

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von jung Gebliebenen, die Ihre Erfahrung aus Beruf, Familie und Freizeit an Andere weitergeben wollen.

Wir sind:

Hans Günter Ludwig aus Wittlich
Lothar Schmidt aus Binsfeld
Theo Lamberts aus Altrich
Hans-Günter Simon aus Osann-Monzel

Was machen wir?

Im Rahmen unserer Ausbildung 2013 zum *seniorTrainerin* haben wir eine Regionalgruppe in Wittlich gegründet.

In Zusammenarbeit mit der Anlaufstelle beim Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück in Wittlich planen wir ein Projekt, um die Sicherheit von alten Menschen im Alltag zu verbessern.

Für Anregungen zur Konkretisierung des Projektes sind wir sehr dankbar und für Wünsche jederzeit offen.

Sie erreichen uns über die Geschäftsstelle des Caritasverbandes Mosel-Eifel-Hunsrück in Wittlich.

Ansprechpartnerin ist Frau Andrea Kien

Musterflyer zur Präsentation

Schulung zum *seniorTrainerin*
am 14.11. und 15.11.2013 in Gerolstein.

Herausgeber:

Regionalgruppe
SeniorTrainerin 2013 Wittlich



Caritasverband
Mosel-Eifel-Hunsrück e. V.

Caritasverband Mosel-Eifel-Hunsrück e.V.
Geschäftsstelle Wittlich
Kurfürstenstr. 6
54516 Wittlich
Tel. 06571 / 91 55-0

Andrea Kien
Tel. 06571 / 91 55-30

Sprechzeiten:

Mo. + Do.

08:00 - 16:00 Uhr

Regionalgruppe
SeniorTrainerin 2013
Wittlich



Geld und Versicherungen



Heute sehen sich viele ältere Menschen hilflos einer Flut von Angeboten in Bereichen Geld und Versicherungen gegenüber. Der persönliche Kontakt mit dem Berater geht verloren.

Stattdessen:

Stattdessen:

- ⇒ Online- Vertragsabschluss
- ⇒ Telefonbanking
- ⇒ Geld abheben am Automaten
- ⇒ Telefongeschäfte
- ⇒ Internet

Wir bieten Ihnen:

- ⇒ Informationsveranstaltungen
- ⇒ Beratungen
- ⇒ Informationen
- ⇒ Netzwerk

Was wir nicht leisten:

- ⇒ Verbindliche Rechtsberatung
- ⇒ Vermittlung von Geld- und Versicherungsleistungen

Behörden und Organisationen



Wer hat das nicht schon einmal erlebt. Mit der Post flattert ein amtliches Schreiben ins Haus. Was ist zu tun?

Vor allen Dingen Ältere fühlen sich unsicher. Das kann viele Gründe haben:

- ⇒ Altersbedingt fällt das Lesen und Schreiben schwer.
- ⇒ Der Ehepartner, der bisher alles Schriftliche erledigt hat, ist gestorben.
- ⇒ Es fehlen soziale Kontakte.
- ⇒ Das Ausfüllen der Formulare überfordert.

Wir helfen:

- ⇒ Bei Behördengängen
- ⇒ Beim Ausfüllen von Formularen
- ⇒ Information über Rechte
- ⇒ Information über Zuständigkeiten

Bewegung und Sport



Knochen und Gelenke schmerzen. Das Treppensteigen fällt schwer. Es fällt schwer, Gehhilfen anzunehmen. Früher fiel einem alles leichter.

Was Tun?:

- ⇒ Bewegtes Altern ist „in“
 - * Förderung der Beweglichkeit
 - * Sturzprophylaxe
- ⇒ Gesunde Alte sind klüger
 - * Gedächtnis
 - * Demenzprophylaxe
- ⇒ „Rezept für Bewegung“
 - * Bewegung in der Gruppe
 - * Pflege von sozialen Kontakten
 - * Aktiv im Alter
 - * Selbstvertrauen

Wir bieten Ihnen:

- ⇒ Kurse
- ⇒ Information