

Schon Ihre Aufgabe im Alter gefunden?

Geben Sie Ihre
Lebenserfahrung und Kompetenz
im Ehrenamt weiter.



SeniorTRAINERin
in Rheinland-Pfalz

Projektträger:

SeniorTRAINERinnen in Rheinland-Pfalz, Unionstraße 1, 67557 Kaiserslautern
www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de

Förderung:

Landesleitstelle „Älter werden in Rheinland-Pfalz“
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz

Überblick über den Vortrag:

- Wer sind SeniorTRAINERinnen?
- Wie wird man SeniorTRAINERin?
- Was machen SeniorTRAINERinnen?
- Wo finde ich Kontakte zu SeniorTRAINERinnen?

Projektträger:

SeniorTRAINERinnen in Rheinland-Pfalz, Unionstraße 1, 67557 Kaiserslautern
www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de

Förderung:

Landesleitstelle „Älter werden in Rheinland-Pfalz“
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz

Wer sind SeniorTRAINERinnen?

SeniorTRAINERinnen sind Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte,

- die unterschiedliche Berufs- und Lebenskontexten haben;
- die ihr Erfahrungswissen und ihre Kompetenzen ehrenamtlich in die Gesellschaft einbringen und an andere weiter geben wollen;
- die sich auch in dieser Lebensphase weiter entwickeln und Verantwortung übernehmen wollen;

SeniorTRAINERinnen sind Menschen, die.....

- die neue Perspektiven und Erfahrungen suchen und freie Zeit sinnvoll nutzen wollen;
- die für ein positives, selbstbestimmtes und selbstorganisiertes Bild vom Alter(n) stehen;
- die für dieses freiwillige Engagement qualifiziert werden und gerne in Teams zusammen arbeiten;
- die dem Leben mit Neugierde und Offenheit begegnen.

Was tun SeniorTRAINERinnen?

unterstützen, begleiten, vernetzen, koordinieren und initiieren **neue Projekte** oder engagieren sich in **bestehenden Projekten aus den unterschiedlichsten Bereichen:** z.B. Soziales, Kultur, Sport, Kirche, lokales Engagement, Naturschutz und Bildungsarbeit u.v.m.



Nur einige Beispiele wie und wo sich SeniorTRAINERinnen engagieren:

Nachbarschaftshilfen, Besuchsdienste, Wunschgroßeltern, Lernpaten, Berufswahlpaten, Bürgerlotsen, Singpaten in Kindertagesstätten, lokale und regionale Netzwerke, Internetcafés, EDV- Lehrgänge, Tafeln und Warenkorbbangebote, Sicherheitsberatung, Gedächtnistraining, Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche, Mediation in der Schule, Unterstützung von Familien mit Neugeborenen und viel, viel mehr

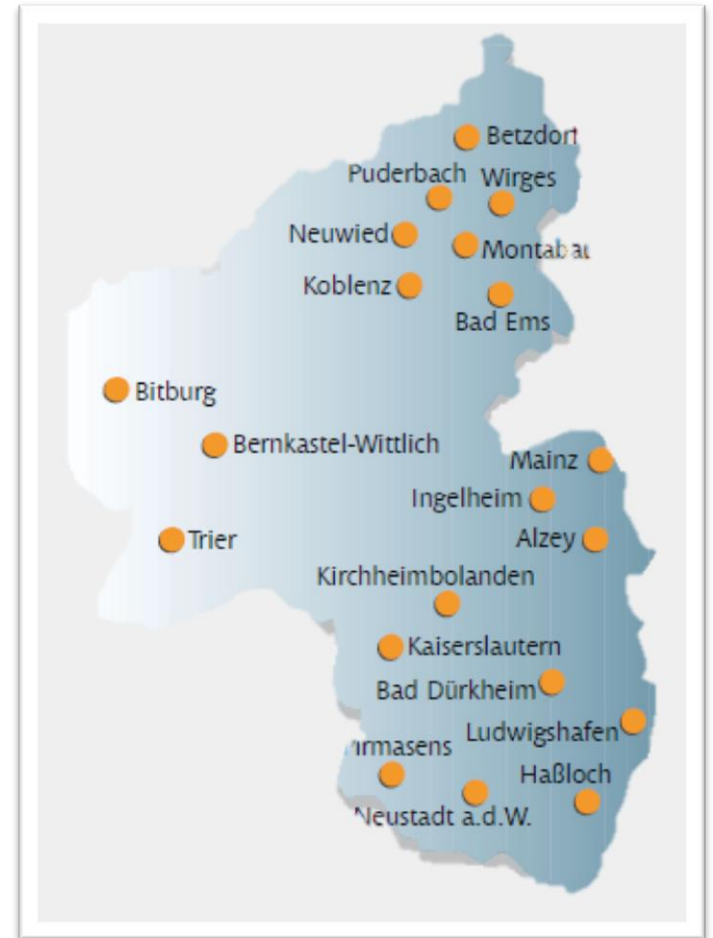


Das Engagement der SeniorTRAINER und SeniorTRAINERinnen braucht Balance.



In diesen Regionen
finden Sie
SeniorTRAINERinnen
und Anlaufstellen, bei
denen Sie anfragen
können.

www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de



Nachhaltige Unterstützung der Arbeit der SeniorTRAINERinnen

SeniorTRAINERinnen

ältere freiwillig Aktive mit Erfahrungswissen für gemeinnützige Projekte

Qualifizierung

mit einem erprobten Konzept und zertifizierten WeiterbildnerInnen

6 Tage und 2 Praxisphasen

Anlaufstellen

gewinnen und begleiten SeniorTRAINERinnen und stellen Ressourcen zur Verfügung

Landesförderung:

6-8 Stellen pro Jahr
500€ pro ST

landesweites Netzwerk

- Internetseite
www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de
- Beratung Anlaufstellen
- Fortbildungen für SeniorTRAINERinnen und Anlaufstellen
- landesweite Öffentlichkeitsarbeit

2010

2011

2012

2013

Projekträger:

SeniorTRAINERinnen in Rheinland-Pfalz, Unionstraße 1, 67557 Kaiserslautern
www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de

Förderung:

Landesleitstelle „Älter werden in Rheinland-Pfalz“
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz

Lernen begleitet unser Leben

„Offenbar lernen wir einige Fertigkeiten blind und automatisch, während wir um das Verständnis mancher Situation hart ringen müssen, um sie dann schließlich meistern zu können.“

Hilgard & Bower (1973)



Adler,
Schweizer Maler Mitte des 19. Jhdt.

Das Wort **Lernen** ist übrigens sprachlich verwandt mit dem Wort **List**, das ursprünglich bedeutete, einer Fährte folgen. Beim Lernen muss wie bei der Jagd die **Beute Wissen** zuerst erspäht und für attraktiv befunden werden, um sie dann erlegen und aufnehmen zu können. Etymologisch ist das Wort „lernen“ auch mit den Wörtern „lehren“ und „Liste“ verwandt. Es gehört zur Wortgruppe von „leisten“, das ursprünglich „einer Spur nachgehen, nachspüren, schnüffeln“ bedeutet. Im Gotischen heißt *lais* „ich weiß“, bzw. genauer „ich habe nachgespürt“ und *laists* für „Spur“.

Die indogermanische Wurzel **lais-* bedeutet „Spur, Bahn, Furche“.

Schon von der Herkunft her hat Lernen etwas mit Spuren hinterlassen, aber auch mit nachspüren zu tun. Lernen soll im Gedächtnis ebenso Spuren hinterlassen wie in der Umwelt. (Stangl)

Qualifizierung für ein freiwilliges Engagement

1. Kursmodul

sich orientieren und
informieren

Praxisphase
sondieren und entdecken

2. Kursmodul

moderieren

Praxisphase
experimentieren

3. Kursmodul

konkretisieren

Beispiele aus der Kursarbeit



Projektplanung
„SeniorTRAINERinnen präsentieren sich auf dem Weihnachtsmarkt“ in Bad Dürkheim

Verschiedene Rollen in Gruppen und Teams

Organisator/in	organisieren zusammenab.	Machen statt machendirekt
Helfer/in	Unterstützen helfen	redet zu viel wenig machen
Führer/in	führt - spart andere an	Ungeudlich springhaft
Macher/in	zügig anfangen anpacken	Kann nicht gut erklären, macht lieber selbst
Prüfer/in	prüfen, abwägen kontrollieren	zu ernst verdiht Spaß + Motivation
Berater/in	Situationen analysieren + Probleme lösen	macht zu kompliziert
Unterhalter/in	Sorgt für Spaß + Lockerheit	nicht genug Ernst verliert Zeit Nachlässigkeit
Künstler/in	neue Ideen	wenig Kontakt zur Realität

Rollen in Gruppen erkennen und verstehen

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de St. Exupery

Projektträger:

SeniorTRAINERinnen in Rheinland-Pfalz, Unionstraße 1, 67557 Kaiserslautern
www.seniortrainerinnen-rlp.de
www.seniortrainer-rlp.de

Förderung:

Landesleitstelle „Älter werden in Rheinland-Pfalz“
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz