinweise für allein reisende Frauen, ältere Menschen und Familien

Für alle, die sicher und sorgenfrei unterwegs sein möchten – egal wohin die Reise geht

Referentin: Angelika Wollgarten



Montag, 23.03.2026  
18:00 Uhr



## Bezahlen per Smartphone: Einfache Schritte zur sicheren digitalen Bezahlung

In einer zunehmend digitalen Welt wird das Bezahlen mit dem Smartphone immer selbstverständlicher. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie einfach und sicher mobile Zahlungsmethoden sind, welche Möglichkeiten es gibt und worauf Sie achten sollten. Unsere Expertin wird Ihnen praxisnahe Tipps und Tricks geben, wie Sie Ihr Smartphone für Zahlungen optimal nutzen können. Zudem haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.

Referentin: Sabine Jörk



Mittwoch, 15.04.2026  
10:00 - 11:30 Uhr



Wiederholung:

Mittwoch, 22.04.2026  
18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 18.02.2026  
19:00 Uhr  
vor Ort in Schwabach

## Fleck weg! - Praktische Tipps zur Textilpflege

Ob Kaffee, Rotwein, Kugelschreiber oder Gras – Flecken gehören zum Alltag. Doch nicht jeder Fleck lässt sich gleich behandeln, und falsche Methoden können Textilien dauerhaft beschädigen. In diesem dritten Teil unserer Vortragsreihe zur Textilpflege widmen wir uns ganz der Fleckenbehandlung: praxisnah, verständlich, nachhaltig und mit vielen Tipps für den Alltag.

### Sie erfahren:

- welche Fleckenarten es gibt und wie man sie erkennt
- welche Hausmittel und Spezialprodukte wirklich helfen
- wie man empfindliche Stoffe schützt und behandelt
- was bei alten oder hartnäckigen Flecken zu beachten ist
- wie man typische Fehler bei der Fleckenentfernung vermeidet

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Kleidung und

Heimtextilien nachhaltig pflegen und möglichst lange erhalten möchten – ob im Haushalt, in der Betreuung oder im professionellen Bereich.

Referentin: Doris Wunder-Galliwoda,  
Hauswirtschaftsmeisterin,  
Stellv. Vorsitzende der AEH (siehe S. 19)



**Montag, 27.04.2026**  
**18:00 Uhr**

## Fake News und Hate Speech

Heute kann jede Person mit wenigen Klicks Nachrichten einstellen, veröffentlichen oder verbreiten. Leider sind darunter sehr viele Fake News. Abwertende, menschenverachtende und volksverhetzende Sprache in Social Media finden sich in vielen Kommentaren auf Profilen und Themen-Hashtags. In unserem Workshop zeigen wir, was unter Hate Speech und Fake News verstanden wird und welche Möglichkeiten der rechtlichen Handhabe sowie Gegenrede dagegen bestehen.

Referentin: Sabine Jörk



**Mittwoch, 06.05.2026**  
**18:30 - 20:00 Uhr**

## Reisen ins EU-Ausland: Ihre Rechte kennen und durchsetzen

Viele Deutsche verbringen ihren Urlaub in Italien, Frankreich oder anderen europäischen Ländern. In diesem Vortrag zeigt das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland, welche Rechte Sie auf Reisen haben und was Sie tun können, wenn einmal etwas schief geht.

**Es erwarten Sie Tipps und juristische Expertise rund um folgende Themen:**

- Ihre Fahrgastrechte und Tipps bei Flug-, Bahn-, Bus- und Schiffsreisen#
- Pauschal- und Individualreisen



**Wiederholung:**  
**Mittwoch, 13.05.2026**  
**10:00 - 11:30 Uhr**



- Mietwagenbuchungen
- Krankheit und Notfallvorsorge auf Reisen, Medikamente
- EU-Roaming

Referentinnen: Sabine Blanke und Mareike Boguet  
Juristinnen beim Europäischen  
Verbraucherzentrum Deutschland



Montag, 18.05.2026  
18:00



## Digitale Helfer im Alltag: Sprachassistenten verständlich erklärt

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

Referentin: Sabine Jörk



Mittwoch, 17.06.2026  
10:00 - 11:30 Uhr



Wiederholung:  
Mittwoch, 24.06.2026  
18:00 - 19:30 Uhr

## Recycling oder Restmüll? - Der Gelbe Sack unter der Lupe

Plastik ist aus unserem Alltag kaum wegzudenken – doch sein Umgang entscheidet über Umweltbelastung oder Ressourcenschonung. Der Gelbe Sack spielt dabei eine zentrale Rolle. Aber was gehört wirklich hinein? Und was passiert mit dem Inhalt nach der Abholung?

**In diesem Vortrag erhalten Sie:**

- einen Überblick über die Funktionsweise des Dualen Systems
- konkrete Hinweise zur richtigen Mülltrennung

**außerdem:**  
**Montag, 25.03.2026**  
**19:00 Uhr**  
**vor Ort in Schwabach**

- Informationen über die Herausforderungen beim Recycling von Kunststoffen
- Tipps für den Alltag, um Plastikmüll zu vermeiden
- Einblicke in die ökologischen und politischen Dimensionen der Plastikentsorgung

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für nachhaltigen Konsum, Umweltschutz und praktische Mülltrennung interessieren – ob im Haushalt, in der Kommune oder in Bildungseinrichtungen.

Referentin: Ursula Moshandl  
Hauswirtschaftsmeisterin,  
Vorstandsmitglied der AEH



**Montag, 22.06.2026**  
**18:00**



## **ChatGPT, Gemini, Meta AI und Co. Wie können diese Chatbots im Alltag unterstützen?**

Seit Ende 2022 ist vor allem ChatGPT in aller Munde und es wird heiß diskutiert über die Vor-Und Nachteile vor allem in Schule und der akademischen Ausbildung. Seit dem kommen stetig neue Chatbots – oft ungefragt – hinzu. Aber welche Vorteile bringen diese KI-Systeme den Nutzerinnen und Nutzer im ganz privaten Alltag und welche Risiken gilt es dabei zu beachten?

Referentin: Sabine Jörk



**Mittwoch, 15.07.2026**  
**10:00 - 11:30 Uhr**

 **Wiederholung:**

**Mittwoch, 22.07.2026**  
**18:00 - 19:30 Uhr**

## **Hildegard von Bingen** **- Visionärin, Heilerin, Prophetin**

Hildegard von Bingen (1098–1179) war eine außergewöhnliche Persönlichkeit des Mittelalters: Benediktinerin, Mystikerin, Komponistin, Naturheilkundlerin und Beraterin von Kaisern und Päpsten. Ihre Visionen, Schriften und musikalischen Werke faszinieren bis heute und geben wertvolle Impulse für Spiritualität, Gesundheit und Lebensführung.

### **Der Vortrag beleuchtet:**

- Hildegards Lebensweg und ihre Rolle als Frau in der mittelalterlichen Kirche
- Ihre theologischen und naturheilkundlichen Werke
- Ihre Visionen und deren Bedeutung für die damalige und heutige Zeit
- Ihre Botschaft für ein ganzheitliches Leben im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Geschichte, Spiritualität, Naturheilkunde und die inspirierende Kraft starker Frauenpersönlichkeiten interessieren.

Referentin: Hannelore Täufer  
Hauswirtschaftsmeisterin  
und Fachlehrerin i. R., Vorsitzende der AEH



**Montag, 20.07.2026**  
**18:00**



## **Online-Personalausweis**

Mit dem Personalausweis kann man sich seit 2010 sicher im Internet ausweisen. Behördengänge können somit z.B. einfach elektronisch erledigt werden. Mit der Nutzung der online Funktion spart man Zeit Kosten und Wege. Wir zeigen Ihnen, wie der Personalausweis online genutzt werden kann und welche Vorteile das für Sie haben kann.

Referent/-in: N. N.



**Mittwoch, 07.10.2026**  
**10:00 - 11:30 Uhr**

 **Wiederholung:**

**Mittwoch, 14.10.2026**  
**18:00 - 19:30 Uhr**

## **In Bewegung bleiben** **– Aktiv für einen gesunden Stoffwechsel**

Unser Stoffwechsel ist die Grundlage für alle lebenswichtigen Prozesse im Körper – von der Energiegewinnung bis zur Zellregeneration. Doch Bewegungsmangel, Stress und unausgewogene Ernährung können ihn aus dem Gleichgewicht bringen. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen im Alltag können Großes bewirken.

### **In diesem Vortrag erfahren Sie:**

- wie Bewegung den Stoffwechsel positiv beeinflusst
- welche Formen der Aktivität besonders effektiv sind
- wie Sie Ihren Alltag mit einfachen Übungen bereichern können
- welche Rolle Ernährung und Regeneration dabei spielen
- wie Sie langfristig mehr Energie und Wohlbefinden gewinnen

Der Vortrag richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Ob Spaziergang, Gymnastik oder gezieltes Training: Bewegung ist für jeden möglich und lohnt sich!

Referentin: Ursula Moshandl



## Die Finanzen im Blick behalten – Hilfe durch Haushaltbuch- und Finanz-Apps

Nicht nur durch die Preissteigerungen in letzter Zeit ist es immer wichtiger, die eigenen Finanzen im Blick zu behalten. Auch kann durch bargeldloses Zahlen schon mal der Überblick verloren gehen.

**Montag, 12.10.2026**  
**18:00**



**außerdem**  
**Workshops vor Ort**  
**in München; Fürth**  
**(Termin wird noch**  
**bekanntgegeben)**

Früher notierte man die eigenen Einnahmen und Ausgaben in einem Heft. Heute können die Einnahmen und Ausgaben mithilfe von Apps auf dem Smartphone verwaltet werden. Die Apps zeigen nach jedem Eintrag sofort an, wie viel Geld noch zur Verfügung steht. Wir zeigen Ihnen, wie das geht und worauf Sie zum Schutz Ihrer Daten achten müssen.

Referentin: Luitgard Herrmann



## Update - nachhaltig leben in kleinen Schritten

Nachhaltigkeit ist mehr als ein Trend – sie ist eine Notwendigkeit. Doch wie lässt sich ein nachhaltiger Lebensstil im Alltag wirklich umsetzen? Was hat sich in den letzten Jahren verändert, und welche neuen Ansätze, Produkte und Gewohnheiten helfen dabei, Ressourcen zu schonen und bewusst zu konsumieren?

**In diesem Vortrag erhalten Sie:**

- ein aktuelles Update zu nachhaltigem Konsum
- praktische Tipps für den Alltag – von plastikfrei bis energiesparend
- Einblicke in neue Entwicklungen und Trends im Bereich Nachhaltigkeit
- Impulse für persönliche Veränderungen mit großer Wirkung
- Raum für Austausch und Fragen

**Mittwoch, 04.11.2026**  
**10:00 - 11:30**



**Wiederholung:**  
**Mittwoch, 11.11.2026**  
**18:00 – 19:30**

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Leben umweltbewusster gestalten möchten – ob Einsteiger oder Fortgeschrittene auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit.

Referentin: Gertraud Gräßel  
Hauswirtschaftsmeisterin,  
ehem. Hauswirtschaftsleiterin einer  
diakonischen Einrichtung, stellvertretende  
Vorsitzende der AEH



Montag, 23.11.2026  
18:00



## YouTube, Mediatheken, Streaming und Co

YouTube ist das meist genutzte Videoportal weltweit. Streaminganbieter wie Netflix und Amazon dominieren den Markt. Aber auch die Mediatheken werden immer intensiver genutzt. Erfahren Sie mehr über die Angebote, Geschäftsmodelle und vor allem über den datensparsamen und sicheren Umgang bei der Nutzung der Angebote.

Referentin: Sabine Jörk



## Nachhaltig wohnen – geht das?

Nachhaltigkeit hört nicht an der Haustür auf – sie beginnt oft genau dort. Immer mehr Menschen möchten ihre Wohnräume nicht nur schön, sondern auch umweltbewusst gestalten. Doch was bedeutet nachhaltige Inneneinrichtung konkret? Welche Materialien, Möbel und Konzepte helfen dabei, Ressourcen zu schonen und gleichzeitig ein gesundes Wohnklima zu schaffen?

**In diesem Vortrag erfahren Sie:**

- Was nachhaltige Inneneinrichtung ausmacht
- Welche Materialien und Produkte besonders umweltfreundlich sind
- Wie Sie Schadstoffe in Möbeln und Farben vermeiden
- Welche Rolle Langlebigkeit, Upcycling und Energieeffizienz spielen
- Wie sich Ästhetik und Nachhaltigkeit sinnvoll verbinden lassen

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Zuhause bewusst gestalten möchten – ob beim Neubau, der Renovierung oder einfach mit kleinen Veränderungen im Alltag.

Referentin: Gertraud Gräßel

# KI-Workshops



## Online

**und auch vor Ort in**

**Altdorf**

**Aschaffenburg**

**München**

**(Termine sind jeweils  
noch in Planung)**

**Sauerlach**

**Donnerstag, 09.04.2026**

**19:30 Uhr**

**(mehr dazu siehe**

**[www.def-oberland.de](http://www.def-oberland.de)**

## KI-Workshop zu Sprachassistenten:

In diesen KI-Workshop lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Sprachassistenten im Alltag kennen und können diese auch ausprobieren: Wie steuere ich mein Smartphone per Sprache? Wie kann ich auch andere Geräte per Sprache steuern und wie können mich smarte Lautsprecher im Alltag unterstützen? Wir zeigen Ihnen die zahlreichen Möglichkeiten und was Sie dabei beachten sollten.

## KI-Workshop zum Smart Home

### – Alles immer digitaler:

Bei diesem KI-Workshop zeigen wir Ihnen Smart-Home-Anwendungen im Alltag: Was gibt es und was können diese smarten Geräte? Hier lernen Sie smarte Haushaltsgeräte kennen – einige können Sie ausprobieren und lernen, diese sicher zu nutzen.

## KI-Workshop zur Gesundheitsvorsorge

### – Gesundheitsvorsorge digital.

Lernen Sie in diesem Workshop smarte Geräte und Anwendungen kennen, die uns künftig nützlich in unserer Gesundheit unterstützen, wie beispielsweise die sichere Nutzung von smarten Uhren, smarten Blutdruckmessgeräten oder Gesundheitsapps mit und ohne Rezept.

### Referenten:

- Sabine Jörk
- Luitgard Herrmann
- Gregor Biedermann
- Robert Eppli

## Workshopreihe „Digitale Begleitung“ 6 Mal in Kooperationen (u. a. mit Landratsämtern)



**Dienstag, 17.03.2026**  
**17:00 -20:00 Uhr**

### **Nützliche Alltags-Apps für Seniorinnen und Senioren**

**weitere Termine  
noch offen**

**Teil 1:** (2 Stunden, Referentin: Sabine Jörk)  
„Einführung rund um Apps“: Workshop zu den Fragen: Was sind Apps und woher bekomme ich sie? Wie finde ich aus den Millionen von Apps die für meine Vorlieben geeigneten heraus? Die Installation auf dem Smartphone oder Tablet wird genau erklärt, so dass sie auch den Teilnehmerinnen am heimischen Bildschirm sicher gelingen kann.

**Teil 2:** (1 Stunde, Referentin: Luitgard Herrmann)  
Workshop: „Die Einstellungen auf meinem Smartphone oder Tablet“. Auf dem Smartphone/Tablet und bei Google sind Voreinstellungen sehr wesentlich. Was kreuze ich an, was lasse ich weg? Wie nehme ich die Auswahl unter den Einstellungen vor, damit meine Privatsphäre geschützt ist?

**Mittwoch, 25.03.2026**  
**17:00 -20:00 Uhr**

### **Sicher im und mit dem Netz unterwegs – Datenschutz und Sicherheit**

**weitere Termine  
noch offen**

Vortrag mit Workshop: Wie erkenne ich eine seriöse Website? Wie erkennt man Spam, Phishing-Mails, Smishing und Quishing und unseriöse Angebote, wie geht man damit um und wie kann man sich davor schützen? Wie erkennt man betrügerische Absichten rund um digitale Angebote? Wie erstelle ich ein sicheres Passwort und was bedeutet Passkey?

Referenten: Jürgen Schuh  
Sabine Jörk



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

trotz Einschränkungen digital und kompetent am Leben teilhaben können.

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

- Wir bieten:**
- 1. Workshops:** Praxisnahe und niederschwellige Workshops zu den Themen KI im Alltag, digitale Gesundheitsanwendungen und KI-gestützte Kommunikation.
  - 2. Lernorte:** Kufsteiner Platz 1, München, Alten- und Servicezentren in München und in DEF-Gruppen in Bayern
  - 3. Vorhandene Technik:** Bereitstellung von verschiedenen KI-Tools und Technologien, z. B. Staubsauger-Roboter, digitale Blutdruckmessgeräte, Sprachassistenten wie Echo Show und andere Smart Home-Anwendungen

---

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

---



## Über uns: Deutscher Evangelischer Frauenbund (DEF)

Verantwortung übernehmen für sich und andere: Getragen von diesem Motto nimmt der Deutsche Evangelische Frauenbund seit 1899, dem Jahr seiner Gründung, Einfluss auf kirchen- und gesellschaftspolitische Entscheidungen und setzt sich für die Förderung von Frauen ein. Auf der Grundlage des Evangeliums engagieren sich Frauen im DEF ehrenamtlich in Kirche und Gesellschaft - übergemeindlich, überparteilich und ökumenisch offen.

Ziel unseres Engagements ist es, Frauen unterschiedlicher Herkunft und Lebenssituationen anzusprechen, um gemeinsame Erfahrungen, Interessen und Sichtweisen in Kirche, Politik und Gesellschaft zur Geltung zu bringen. Wir wollen die Stellung der Frau in der Gesellschaft stärken und die Bedeutung der von Frauen geleisteten Arbeit in allen gesellschaftlichen Bereichen sichtbar machen.

Die drei „Standbeine“ unserer Tätigkeit sind Bildungsarbeit, Soziale Arbeit und Gremienarbeit. Schwerpunktthemen sind unter anderem die Medienarbeit, der Umweltschutz sowie der demographische Wandel als Chance. Der DEF möchte Frauen Orientierungshilfen vermitteln und ihren Mut zum Engagement stärken, um sie

auf diese Weise zu motivieren, Verantwortung zu übernehmen - für sich und andere.

Wir leben in einer Zeit des demographischen Wandels, einer Gesellschaft des langen Lebens, einer Gesellschaft, die dennoch schrumpft. Der Zunahme des hohen Lebensalters steht eine geringere Geburtenzahl gegenüber. Dadurch verschiebt sich auch die Altersstruktur unserer Gesellschaft. Der demographische Wandel führt zu einschneidenden Veränderungen vieler Bereiche. Vor allem Frauen erreichen zunehmend ein hohes Alter und sie leben unterschiedliche Lebenskonzepte.

Als Forum kritisch denkender und handelnder Frauen setzt sich der DEF für Frauen- und Familienfragen, Kirchen- und Gesellschaftspolitik, Generationengerechtigkeit, Medienkompetenz, Umwelt- und Verbraucherfragen ein.



## Über uns: Evangelische Arbeitsgemeinschaft Medien des DEF

Medien bestimmen einen großen Teil unseres Lebens als Mittel der Information und der beruflichen wie privaten Kommunikation. Sie verändern unser Wissen, unsere Meinungen und unser Verhalten.

Umso wichtiger ist Medienkompetenz: Wir machen Frauen fit in den Medien, wo sie es nicht schon sind. In unserem medienpädagogischen Angebot in Veranstaltungen vermitteln wir das Kennenlernen und Beherrschen neuer Geräte und Technologien und bieten Kriterien zur vernünftigen Beurteilung der gesamten Medienlandschaft. In unseren Medienkreisen diskutieren wir aktuelle Medienangebote im Fernsehen, Radio oder Internet.

In Aufsichtsgremien wie Rundfunkrat und Medienrat und in Gremien und Kooperationen setzen wir uns auf der Basis unseres christlichen Selbstverständnisses für die Belange von Frauen ein und bringen ihre eigene Sicht auf die Dinge in die Beratungen und Entscheidungen ein. Die Entwicklung der Medien in unserer Gesellschaft ist schnell, Medienarbeit lebendig. Wir in der EAM, einer Arbeitsgemeinschaft des Deutschen Evangelischen Frauenbundes, Landesverband Bayern, achten dabei auf die Qualität!



## Über uns: Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte des DEF

Die Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Haushaltsführungskräfte (AEH) des Deutschen Evangelischen Frauenbundes (DEF) setzt sich bundesweit ein für die richtige Wahrnehmung und Wertschätzung der hauswirtschaftlichen Arbeit. In Gremien, Netzwerken und anderen Organisationen bringen wir unsere Forderungen ein.

Fachwissen sowie Umwelt- und Verbraucherschutz sind wichtige Themen der Bildungsarbeit der AEH und tragen zugleich zur Stärkung von Frauen in Gesellschaft und im vorpolitischen Raum bei.



---

## **Impressum**

---

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

Geschäftsführende Vorständin:  
Katharina Geiger



**Geschäftsstelle:**

Kufsteiner Platz 1  
81679 München

Sekretariat: Maren Puls  
Telefon: 0 89 / 98 10 57 88  
Fax: 0 89 / 98 10 57 89  
E-Mail: [bildung@def-bayern.de](mailto:bildung@def-bayern.de)  
Internet: [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de)

**Bankverbindung:**

Evangelische Bank e. G.  
IBAN: DE19 5206 0410 0003 5080 56  
BIC: GENODEF1EK1

---

**Verantwortlich:** Katharina Geiger (Geschäftsführende Vorständin)  
Stand: Januar 2026 / Fotos: pixabay.com - falls nicht anders angegeben

---