

Schon Ihre Aufgabe im Alter gefunden?

Geben Sie Ihre
Lebenserfahrung und Kompetenz
im Ehrenamt weiter.



SeniorTRAINERin
in Rheinland-Pfalz



Projekträger:

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



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

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?



Projekträger:

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

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 Lebenskontexte 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;



Projekträger:

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Förderung:

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

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.



Projekträger:

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Förderung:

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

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.



Projekträger:

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



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Förderung:

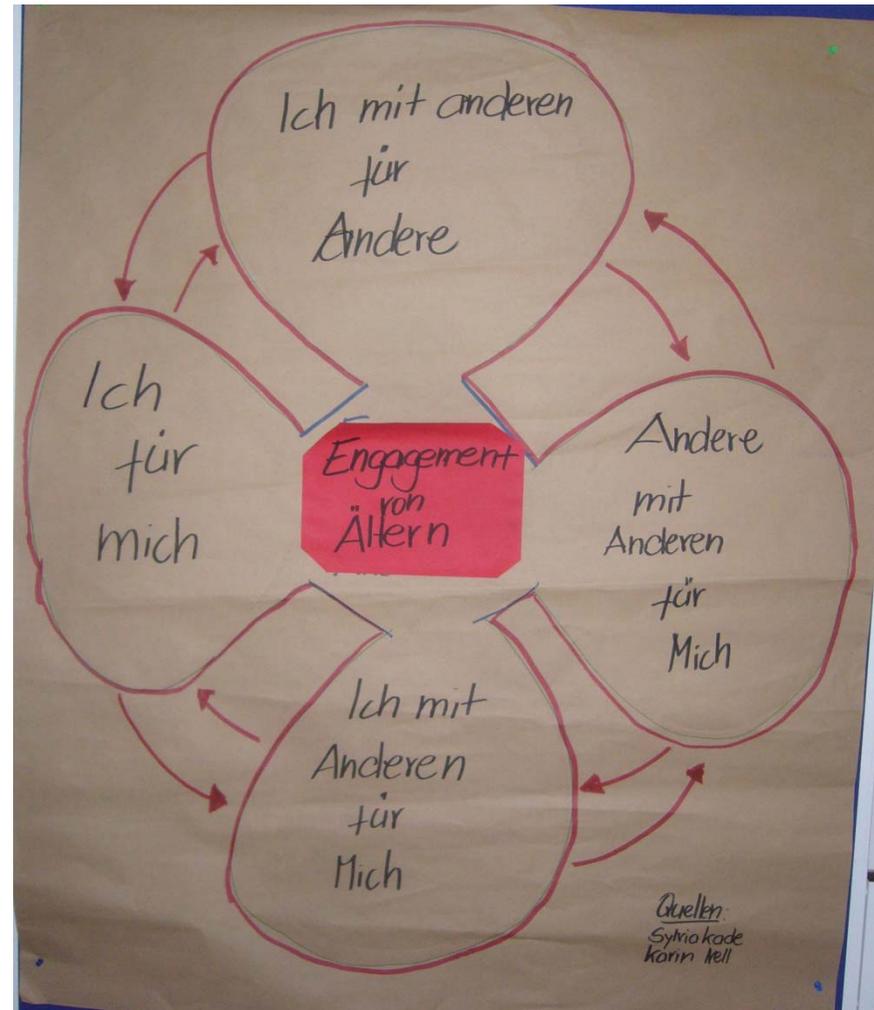
Landesleitstelle „Älter werden in Rheinland-Pfalz“
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz

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 Warenkorbangebote, 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



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

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. Jhdts.

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



Projekträger:

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Förderung:

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

Beispiele aus der Kursarbeit



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



Rollen in Gruppen erkennen und verstehen

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

Antoine de St. Exupery



Projekträger:

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



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE

Förderung:

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