

## So werden auch Sie SeniorTRAINERin

In fünf Kurstagen bereiten Sie sich mit anderen Menschen aus Rheinland-Pfalz auf Ihre anspruchsvolle Aufgabe vor. Sie erwerben das Handwerkszeug, um als SeniorTRAINERin aktiv zu werden.

Die Kurse bieten Ihnen eine lebendige Mischung von Kurzreferaten, Gruppenarbeit, Präsentationen und Kreativmethoden. Dabei entwickeln Sie Ihr eigenes Projekt oder Ihre Aufgabe als SeniorTRAINERin.



### Termine

#### Region Nord

- 14.-15.08.2018 Bildungsstätte Marienland, 56179 Vallendar
- 25.-26.09.2018 Bildungsstätte Marienland, 56179 Vallendar
- 23.10.2018 Sozialministerium, 55116 Mainz, gemeinsam mit Kurs Süd

#### Region Süd

- 08.-09.08.2018 PfalzAkademie, 67466 Lambrecht
- 18.-19.09.2018 PfalzAkademie, 67466 Lambrecht
- 23.10.2018 Sozialministerium, 55116 Mainz, gemeinsam mit Kurs Nord

**Kostenbeitrag für Kurs und Verpflegung: 50 Euro**



### Haben Sie Interesse?

Weitere Informationen zum Kurs und das Anmeldeformular erhalten Sie bei Frau El Abdellaoui: [jamila.abdellaoui@msagd.rlp.de](mailto:jamila.abdellaoui@msagd.rlp.de)



#### Liebe Bürgerinnen und Bürger,

bürgerschaftliches Engagement spannt ein stabiles Netz über alle gesellschaftlichen Bereiche und ist unverzichtbar. Es verbindet Jung und Alt, Arm und Reich, Unterstützungsbedürftige und Selbstständige. Viele Aktivitäten würde es ohne die klugen Köpfe und die fleißigen Hände im bürgerschaftlichen Engagement in der heutigen Form nicht geben.

Senioren sind in vielen Bereichen Vorbild und bereichern unsere Gesellschaft, unsere Familien und die Arbeitswelt mit Erfahrung, Wissen und Tatkraft. Ich freue mich, dass sich immer mehr ältere Menschen in vielfältiger Weise ehrenamtlich in unsere Gesellschaft einbringen. Dieses Engagement unterstützt die Landesregierung auf besondere Weise. 530 SeniorTRAINERinnen wurden seit 2002 in Rheinland-Pfalz ausgebildet.

Sie sind Impulsgeber für aktives Altern und ihr Engagement eröffnet vielen Menschen ein größeres Maß an individueller und gemeinschaftlicher Lebensqualität. Dieses Bildungsangebot soll noch mehr Menschen zugänglich gemacht werden, die ihre Energie und ihr Wissen weitergeben und in neue Projekte einbringen.

Im Netzwerk mit den Fachstellen und Ansprechpersonen für das Ehrenamt fördern wir dieses tolle Engagement älterer Menschen, die beispielhaft für den Leitsatz „Zusammenland Rheinland-Pfalz – Gut für Generationen“ stehen.

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler,**  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

## Nehmen Sie Kontakt auf

Sie wollen mehr über das Engagement von SeniorTRAINERinnen wissen?  
Dann schauen Sie im Internet auf:  
[www.seniortrainer-rlp.de](http://www.seniortrainer-rlp.de) oder [www.seniortrainerinnen-rlp.de](http://www.seniortrainerinnen-rlp.de)

#### Koordination

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz

#### Peter Göckel

Bauhofstraße 9 | 55116 Mainz  
Tel.: 06131 162013

[peter.goeckel@msagd.rlp.de](mailto:peter.goeckel@msagd.rlp.de)  
[www.msagd.rlp.de](http://www.msagd.rlp.de)

#### Beratung

#### Heike Baier

Diakonisches Werk Pfalz  
Tel.: 06232 664-159  
[heike.baier@diakonie-pfalz.de](mailto:heike.baier@diakonie-pfalz.de)

#### Elisabeth Portz-Schmitt

Tel.: 06707 8210  
[portz-schmitt@imschlosshof.de](mailto:portz-schmitt@imschlosshof.de)

## Ihre Ansprechperson...

informiert, begleitet und unterstützt  
freiwilliges Engagement in der Region.

#### Fragen Sie nach bei



**seniorTrainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen  
Rheinland-Pfalz

# Gemeinsam für Andere

Setzen Sie Ihre Lebenserfahrung und Ihre Fähigkeiten ein

# SeniorTRAINERin – Ihr persönlicher Gewinn

## Sie möchten

- Ihre freie Zeit für eine sinnvolle Aufgabe nutzen,
- Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen,
- etwas Neues anpacken,
- Netzwerke mit Gleichgesinnten aufbauen und Wertschätzung erfahren.

## Das alles können Sie als SeniorTRAINERin.

SeniorTRAINERinnen sind Menschen im besten Alter, meist zwischen 50 und 75 Jahren. Sie sind aufgeschlossen, sozial kompetent, lebensfroh und haben Freude am Umgang mit Menschen jeden Alters.



*„Ein Ehrenamt ist eine enorme Bereicherung. Ein Lächeln oder ein Dankeschön ist unbezahlbar.*

*Ich bin die erste ehrenamtliche Seniorenbeauftragte in meinem Wohnort Lustadt und habe einiges auf den Weg gebracht: Einen Seniorenflyer, das Filmfestival der Generationen, eine wöchentliche Sprechstunde im Rathaus und vieles mehr. Ich möchte ein Zeichen setzen. Man kann andere unterstützen ohne eine direkte Gegenleistung zu erwarten.“*

Ulrike Laudani



*„Ich bin ein Beispiel für gelebte Inklusion.*

*Auch für behinderte Menschen – ich bin kehlkopflos – gibt es Aufgaben, die man bewältigen kann. Als SeniorTRAINER engagiere ich mich im Mehrgenerationenhaus Altenkirchen und im deutschen Armutsnetzwerk. Wir organisieren das jährliche Sommercamp für Wohnungslose in Freistatt/ Niedersachsen.“*

Peter Schulze



*„Mein ehrenamtliches Engagement gibt mir Wertschätzung und sorgt dafür, dass ich ein zufriedener Mensch bin. Ich kann der Gesellschaft etwas zurückgeben.*

*2010 haben wir den Verein „Rückenwind“ gegründet, der Angehörige Inhaftierter der Justizvollzugsanstalt Wittlich unterstützt. Wir sind ein niedrigschwelliger Treffpunkt, Anlauf- und Beratungsstelle – und bisher einmalig in Deutschland.“*

Hans Peter Pesch



*„Ich lerne immer wieder neue Menschen kennen.*

*Ich entwickle meine Kreativität und nutze Potentiale, die mich selbst überraschen. Frauenrechte und die Stärkung von Kindern sind mir sehr wichtig. Deshalb habe ich u.a. AGs für die Nachmittagsbetreuung einer Grundschule organisiert und einen interkulturellen Stammtisch für Frauen ins Leben gerufen.“*

Helga Reich

## SeniorTRAINERinnen- Gemeinsam für Andere

Sie entscheiden selbst, in welchem Bereich Sie sich engagieren. Sie werden dort aktiv, wo es Ihnen Freude macht. Sie unterstützen, begleiten, vernetzen, koordinieren, schieben neue Projekte an oder geben wertvolle Impulse in bestehendes Engagement.

SeniorTRAINERin Elke Kohler ist als „**Pflege-Clown**“ in und um Höhr-Grenzhausen im Westerwald unterwegs. Sie will den Bewohnern Spaß bereiten, denn Lachen und Singen macht die Menschen glücklicher.



SeniorTRAINER Gerold Blaese setzt sich für **Häftlinge** der Sozialtherapeutischen Anstalt in Ludwigshafen ein. Gemeinsam wird der „**Ausblick**“, eine Ecke im HackmuseumsgARTen in Ludwigshafen, mit kreativer Gartengestaltung bearbeitet und gepflegt.

Die SeniorTRAINERin Ingrid Schmitt organisiert mit vier anderen Frauen in Kunkel den Treffpunkt „**Erzählcafe**“. Einmal im Monat sprechen ältere Menschen darüber, wie es früher war: Einschulung, Wäsche waschen usw. Ein Zauberer war auch schon da.



Sozial, bio, fair. Im **Weltladen** in Bad Ems gibt es sozial und ökologisch hergestellte Produkte aus der Langauer Mühle, Werkstatt für behinderte Menschen, sowie biologisch angebaute und fair gehandelte Waren aus den Ländern des Südens. SeniorTRAINERin Ute Wendorff-Grimm steht ehrenamtlich an der Verkaufstheke.

In Offenbach werden **Flüchtlinge in die deutsche Sprache** und das Leben in Deutschland ganzheitlich eingeführt. SeniorTRAINER Peter Weidemann hat andere Freiwillige gefunden und koordiniert den täglichen Deutschunterricht.



## Und was ist Ihr Wunschprojekt ?

Mehr zu SeniorTrainerInnen erfahren Sie unter [www.seniortrainer-rlp.de](http://www.seniortrainer-rlp.de) | [www.seniortrainerinnen-rlp.de](http://www.seniortrainerinnen-rlp.de)